

Sportsplan



Intro

Barn

Akademi

Ungdom

Sportsplan



Hei, vent litt!

Ikke bla videre med en gang.

Oppmerksomheten din har nemlig funnet veien til noe viktig. Er du trener, spiller, leder, foresatt eller bare interessert i Skedsmo Fotballklubb? Her finner du det viktigste sportslige dokumentet vårt.

Hva er Skedsmos spillestil? Differensierer vi for barn og ungdom? Hvordan er det med hospiteringer, spilletid og uttak?

Må jeg trene mye? Kan jeg trene mye, og satse seriøst? Hvilke muligheter finnes for meg?

Det finnes her alt sammen.

Har du likevel ikke tid, så les i allefall teksten til høyre på denne siden. Der er det aller viktigste oppsummert.

Takk for at du ble med hit.

Det vi har på hjertet er å kommunisere en felles sportslig identitet, eller kall det gjerne en rød tråd. Den skal ta noen avgjørelser og gjøre noen avgrensninger.

Mange nok, til at du kan forstå hva som skiller Skedsmo FK fra mange andre klubber. Hva som er den unike Skedsmo identiteten.

Men likevel så få, at våre trenere har sin kreativitet og sitt handlingsrom i behold.

Og sist, men definitivt ikke minst viktig, planen skal brukes. Formen er forhåpentligvis kortfattet og lett-tilgjengelig. Du leser hele på 10 minutter.

Var du ikke enig i alt som sto? Det er greit, kjør debatt. For nå vet du hva du snakker om. Og planen skal revideres og endres, når bedre forslag kommer.

- ➔ I Skedsmo er fotball for alle. Vi legger til rette enten du har skyhøye ambisjoner, eller om trim med venner er din inngang til verdens største idrett. Flest mulig, lengst mulig, best mulig
- ➔ Spillerutvikling er et nøkkelord. Faglig kompetente trenere, gode lagsrammer og hospiteringsordninger. Å skynde seg langsomt er ofte lurt, men hovedregelen er likevel: Er du god nok er du gammel nok. Veien til de øverste nivåene skal være kort for unge lovende spillere.
- ➔ Vi utvikler spillere til egne seniorlag, eller til høyere nivåer, for de som kan nå dit.
- ➔ I de beste seniorlagene våre skal det alltid være mange egenproduserte spillere
- ➔ Enkeltspilleres utvikling har høyeste prioritet, og går foran lags-resultater
- ➔ Det skal være klare og tydelige retningslinjer for hvordan vi fremstår som representanter for Skedsmo FK. Holdninger og oppførsel på banen, så vel som utenfor.

Barn 6 - 12



Alle skal med!

I Skedsmo Fotballklubb skal vi se alle, å ta vare på alle uavhengig av ferdighetsnivå eller modenhet. Vi skal gjøre dette hele tiden, fra de starter til de går opp i ungdomsfotballen skal alle føle seg sett og ivaretatt.

Differensiering

I Skedsmo FK skal vi differensiere og ivareta individuelt modningsnivå. Differensiering et sentralt verktøy for å stimulere til utvikling. I de yngste innebærer det at mindre grupper innenfor treningsgruppen settes sammen med tanke på et harmonisk ferdighetsnivå.

All erfaring tyder på at kvaliteten på treningen synker for alle når ferdighetsforskjellene blir for store. Ikke minst for de som mangler mestringsopplevelse i gruppen de er plassert i. I de yngste klassene skal dette ikke ha preg av et uttak. Og trenger på ingen måte være statisk. En kombinasjon av utfordring og mestring er også her ideell. Differensiering brukes i stor grad i skolen, på samme måte som vi ønsker i fotballen. Differensiering kan gjøres på ulike måter (hvem spiller med hvem, hvem trener med hvem, ulike tilbakemelding og krav, ulike øvelser og forventninger)

Treneren

Vi ønsker å utvikle trenere i barnefotballen og vi skal legge rette for å øke trenerkompetansen gjennom kursing og utdanning. Hvis vi lurer på noe så må man spørre, og hvis vi trenger hjelp til noe så må vi søke etter svaret. Viktig å bruke de verktøyene som er tilgjengelig i klubben, slik at du som trener kan utvikle deg på lik linje som spillerne.

ORGANISERING

6-7 år - Èn spiller, Èn ball

I den yngste klassen skal antall ballberøringer prioriteres, sjef over ballen. Vi og barna i denne alderen synes det er viktigst å ha ballen i beina, hele tiden. Så mange konkurranser med egen ball i beina er essensielt for utvikling og glede i de første fotballårene.

Vi skal også gjøre de kjent med fotballens egenart og reglement når vi spiller kamp. Innkast, frispark og avspark er viktige deler i fotballen, da er det også viktig å ha med det i treningsarbeidet.

8-9 år - Ballfører og oss andre

Det skal spilles 5 mot 5 i kamp og relasjonene til hverandre blir viktigere. Vi skal fortsatt fokusere på å ha en ball hver, individuell teknikk, men nå må vi også starte jobben med relasjonelle ferdigheter – vi må forholde oss til medspillere.

Pasninger og pasningstyper er viktige temaer når vi jobber oss igjennom året, men også hvor og hvem pasningene skal slås til. Da kan det også være veldig lurt å vite hvor man skal stå for å få pasningene, men også hvor man skal stå for å hjelpe laget med å skape gode forutsetninger for laget i angrep.

10-11 år - Meg og laget

Vi skal i økende grad jobbe med posisjoner og posisjonenes egenart. Spillerne skal få kjennskap til hvordan vi bruker posisjonering til å gjøre det vanskeligere for motstanderen, både med og uten ball. Spillerne bør ha blitt kjent med pasningsspillet, samt at bredde og dybde blir introdusert som ett viktig verktøy for å få ballen fra A til B. Både defensivt og offensivt er det viktig at vi skaper relasjoner ved å jobbe innenfor rammene som er satt i kampen, vi skal ha bredde når vi har ball og smale inn uten.

Vi legger ett ekstra fokus på hvordan score mål fremfor den individuelle avslutningsøvelsen med skudd på mål. Hvordan skal vi komme oss til scoringsmuligheter og hvordan skal vi score.

12 år - Rom / Tid

Vi har kommet til siste året i barnefotballen og vi ønsker å se helhet i alt vi har jobbet med. Fokuset skal nå ligge på hvordan vi som lag skal skape/minimere og deretter utnytte rom/tid når vi er i angrep (når laget har ballen), i forsvar (når motstander har ballen) og i de sekundene etter at vi har mistet/vunnet ballen.

Viktige begreper er da bredde, hvordan laget strekker/minimierer avstander i banens bredde. Høyde, hvordan gjør banen lengre/kortere ved at vi beveger oss i den retningen og dybde, hvordan vi skaper/minimierer avstander bakover i banen. Ved å arbeide strukturert med disse begrepene får vi sammen med spillerne bedre rammer for å få en forståelse for rom og tid på banen.

Kampen

Vi ønsker å se igjen følgende prinsipper fra trening til kampen:

- En keeper som deltar aktivt i spillet
- En defensiv struktur for å hindre rom og tette igjen ledd. Det skal være morsommere å ha ballen, enn å ikke ha den.
- En offensiv struktur som har god bredde og mange gode valgmuligheter igjennom et relasjonelt posisjons- og pasningsspill.
- Variere mellom lange pasninger og korte pasninger fremover i banen, for å åpne muligheter for å score mål
- Ett lag som spiller med hjertet utenfor drakta, klinker til i dueller på en fair måte og som jobber sammen for å vinne ball tilbake, for det er morsomst å ha ball i laget!

Tema

Det viktig å ha en velfungerende årsplan slik at vi kan planlegge øktene våre i god tid. Del opp periodene ut i fra temaer og jobb med et spesifikt tema på hver økt. Det kan være at man setter av fire uker til å jobbe temaet pasning. Jobb gjerne i noe lengre perioder med et tema, slik at læringen blir større for barna.

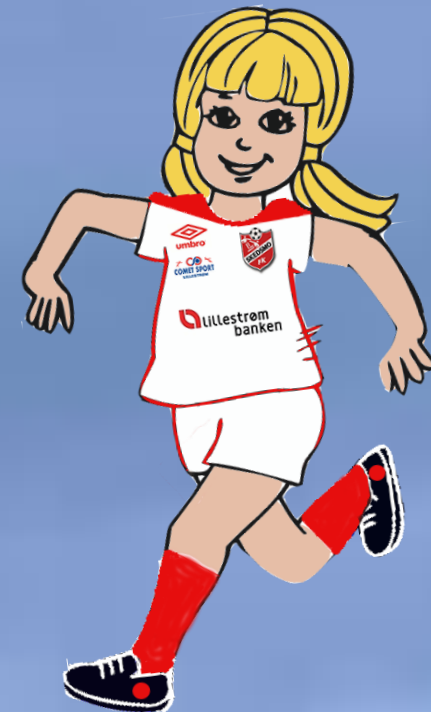
Moment

Som et tillegg i den tematiserte årsplanen, skal vi ha spesifikke momenter vi øver på under de tematiserte øktene. Når vi jobber med tema pasning, så ønsker vi å være noe mer konkrete på hva vi faktisk skal jobbe med under øktene. Det kan f. eks være orientering i forkant av en pasning. Dette vil være målet for økten og det er det vi i størst grad jobber med å lære inn i spillergruppen. Enkelt kan vi tenke oss følgende mal, hva skal vi jobbe med, hvorfor trener vi på det og hvordan skal vi trene på det konkrete momentet.

Konkurranser og kamp

Innfør konkurranser, de er motiverende og gir god indre driv. Resultatet har faktisk noe å si, vi spiller en konkurranseidrett, derfor er det viktig at BARNÅ føler på hvordan det er å vinne og tape, resultatet har ingenting å si for oss voksne, men ikke ta det bort fra barna. De driver med en idrett hvor scorede mål, og innslupne mål har noe å si.

Vi skal spille fotball og da er det viktig å få øvd på fotball, på en bane. Det vi gjør på treninger skal man kunne se igjen i kamp, og da blir det viktigere for hvert år som går at vi også jobber med de forskjellige temaene på trening i en kamp lik tilnærming. Skal vi jobbe med å spille pasninger, så jobb med det i kampene på slutten av treningene også, det er jo det vi skal se igjen når motstanderen står på motsatt banehalvdel. Sett av minst 30 minutter til kamp på hver eneste trening.



Akademiet



Organisering

Akademiet er for barn i alderen 7 til 12 år som har et ønske om å trene mer organisert fotball i samarbeid med klubbens lag. Alle barn har tilbud om å delta på 1-3 treninger i uken, etter eget ønske og behov. Treningene blir gjennomført på Skedsmo Stadion året rundt og er et avgjørende ledd i Skedsmo FKs spillerutvikling.

På Skedsmo Fotballakademi er holdningene til barna viktig, gjennom akademiet ønsker vi å bidra til å heve spillernes holdninger til idretten, men også ovenfor hverandre og klubben. Samhold på tvers av kullene og på Skedsmo Stadion er nøkkelpunkter som akademiet ønsker å forsterke gjennom sitt daglige arbeid.

På akademiet benytter vi kun eksterne og profesjonelle trenere fra egne rekker i Skedsmo FK. Dette for å gi et best mulig tilbud til de som har et ønske om å utvikle seg. Alle våre trenere er utdannet gjennom trenerutviklingstiltak, kurs, seminarer og tett oppfølging.

For de minste barna (8-10 år) tilbyr vi hente/følgeordning fra skolene i nærområdet. Det vil si; Kjeller, Brånås, Åsenhagen, Sten-Tærud og Vardeåsen. På SFA har vi også spillere fra andre samarbeidsklubber (Frogner, Gjerdrum eller andre).

I tillegg til det vanlige akademiet, som følger skoleruten, blir det arrangert fotballcamper i alle ferier, samt at vi drar vi på utvalgte turneringer med våre akademigrupper. Samt at vi har eget jenteakademi og tilbud om keeperakademi en gang i uken.

SFA - veien

Akademiet skal være en arena for de som ønsker å utvikle seg som fotballspillere. For å utvikle seg så må man ha et indre ønske om å være der for å lære noe nytt hver eneste gang. For i størst mulig grad sikre læring, jobber akademiet systematisk med temabaserte perioder. Året i gjennom jobbes det i treukerssykluser med et overbestemt tema. Slik at barna føler gjennkjennelse og mestring i et tema før man går videre.

Som et ledd i bredelsene til ungdomsfotballen er man opptatt av å i større grad gå bort fra den isolerte tekniske treningen til en mer spill – motspill kontekst man møter senere. Dette for å trene spillerne mer på valg og utførelse med motstander.

Når man kommer til fotballkampen må man hele tiden ta avgjørelser basert på hva motstander og medspillere foretar seg. Derfor ønsker vi også i økende grad å utsette barna på akademiet for det samme, det som man i ungdomskapittelet kaller spesifitet og funksjonalitet.

I tillegg til tekniske overordnede temaer, så skal også barna introduseres for enkle relasjonelle og taktiske prinsipper. Akademiets sportsplan er basert på denne planen slik at man skal kunne se en rød tråd mellom barnefotball, akademiet og ungdom. Planen er tilgjengelig for alle som ønsker å lese den.

Ungdom 13 - 19



Flest mulig, lengst mulig, best mulig

I Skedsmo er fotball for alle. Vi legger til rette for mange og gode treningsgrupper som fokuserer på flest mulig, lengst mulig.

Og best mulig.

De som vil legge ned den nødvendige jobben for å bli virkelig gode, skal finne rammebetingelser og grupper som muliggjør det.

I overgangen til ungdomsfotball blir konkurransen tydeligere. Laginndeling, uttak, sone og krets.

Det får ofte alt for stor oppmerksomhet. De som legger ned den gode jobben på hver trening, uten å skjele for mye til laginndeling, uttak, krets og overganger, er ofte de som kommer lengst.

ORGANISERING

13-14

I de yngste klassene skal så mange som praktisk og ressursmessig mulig, av de som selv ønsker det, få trene mye. Gruppen med de ivrigste kan bli stor, og krever god organisering av hovedtrener.

Differensiering skal praktiseres internt i gruppen, slik at gruppens størrelse ikke går på bekostning av utviklingsmuligheter. Selv om spillerne er differensiert i økten,

skal identiteten bygges rundt klubb og gruppe, med felles aktiviteter der hvor det er hensiktsmessig. Hovedtrener skal sørge for en dynamisk differensiering som fanger opp, for alderen svært vanlige, utviklingsendringer. Alle som trener mye skal også ha mye spilletid. På hvilket lag vurderes av hovedtrener, med et mestrings- og utfordringsperspektiv. Det kan også være på et lag fra en annen treningsgruppe.

Differensiering

Differensiering et sentralt verktøy for å stimulere til utvikling. I de eldste klassene innebærer det uttak etter normale sportslige kriterier. I de yngste innebærer det at mindre grupper innenfor treningsgruppen settes sammen med tanke på et harmonisk ferdighetsnivå.

All erfaring tyder på at kvaliteten på treningen synker for alle når ferdighetsforskjellene blir for store. Ikke minst for de som mangler mestringsopplevelse i gruppen de er plassert i. I de yngste klassene skal dette ikke ha preg av et uttak. Og trenger på ingen måte være statisk. En kombinasjon av utfordring og mestring er også her ideell.

15-16

Vi har tatt et steg nærmere seniorfotballen. Den sterkeste gruppen tas ut etter normale sportslige kriterier. Det etableres en utfordrergruppe med de som ønsker satsning, men ikke når opp i uttaket. Hvorvidt disse to gruppene organiseres i en stor, dynamisk differensiert, treningsgruppe, vurderes fra årgang til årgang. Spillere som kommer fra egne yngre grupper, og som ikke når opp i uttaket, skal ha tilbud fra en breddegruppe.

17-19

Den sterkeste gruppen tas ut etter normale sportslige kriterier. I junioralder er det ofte flere arenaer. Som Senior A, Rekrutt og eget lag. På den bakgrunnen skal antallet i den største gruppen nøye vurderes i forhold til totalbelastning. Dersom det er praktisk mulig etableres en utfordrergruppe som trener mye, med fokus på førsteårsspillere som ikke når opp i uttaket i første runde.

«Spesifisitet, funksjonalitet, kvalitet og intensitet»

De avgjørende kampene er de som spilles på trening.

I Skedsmo skal vi ha fokus på treningsøktene. Gode prinsipper i bunn, og godt forberedte økter.

«Vi skal øve på det vi ønsker å bli gode på». Eller sagt på en annen måte: Vi skal trene spesifikt. En fotballkamp består av en lang rekke valg og utførelser påvirket av tid og romforhold.

Da må også treningene være slik. Eller sagt med landslagsskolen: «All aktivitet i en spill-motspill-kontekst»

Spesifikk trening gir mange valgmuligheter. Fra lav funksjonalitet i enkle 1m1 øvelser, til høy funksjonalitet i en tilnærmet kamplik øvelse, 8-11 på hvert lag. Via uendelig mange antall-, bane- og formasjons-variasjoner.

Øktenes funksjonalitet skal varieres. Og jo høyere alder, jo høyere gjennomsnittlig funksjonalitet.

Vi skal trene så mange økter vi kan, uten å miste kvalitet, og planlagt intensitet. Treninger med dårlig kvalitet og lavere intensitet enn planlagt er ikke spesifikke: Ingen ønsker å fremstå slik i kamp.

I vurderingen av hvor mange økter som kan gjennomføres skal spillernes totalbelastning hensyntas. Aktiviteter på jobb og skole påvirker evnen til å gjennomføre økter med høy kvalitet og intensitet.

Dette åpner derfor for en individuell tilnærming til antall ukentlige økter.

KAMP

«Rammer og Roller»

Gjennom syv år med ungdomsfotball utsettes de fleste spillere for et antall forskjellige trenere, spillestil-valg og taktiske disposisjoner i kampsituasjon. Og det er læring i å håndtere varierende forutsetninger og kampklima. I Skedsmo tror vi likevel at læringen blir større, om et sett med gjenkjennbare rammer og roller, ligger til grunn på tvers av lag og årstrinn.

Fra neste side finnes rollebeskrivelser, og her er de grunnleggende rammene:

- En keeper som deltar aktivt i spillet
- En bakre firer som forsvarer i sone, med innrømmelser til markering i egen boks, og hvor backene er aktive offensivt.
- En offensiv struktur som har en tydelig breddedimensjon, stor bevegelse med gode pasningsvinkler, og god balanse
- Et fremover-rettet lag som bruker spillvendinger, og lange eller korte pasninger, som midler for å kunne passere motstandere.
- Et lag med et aggressivt, samlet og ballvinnende press-spill.

TRENERNE

God trenerutvikling er god spillerutvikling. Kompetente, utdannede trenere er en viktig brikke i det puslespillet som gir fremgang for individ, lag/gruppe og klubb. På alle ungdomstrinnene har Skedsmo FK som målsetning om at hovedtrener skal ha UEFA B lisens, eller bedre.

Skedsmo FK treneren bør langt på vei etterstrebe å ha en spørrende tilnærming på kamp og spesielt trening. Spør, utford og involver spillerne, dette fører til mer læring og læring som viser seg som forandring i adferd over tid.

En liten forbedring hver eneste dag, gir store effekter. Men hverken i morgen, eller dagen etter. Først den dagen det virkelig teller. Unngå snarveier, det er den eneste måten, for når fremgangen kommer, så varer den lenger.

Det er lov å si at man har høye ambisjoner, og ønsker å bli god i Skedsmo. Kompetente trenere, og forskjellige spillerutviklingstiltak, skal være bidragsyttere. Men uten høy egen innsats skjer det ikke likevel. Ansvar for innsats på organisert trening, egentrening og planlegging av egen hverdag, ligger til syvende og sist hos spilleren selv.

KEEPER

MIDTSTOPPER



Keeperen har et allsidig fokus. På unike keeperferdigheter, forsvars-styring, og å være en integrert del av spillet

- ➔ Være en reaksjons-sterk skuddstopper
- ➔ Dominere eget felt gjennom gode valg, og uredde aksjoner
- ➔ Kontrollere eget bakrom, kommunisere presshøyde, og komprimering/skyving, med bakre firer
- ➔ Være sjef på defensive dødballer, lavt i banen.
- ➔ Være en trygg ballbehandler med enkle effektive løsninger
- ➔ Velge igangsetting i forhold til motstanders balanse og presshøyde
- ➔ Delta aktivt i lav bearbeiding mellom, og bak, brede rettvendte stoppere, som et vendingspunkt.
- ➔ Spre trygghet gjennom å fremstå med ro og bestemthet.



Midtstopperen trenger en tydelig forståelse av sin rolle i en sone-orientert bakre firer

- ➔ Prioritere farligste rom først. Ikke minst ved defensive overganger.
- ➔ Ha stolthet knyttet til å blokkere avslutninger, og vinne dueller
- ➔ Gjøre forflytninger i høyt tempo
- ➔ Kontrollere eget bakrom, kommunisere presshøyde i forhold til 1A sin situasjon
- ➔ Være en trygg ballbehandler med enkle effektive løsninger
- ➔ Hurtig spillbar i lave offensive overganger
- ➔ Velge fremoverrettede løsninger, fra bred rettvendt posisjon, i bearbeidingsfasen
- ➔ Søke bakrom først, deretter andre prioriterte rom
- ➔ Passere ledd med pasning, eller gjennom utfordring med ball
- ➔ Ha «pasnings-stolthet», presise pasninger, lange og korte.



SIDEBACK

KANT



Offensivt breddeansvar, ærgjerrig i defensiv 1m1, hurtig i komprimering og sideforskyvning. Det er en Skedsmo back

- ➔ Rask omstilling
- ➔ Høy på ballside, når ytterst
- ➔ Prioritere farligste rom først ved balltap, eller svakt press på ballfører
- ➔ Kontroll på eget bakrom, gjennom å være våken på klima rundt ballfører
- ➔ Forholde seg til eget ledd, og soneprinsipper
- ➔ Tydelig kommunikasjon med kantspiller foran
- ➔ Prioritere sentrale rom fremfor rom på utsiden
- ➔ Hurtig spillbar i lave offensive overganger, bredde og høyde i eget bakre ledd
- ➔ Søke bakrom først, deretter andre prioriterte rom
- ➔ Prioritere oppspill på rettvendte spillere
- ➔ Skape og utnytte overtall på ballsiden – rundt på innoverkant, eller innsiden av utoverkant.
- ➔ Bidra i offensiv boks når egne balanseforhold tillater det
- ➔ Slå gode innlegg



Kanten trenger hurtig forflytning, gode offensive 1m1 ferdigheter. Innover eller utover. Og stort defensivt arbeidsområde

- ➔ Komme hurtig i gjenvinningspress ved balltap, når kanten blir ny førsteforsvarer.
- ➔ Forståelse av egen rolle i en kollektivt høyt press.
- ➔ Lese vendingsspill og starte press mens ballen går
- ➔ Gjøre forflytninger i høyt tempo
- ➔ Stenge rom på utsiden av sentral midtbane - falle ned og inn
- ➔ Søke å komme inn som førsteforsvarer foran egen back
- ➔ «Tyvstarte» fremover ved mulig offensiv overgang.
- ➔ Strekke, fra bred utgangsposisjon, posisjonert mot bakrom på ballsiden.
- ➔ True inn sentralt når ball er motsatt
- ➔ Starte inn i prioriterte rom når ballfører er rettvendt
- ➔ Utnytte hurtighet og 1m1 ferdigheter som ballfører høyt i banen



BALANSERENDE MIDTBANE

INDRELØPER

Mye av tempo og retning i det offensive spillet stammer herfra. I Skedsmo fokuserer vi på gode valg og hurtig utførelse med ball, riktig romprioritering uten.

I Skedsmo er indreløpernes første oppgave å bli rettvendte i sentrale rom gjennom posisjonering, kropps-stilling og bevisste førsteberøringer.

- ➔ Nekte mostander kontroll i eget framrom
- ➔ Reposisjonere seg kontinuerlig i forhold til ballførers klima, og mulige neste valg.
- ➔ Styre presshøyde i midtbaneleddet i forhold til ballførers klima.
- ➔ Justere dybde og konsentrering kontinuerlig
- ➔ Følge bevegelser inn i egen boks ved innlegg
- ➔ Styre offensivt tempo gjennom gode førsteberøringer, hurtig ballbehandling og pasninger fremover, og forbi ledd, når mulig.
- ➔ Kommunisere med, og styre, medspillere, gjennom bevisst pasningsteknikk
- ➔ Sørge for god offensiv balanse sammen med bakre ledd
- ➔ Være støtte og vendingsalternativ i etablert angrep

- ➔ Komme hurtig i gjenvinningspress ved balltap, når indreløperen blir ny førsteforsvarer.
- ➔ Forståelse av egen rolle i en kollektivt høyt press.
- ➔ Lese vendingsspill og starte press mens ballen går
- ➔ Gjøre forflytninger i høyt tempo
- ➔ Samarbeide med balanserende spiller om presshøyde, dybde og konsentrering
- ➔ Følge bevegelser inn i egen boks
- ➔ Reposisjonere kontinuerlig i forhold til ballfører. Se ball og mål.
- ➔ Lese ballførers signaler, for å kunne starte bevegelser inn i prioriterte rom.
- ➔ Lese spillet for å utnytte rom skapt av andre førstebevegelser
- ➔ Utfordre med ball. Prioritere lengderetning. Søke 2 mot 1 situasjoner.
- ➔ Innløp i boks ved innlegg.



OFFENSIV MIDTBANE

SPISS



Skedsmo tieren er den kreative mellomromsspilleren som ofte skaper den avgjørende ubalansen.

- ➔ Komme hurtig i gjenvinningspress ved balltap, når ny førsteforsvarer.
- ➔ Forstå egen rolle i en kollektivt høyt press.
- ➔ Beskytte rom foran balanserende midtbane-spillere
- ➔ Posisjonere seg for offensive overganger i forhold til spiss og ballside, se både ball og mål.
- ➔ Reposisjonere kontinuerlig i forhold til ballfører. Se ball og mål.
- ➔ Lese ballførers signaler, for å kunne starte bevegelser inn i prioriterte rom.
- ➔ Være tidlig spillbar ved offensiv overgang
- ➔ Utfordre med ball. Prioritere lengderetning. Søke 2 mot 1 situasjoner.
- ➔ Avslutte

Skedsmo spissen er en tøff og duellsterk avslutter, som også kan jobbe både feilvendt og rettvendt i prioriterte rom.

- ➔ Jobbe knalltøft som førsteforsvarer ved balltap
- ➔ Forstå egen rolle i en kollektivt høyt press.
- ➔ Jage bakfra når ballfører er høyere i banen enn egen midtbane
- ➔ Gjøre forflytninger i høyt tempo
- ➔ Posisjonere seg for offensive overganger på ballside.
- ➔ Strekke, posisjonert mot bakrom på ballside
- ➔ Lese ballførers signaler, for å kunne starte bevegelser inn i prioriterte rom.
- ➔ Holde på ball når feilvendt i mellomrom, og motstanders balanseforhold tilsier det
- ➔ Posisjonere seg mellom stolpene ved innlegg
- ➔ Avslutte enkelt og presist, etter god orientering.



Evaluering og hospitering

Hovedprinsippet er at spillerutvikling foregår innenfor rammen av laget. Og at hospitering internt i klubb brukes unntaksvis. Der hvor det likevel etter normale sportslige kriterier vurderes som hensiktsmessig skal det godkjennes av Sportslig Utvalg, representert ved Sportslig leder / Utviklingsleder.

Hospiteringen skal tilrettelegges slik at spilleren i forskjellige perioder har både en utfordrings- og en mestrings- arena. Spillere som forsvarer plass på et høyere lag uten behov for en lavere mestringsarena kan flyttes permanent. Her skal også sosiale behov i forhold til jevnaldrende vurderes

Normale sportslige kriterier

I forbindelse med uttak, og i mange andre situasjoner skal spillere evalueres, og vurderes opp mot hverandre. I Skedsmo bruker vi det vi kaller «Normale sportslige kriterier». Det inkluderer vurdering av fotballferdighet, holdninger og treningsoppmøte, posisjon, samt «Eierskap til egen utvikling». Et begrep som fokuserer på spillerens eget engasjement, og er presist definert i Landslagsskolen.

Hospitering ut av klubb

Hovedregelen er at det ikke praktiseres regelmessig treningshospitering ut av klubb. Dvs. spillere gis ikke anledning til å trene en eller flere ganger ukentlig med andre klubber etter eget ønske. Det kan gjøres unntak etter individuell vurdering av behov. I hovedsak vil slike unntak gjøres for spillere som har behov for treningsressurser Skedsmo ikke tilbyr.

Såkalt «Prøvetrening», det vil si å trene med annen klubb i en avgrenset periode, tillates ikke i sesong. Men kan gjennomføres utenom sesong. Det må koordineres med hovedtrener/sportslig ledelse, slik at nødvendige formaliteter kan gjennomføres, for å sikre at spillerens forsikringer gjelder også under treningsoppholdet.

Utlån av spillere til kamp/turnering i annen klubb gjøres normalt ikke. Imidlertid kan det gjøres individuelle unntak dersom sportslig ledelse vurderer kamp/turnering som et spillerutviklingstiltak med effekt utover det som kan oppnås i egen klubb. Eller som en del av et klubb-samarbeid.

Andre idretter

Spillere som etter normale sportslige kriterier tas ut til gruppen, og som selv ønsker å delta, men som driver andre idretter i vinterhalvåret, skal delta på minst 2 fotballtreninger ukentlig i vinterhalvåret. Slik at totalt antall organiserte treninger kommer opp i minimum 3 økter per uke.

I tillegg kommer avtalt egentreningsopplegg. Egentreningsopplegget tilpasses belastningen i annen idrett, og kan bestå kun av slike treninger. Regelen gjelder t.o.m. 15 år.

Skedsmo FK og samarbeid med andre klubber:

«Der det er naturlig og hensiktsmessig, kan bredden i tilbudet økes gjennom eksternt samarbeid.

Det kan være med skole for å gi et bedre totaltilbud, med andre klubber som har ressurser og arenaer Skedsmo ikke tilbyr, eller med andre eksterne miljøer som kan komplettere det totale tilbudet. Det kan også være med andre klubber som kan nyttiggjøre seg Skedsmo sine ressurser, for å øke kvaliteten på spillerutvikling i nærområdet. Hvilke muligheter som er nyttige og hensiktsmessige, avgjøres av sportslig utvalg.»

