



FOTBALL

Hospitering





Bakgrunn

Strategiprosessen i 2005 avdekket 4 viktige faktorer som vektlegges i tida fremover:

- 1) trenerutvikling
- 2) øke den generelle treningsmengden
- 3) legge til rette for gode hospiteringsordninger
- 4) å legge vekt på hurtighet i treningsarbeidet

Sportslig utvalg (SPU) har tidligere utarbeidet et øvelseshefte for trening av spenst og hurtighet. Med dette heftet foreligger det nå regler for en praksis av hospitering til bruk for klubbens foreldre, spillere, trenere og trenerkoordinator.

Hva er hospitering?

Hospitering vil si å gi en spiller et sportslig tilbud ut over ordinært tilbud i sin egen årsklasse/treningsgruppe. Det vil si at de som har kommet lengst enten kan (spiller < 12 år) eller skal (spiller > 12 år) ha et sportslig tilbud ut over det ordinære tilbudet.

Foreldre, spillere, trenere, trenerkoordinatorer og ledere i SFK må kjenne til begrepet hospitering, likeledes om bakgrunnen for ordningen og ikke minst reglene (praksisen) i hospiteringsordningen.

Reglene blir presentert først i heftet, mens mer utdypende bakgrunn finnes lenger bak.

Steinkjer FK
Sportslig Utvalg
Januar 2006

Innholdsfortegnelse

Regler for hospitering i SFK	3
Flytsonebegrepet	4
Flest mulig spillere i flytsonen	5



Regler for hospitering i SFK

Trenere i SFK skal ha fokus på å gi alle spillere riktige utfordringer. De spillerne som har kommet lengst **kan** (spillere < 12 år) eller **skal** (spillere > 12 år) gis et sportslig tilbud utover det ordinære tilbudet i egen treningsgruppe/årsklasse (hospitering). Som utgangspunkt går hospiteringen ut på at spilleren (hospitanten) gis tilbud om en trening i uka i treningsgruppen over for en kortere, men bestemt periode.

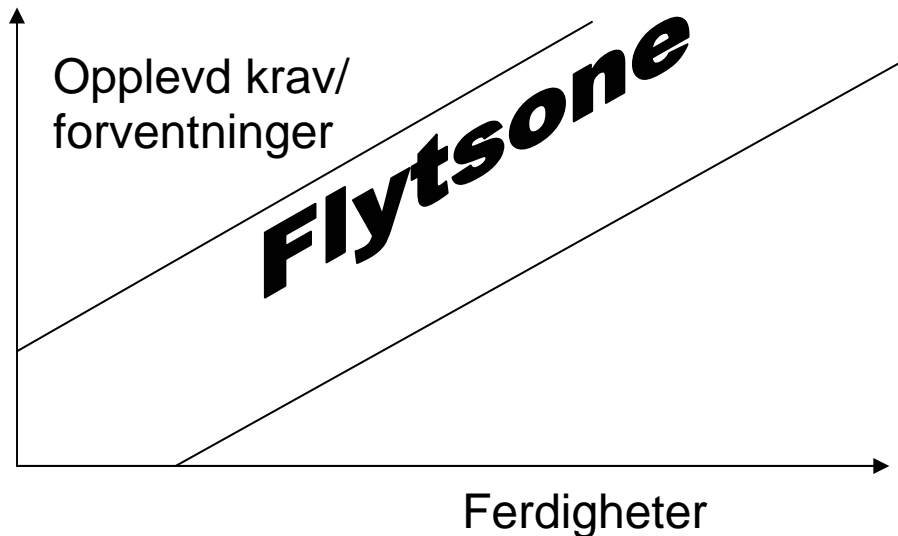
- (A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)
- (B) = trener i treningsgruppen over

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) snakker med aktuell spiller og foreldrene om hospiteringen for å understreke konsekvensene (ekstra trening) av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Det er viktig å understreke at dette er for en kortere, men bestemt periode. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
3. (A) kontakter trenerkoordinator angående saken, og trenerkoordinator snakker med (A) og (B) for å avklare situasjonen. Det er fullt mulig for aktuelle trener å bli enige seg i mellom, men trenerkoordinator må underrettes.
4. (B) må finne treningsøkt som passer best (treningsøkt med mye spill).
5. Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med for en kortere periode og behandles slik som de andre.
6. Evaluering underveis:
 - a. (B) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
 - b. (A) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
 - c. Trenerkoordinator har overordnet ansvar og myndighet, og må holde seg orientert om hospitantens utvikling.
 - d. Mistrivsel med hospiteringsordningen fører automatisk til at den avbrytes eller at det tas en pause. I slike tilfeller er det viktig at (A) snakker med hospitant og foreldrene for å avklare situasjonen.
 - e. Dersom hospiteringen virker meget bra, kan det vurderes en utvidelse av hospiteringsordningen.
7. Dersom hospitanten er god nok, kan det vurderes om han skal få mulighet i kamp. Dette må vurderes opp mot antall tilgjengelige spillere ettersom hospitant vil ta spilletid. I slike tilfeller må hjemmekamp fortrinnsvis brukes.



Flytsonebegrepet

Gjennom trivsel vil grunnlaget for læring være tilstede, noe som alle ønsker. Skal trivsel oppnås må både trygghet og mestring være tilstede. Fotballens trivselsfaktor består med andre ord av: TRIVSEL = TRYGGHET + MESTRING. Dette betyr at når den enkeltes opplevde krav/forventninger fra omgivelsene står i stil med ens egne ferdigheter, vil spilleren befinne seg i flytsonen.



Det er meget viktig at klubbens trenere sørger for at spillerne til enhver tid befinner seg i flytsonen, også ved hospitering.

- En spiller i flytsonen opplever at han har gode nok ferdigheter i forhold til selvopplevde krav og forventninger.
- En spiller utenfor flytsonen (under) vil kjede seg (for gode ferdigheter i forhold til selvopplevde krav og forventninger). Noen ganger opplever vi at spillere som er enere i sin ordinære treningsgruppe ikke yter det som kan forventes verken i trening eller kamp. Årsaken kan være at de ikke får nok utfordringer, aktiviteten blir kjedelig.
- En spiller utenfor flytsonen (over) vil føle seg lite tilpass. (for dårlige ferdigheter i forhold til selvopplevde krav og forventninger). Spilleren blir utrygg og mestrer ikke aktiviteten.



Flest mulig spillere i flytsonen

Hva kan vi gjøre for å få flest mulig i en treningsgruppe i flytsonen?

1. Ordinær trening

Noen spillere trives godt selv om de er utenfor flytsonen. Treneren kan gi spesielle oppgaver til spillere som er utenfor flytsonen i form av at de måles på andre måter enn gjennomsnittet. Trenerne kan i deler av treningen dele gruppen etter ferdigheter.

2. Gruppetrening

Gruppetreninger kan være aktuelt for spillere med tilnærmet like ferdigheter, uansett alder og kjønn. Her kan spillere fra flere årsklasser med samme ferdighetsnivå møtes.

3. Hospitering

Hospitering er også et tiltak som brukes. Dette vil bety at en spiller får muligheten til å trene med treningsgruppen over. Hospitering bør brukes på treninger der det er tenkt mye spill mellom 2 lag. En må ta hensyn til at hospitant ikke har fått samme læring gjennom sesongen slik at denne raskt kan bli utrygg dersom det trenes på ferdigheter (utførelse og valg) som ikke er gjennomført i egen treningsgruppe.

Farer ved hospitering:

- Det blir for stor belastning for hospitanten.
- Nivået er for høyt slik at hospitanten ikke kommer i flytsonen.
- Hospitanten får "nykker".
- Dersom flere hospiterer samtidig, kan nivået bli dårligere.
- Hospitant forlater et trygt miljø og går inn i et nytt. Her er det viktig at hospitanten blir tatt godt i mot, finner kompis og kommer inn i miljøet.
- Dersom hospitanten får tilbud om å spille kamp, går dette ut over spilletiden for andre. Dette kan føre til "gnisninger".

4. Prøvespill

En spiller som deltar på trening i treningsgruppen over er i utgangspunktet positivt (ref flytzone). Ved mangel av spillere på trening kan yngre spillere benyttes uten at dette praktiseres som en hospitering (spillere som er på Guldbergaunet allikevel). Slik praksis bør ikke skje for ofte av hensyn til den enkelte og spillegruppen for øvrig.

I de tilfeller der det mangler spillere over en viss tid, avtales deltakelse mellom trenerne. Rotér mellom spillerne dersom dette blir nødvendig. Unngå å sende opp spillere som vil falle gjennom. Spillerne får da opp og prøve seg og på den måten skaffe seg referanser. Dette vil i de fleste tilfeller virke motiverende på de som deltar.

5. Oppflytt av spiller

Brukes kun i tilfeller der en spiller vil være blant de beste spillerne i gruppen over. I slike tilfeller er det like viktig å vurdere spillerens sosiale egenskaper som ferdigheter. Det er sportslig utvalg sammen med trenerkoordinator som tar beslutninger om oppflytt.