

# SPORTSLIG PLAN



**Romolslia Sportsklubb**

# Innhold

|   |          |
|---|----------|
| <b>1 FORORD</b>   | <b>4</b> |
| 1.1 Hensikt med sportslig plan  | 4        |
| 1.2 Sportslig plan skal:  | 4        |
| 1.3 Holdning, motivasjon og miljø   | 4        |
| 1.3.1 Holdninger overfor seg selv   | 4        |
| 1.3.2 Holdninger overfor medspiller   | 4        |
| 1.3.3 Holdninger overfor motspillere  | 5        |
| 1.3.4 Holdninger overfor trener/ lagleder   | 5        |
| 1.3.5 Holdninger overfor dommer/ regelverk  | 5        |
| 1.3.6 Holdninger overfor klubben  | 5        |
| 1.3.7 Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for | 5        |
| 1.3.8 Trenerens holdninger  | 5        |
| 1.4 Det å lykkes  | 6        |
| 1.5 Feilretting   | 6        |
| 1.6 Miljø   | 6        |
| <b>2 SPORTSLIG PLAN FOR ROMOLSLIA SPORTSKLUBB</b>                                   | <b>7</b> |
| 2.1 Overordnet målsetting for Romolslia SK  | 7        |
| 2.2 Barnefotballen Miniputt (6-10) – Lillegutt / Lillejenter (11-12)                | 7        |
| 2.3 Ungdomsfotballen Smågutter / Småjenter (13-14)                                  | 7        |
| 2.4 Ungdomsfotballen Gutter / Jenter (15-16)  | 7        |
| 2.5 Junior (17-19)  | 7        |
| 2.6 Senior (20+)  | 8        |
| 2.7 Veteran/Oldboys/-girls (++)   | 8        |
| <b>3 RAMMEBETINGELSER</b>   | <b>9</b> |
| 3.1 Trening!  | 9        |
| 3.1.1 Trenerutdanning   | 9        |
| 3.1.2 Treningsmengde  | 9        |
| 3.1.3 Treningsfasiliteter   | 9        |
| 3.1.4 Treningsperiode   | 10       |
| 3.1.5 Fotball og andre idretter   | 10       |
| 3.2 Kamper /turneringer   | 10       |
| 3.2.1 Ramme for antall kamper for den enkelte aldersgruppe                          | 10       |
| 3.2.2 Ramme for antall cuper for den enkelte aldersgruppe                           | 10       |

Feil! Bokmerke er ikke definert.

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| <b>3.3</b> | <b>Ramme for trenere i barnefotballen, 6–12 år</b>        | <b>11</b>  |
| 3.3.1      | Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:  | 11         |
| 3.3.2      | Inndeling av lag i barnefotballen, 6–12 år                | 11         |
| <b>3.4</b> | <b>Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år</b>     | <b>12</b>  |
| 3.4.1      | Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:  | 12         |
| 3.4.2      | Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år | 13         |
| <b>3.5</b> | <b>Ramme for trenere Junior, 17–19 år</b>                 | <b>13</b>  |
| 3.5.1      | Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:  | 14         |
| 3.5.2      | Laguttak og lagsammensetning for Junior                   | 14         |
| <b>3.6</b> | <b>Ramme for trenere Senior, 20–++ år</b>                 | <b>14</b>  |
| 3.6.1      | Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:  | 15         |
| 3.6.2      | Laguttak og lagsammensetning for Senior                   | 15         |
| <b>3.7</b> | <b>Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver</b>            | <b>15</b>  |
| <b>4</b>   | <b>UTVIKLINGSPLANER</b>                                   | <b>178</b> |
| <b>4.1</b> | <b>Barnefotball - aldersgruppen 6-10 år</b>               | <b>18</b>  |
| 4.1.1      | Karakteristiske trekk ved barn fra 6-10 år                | 18         |
| 4.1.2      | Holdepunkter for opplæringen                              | 18         |
| 4.1.3      | Forslag til treningsmodell                                | 19         |
| 4.1.4      | Kamper  | 20         |
| <b>4.2</b> | <b>Barnefotball aldersgruppen 11-12 år</b>                | <b>21</b>  |
| 4.2.1      | Karakteristiske trekk                                     | 21         |
| 4.2.2      | Holdepunkter for opplæringen                              | 21         |
| 4.2.3      | Forslag til treningsmodell                                | 22         |
| 4.2.4      | Kamper  | 22         |
| <b>4.3</b> | <b>Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-14 år</b>            | <b>22</b>  |
| 4.3.1      | Karakteristiske trekk                                     | 22         |
| 4.3.2      | Holdepunkter for opplæringen                              | 22         |
| 4.3.3      | Innhold i opplæringen                                     | 22         |
| 4.3.4      | Forslag til treningsmodell                                | 22         |
| 4.3.5      | Kamper  | 23         |
| <b>4.4</b> | <b>Ungdomsfotballen aldersgruppen 15-16 år</b>            | <b>24</b>  |
| 4.4.1      | Karakteristiske trekk                                     | 24         |
| 4.4.2      | Holdepunkter for opplæringen                              | 24         |
| 4.4.3      | Innhold i opplæringen                                     | 25         |
| 4.4.4      | Spilleprinsipper  | 25         |
| 4.4.5      | Forslag til treningsmodell                                | 26         |
| 4.4.6      | Kamper  | 26         |
| <b>4.5</b> | <b>Junior - aldersgruppen 17-19 år</b>                    | <b>26</b>  |
| 4.5.1      | Karakteristiske trekk                                     | 26         |
| 4.5.2      | Holdepunkter for opplæringen                              | 26         |
| 4.5.3      | Innhold i opplæringen                                     | 26         |
| 4.5.4      | Forslag til treningsmodell                                | 27         |
| 4.5.5      | Kamper  | 27         |
| <b>4.6</b> | <b>Senior</b>   | <b>27</b>  |
| 4.6.1      | Karakteristiske trekk                                     | 28         |
| 4.6.2      | Holdepunkter for opplæringen                              | 28         |
| 4.6.3      | Innhold i opplæringen                                     | 28         |
| 4.6.4      | Organisering av trening                                   | 28         |

4.6.5 Kamper

28

**5 Foreldrevettregler**

**29**

# 1 Forord

## 1.1 Hensikt med sportslig plan

Hensikten med sportsplanen er å ha en samlet plan for fotballaktiviteten i Romolslia Sportsklubb.

Dette er en langsiktig plan og hjelpemiddel for alle trenere på aldersbestemte lag helt opp til senior-nivå. Den gir noen klare retningslinjer og rammebetingelser for treneren på de forskjellige lagene og en masse praktiske opplysninger om spillet, treninger, treningsplaner og et minimumsopplegg for den sportslige utviklingen av hver enkelt spiller og laget, der det overordnede målet er å gi et tilbud til alle.

Sportsplanen skal:

- For spillere: Bidra til utvikling av basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter  
Bidra til utvikling av hurtighet/ reaksjonsevne/ fotballbevegelser  
Gi gode holdninger  
Bidra til utvikling av samhandling / fotballforståelse
- For trener: Gi trenere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballopplæringen.  
Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.  
Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter.  
Øke treners kompetansenivå.
- For klubben: Være en langsiktig rettesnor som får alle til å trekke i samme retning  
Gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb

## 1.2 Holdning, motivasjon og miljø

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampsoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spilleres og ledes holdninger holder mål. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Vi vil se litt nærmere på hvordan disse bør vektlegges i ulike sammenhenger.

### 1.2.1 Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

### 1.2.2 Holdninger overfor medspiller

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger også utenfor banen

- Gi ros/ oppmuntring til de andre på laget
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil , alle gjør sitt beste – og selv den beste kan gjøre feil
- Betydningen av fair play

### 1.2.3 Holdninger overfor motspillere

- Vis god sportsånd
- Vis respekt for motstanderen
- Fair play

### 1.2.4 Holdninger overfor trener/ lagleder

- Lytt til treneren/laglederen når denne snakker! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Vi snakker til – ikke om, og går ikke bak ryggen på hverandre
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp i god tid
- Vi er lojale overfor treners/ leders beslutninger uansett om vi er uenige

### 1.2.5 Holdninger overfor dommer/ regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- Å være dommer er ingen enkel jobb, vis respekt for dommeren
- Unngå negative reaksjoner, selv når du mener feil blir gjort - vær positiv

### 1.2.6 Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Snakk pent om klubben din og medspillere/lagkamerater til andre
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber gratis for at du skal ha det gøy med fotballen

### 1.2.7 Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for

- Ens egen utvikling som spiller
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt laget kan bli

### 1.2.8 Treners holdninger

- Husk du er et forbilde for spillerne dine
- Gjør som du selv sier, man lærer mer av det man ser enn det man hører
- Lytt til spillerne dine, når de prøver å si deg noe! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under 4 øyne)
- Vær samarbeidsvillig ovenfor medtrenere og andre
- Vi snakker med- og ikke om, Ikke snakk bak ryggen på andre.
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp i god tid.
- Ikke forskjellsbehandle spillerne, gi alle spillerne like muligheter

### **1.3 Det å lykkes**

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

### **1.4 Feilretting**

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten.

Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone!

### **1.5 Miljø**

"I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å handle sammen og påvirke hverandre positivt".

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profitert på denne modellen.

## 2 Sportslig plan

En sportslig plan skal være en retningslinje for alle trenere/ lagledere som trener lag for barn, ungdom og voksne. Sportslig plan skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre vår aktivitet, og vi ønsker med denne sportsplanen at alle involverte etter hvert skal dra sammen i riktig retning.

Målet med denne sportsplanen kan kort sammenfattes i vår målsetting som følger under.

### 2.1 Overordnede målsettinger for Romolslia SK

- RSK skal bedrive fotballaktivitet for beboerne, barn og unge med tilhørighet i Romolslia.
- RSK er en breddeklubb med hovedsakelig satsing på bredde!
- RSK ønsker å ha med min. 1. lag i alle klasser innen 2015
- RSK ønsker å tilrettelegge for at alle får treningstid på Romolslia kunstgress
- RSK har som krav at alle lag skal få spilt sine hjemmekamper på Romolslia kunstgress.
- RSK ønsker å fremstå på alle nivåer med gode holdninger til seier/tap, motspillere/medspillere, trenere/dommere både på og utenfor banen.

### 2.2 Barnefotballen Miniputt (6-10) – Lillegutt/-jenter (13-14)

- I Barnefotballen Miniputt (6-10) – Lillegutt / Lillejenter (11-12)) skal det ikke forekomme på topp eller noen form for utvelgelse.
- Forskjellsbehandling skal ikke forekomme.
- Det skal være et bredt tilbud til alle der alle får være med uavhengig av ferdigheter, treningsiver.
- Alle spillere skal få prøve seg i alle posisjoner på banen

### 2.3 Ungdomsfotballen Smågutter / Småjenter (13-14)

- Det skal vektlegges en spillegruppe eventuelt med flere lag dersom det er tilstrekkelig med spillere, der alle har et tilbud uavhengig av ferdighetsnivå
- Dersom det er hensiktsmessig kan flere konstellasjoner vurderes i samråd med sportslig utvalg
- 1. år er det ingen fokusering på topp, men fornuftig tilpassing, opplæring og tilvenning til spill på stor bane
- 2. år er det forsiktig og fornuftig satsing mot topp, og vektlegging på at alle skal få et best mulig tilbud på sitt eget nivå

### 2.4 Ungdomsfotballen Gutter / Jenter (15-16)

- Fornuftig satsing mot topp, med vektlegging på en spillegruppe med eventuelt flere lag, der alle har et tilbud uavhengig av ferdighetsnivå
- Dersom det er hensiktsmessig kan flere konstellasjoner vurderes i samråd med sportslig utvalg

### 2.5 Junior (17-19)

- Herrer junior skal være et lag med hovedsakelig bruk av lokale spillere. Herrer junior skal også ivareta spillere som ikke når opp til førstelaget.
- Damer junior skal tilstrebe å ha et lag i serien til enhver tid, med eventuelt samarbeid med naboklubber

Formatert: Punktmerking og nummerering

## 2.6 Senior (20+)

- Herrer senior A-lag i 5 divisjon med en kjerne av lokale spillere (Ved opprykk til høyere divisjon skal styret ikke øke de økonomiske rammene fra fotballgruppa)
- Herrer senior B-lag skal om det opprettes være et utfordrerlag til A-laget.
- Damer senior skal tilstrebe og ha et lag i serien, eventuelt i samarbeid med naboklubber

## 2.7 Veteran Oldboys/girls (++)

- Målsettinger etter eget ambisjonsnivå

---

*Disse målsettingen er helt i tråd med Norges Fotballforbund sine nye tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom; "De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også gis et tilbud!"*

### 3 Rammebetingelser

Rammebetingelsene er konkretisering av den sportslige planen for RSK. Den forteller oss hva vi har av rammer for å drive fotball utdanning og hva som forventes av oss som trenere og spillere

#### 3.1 Trening!

##### 3.1.1 Trenerutdanning

Dersom en av klubbens trenere blir tatt opp ved fotballforbundets videregående trenerkurs, skal klubben dekke kurs- og oppholdsutgifter. Saken må styrebehandles i det enkelte tilfellet. Avbrutte kurs må vedkommende dekke selv.

Vedkommende trener må, dersom klubben dekker kostnadene, påregne bindingstid i klubben. Etter følgende regler. RSK dekker ikke kurs for trenere som tar høyere kurs en det nivå han/hun er trener på:

| <u>Kurs</u> | <u>Bindingstid</u> | <u>Nivå for kursene</u>                           |
|-------------|--------------------|---|
| A-kurs      | Ingen              | Barnmefotball                                     |
| B-kurs      | 1 år               | Ungdomsfotball påkrevd til junior og senior       |
| C-kurs      | 2 år               | Ønskelig på junior og senior                      |
| D-kurs      | 3 år               | RSK har ingen ambisjoner om trenere på dette nivå |

##### 3.1.2 Treningsmengde

| <u>Aldersgruppe</u>     | <u>Rammer</u>                          |
|-------------------------|--|
| Minigutter/-jenter      | max. 1 dag a 1 time i uken             |
| Lillegutter/-jenter     | max. 2 dager a 1 time i uken           |
| Smågutter/-jenter       | min. 2 dager a 1,5 timer i uken        |
| Gutter/jenter           | min. 2 dager avhengig av ambisjonsnivå |
| Junior herrer           | min. 2 dager a 1,5 timer i uken        |
| Junior damer            | min. 2 dager a 1,5 timer i uken        |
| Senior damer            | min. 2 dager a 1,5 timer i uken        |
| Senior herrer           | min. 2 dager a 1,5 timer i uken        |
| Veteran / Oldboys/girls | min. 1 dag a 1,5 timer i uken          |

##### 3.1.3 Treningsfasiliteter

Vinter :

| <u>Aldersgruppe</u> | <u>Sted</u>  |
|---------------------|--|
| Minigutter/jenter   | Kun gymsalen i Romolslia skole   |
| Øvrige              | Romolslia Kunstgress så lenge vi kan holde den snøfri.<br>Gymsalen i Romolslia Skole dersom det er ledig treningstid, de yngste lagene skal prioriteres. |

Utover dette må lagene på eget initiativ finne alternativer innen for eget lags økonomiske muligheter

Sommer

| <u>Aldersgruppe</u>    | <u>Sted</u>   |
|------------------------|---|
| Barnefotball           | Romolslia Kunstgress 1 eller 2 dager á 1 time pr uke på 5'er bane |
| Ungdomsfotballen       | Romolslia kunstgress 2 dager á 1,5 time pr uke på 7'er bane       |
| Junior                 | Romolslia Kunstgress 2 dager á 1,5 time på 7'er bane              |
| Senior                 | Romolslia Kunstgress 2 dager á 1,5 time på 11'er bane             |
| Veteran/oldboys/-girls | Romolslia kunstgress 1 dag á 1,5 time på 7'er bane                |

Utover dette kan lagene benytte Kunstgressbanen hvis det er ledig tid, eventuelt finne alternativer.

### 3.1.4 Treningsperiode

| <u>Aldersgruppe</u>       | <u>Periode</u>  |
|---------------------------|---|
| Barnefotballen            | Spillefri og treningsfri fra endt sesong til neste år         |
| Ungdomsfotballen          | Redusert aktivitet fra endt sesong, spillefri mnd. i desember |
| Junior/Senior             | Trener året rundt   |
| Oldboys/-girls og veteran | Trener året rundt   |

### 3.1.5 Fotball og andre idretter

Ut fra at en allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er allsidig og variert, bør vi gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter.

Vi bør ikke stikke kjepper i hjulene for å hindre dette. Vi bør tvert i mot samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte

## 3.2 Ramme for antall kamper for den enkelte aldersgruppe

Følger seriespillet i Trøndelag fotballkrets

### 3.2.1 Ramme for antall cuper for den enkelte aldersgruppe

#### Generelt

Mengden cuper i vår fotballkrets og ellers i landet har økt voldsomt i de senere år. Hensikten med cuparrangement er hovedsakelig å gi et ekstra tilbud om kamper utenom seriespillet.

- RSKs egne cuper / arrangement skal prioriteres
- Antall kamper som hvert lag får spille og varigheten på hver kamp.
- Baneforhold (gress / grus / kunstgress) samt miljømessige og sosiale aktiviteter ellers.
- Pris? Antall lag? Reise cup kontra lokale cuper.
- Det bør fremkomme av innbydelsen at innledende kamper avvikles konsentrert i tid, slik at unødig venting unngås.
- Progresjon i avstand og ambisjonsnivå

Lagene må selv søke nødvendig informasjon om cuper de ønsker delta på. Se linker på våre nettsider.

| <u>Aldersgruppe</u>                 | <u>Rammer</u>                            |
|-------------------------------------|--|
| Minigutt/ minijente (6 år)          | 1 turnering i Trondheimsområdet          |
| Minigutt/ minijente (7-8 år)        | 1 - 2 turneringer i Trondheimsområdet    |
| Minigutt/ minijente (9-10 år)       | 2 - 3 turneringer i Trondheimsområdet    |
| Lillegutter/ lillejenter (11-12 år) | 3 - 5 turneringer i primært kretsområdet |
| Smågutter/ småjenter (13-14 år)     | 3 - 5 turneringer                        |
| Gutter/ jenter (15-16 år)           | 4 - 6 turneringer                        |
| Junior (17-19)                      | 5 - 8 turneringer                        |
| Senior (20-++)                      | Eget opplegg                             |

NB! Rammene mht antall kamper er retningsgivende - ikke bindende.

### 3.3 Ramme for trenere i barnefotballen, 6–12 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for egenutvikling, kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenerne har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt treningsavgift og medlemskontingent lov å spille kamper for RSK, uten særskilt avtale og styrets godkjenning.

Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er trenerkoordinator / sportslig leder. Treneren må sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i RSK.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I barnefotballen gjennomføres Trenerforum ca. 4 ganger pr. år.

Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

- Trener i barnefotball rekrutteres fra foreldregruppen
- Trenerne plikter å møte i Sportslig Utvalg
- Trenerne anbefales å gjennomføre aktivitetslederkurs.
- Treneren rapporterer og diskuterer sportslige forhold med trenerkoordinator i barnefotballen.
- Forelderrollen som trener evalueres etter barnefotballperioden.

I barnefotballen 6-12 år baseres treneransvaret på rekruttering fra foreldregruppen. Trener deltar i sportslig utvalg.

Før siste aldersstrinn i barnefotballen rykker opp til ungdomsfotballen, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenerens kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i smågutt/småjenteklassen. Se for øvrig under **Rammebetingelser "Overgang fra lillegutter /-jenter til smågutter/-jenter"**

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal han eller hun etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. En representant (trenerkoordinator) fra sportslig utvalg skal varsles og ha mulighet til å være tilstede.

#### 3.3.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertrøyer tilsvarende antall spillere
- Keepersett
- 6 treningsballer
- 10 fargede vester
- 20 kjebler
- Førstehjelpskoffert
- Eventuelt annet utstyr etter avtale

#### 3.3.2 Inndeling av lag i barnefotballen, 6–12 år

Vi i RSK velger å forholde oss til undersøkelser fra Norges Fotballforbund (NFF) når vi skal dele inn lagene i denne aldersgruppen. Det som er gjennomgående i disse undersøkelsene er at kameratskap betyr mer enn fotballprestasjoner for de fleste barn og unge. Vi må derfor være forsiktig med å skille venner slik at de kommer på forskjellige lag. Hvis en av kameratene ikke trives og slutter, fører det ofte til at vennene slutter – uansett hvor godt de lykkes ute på fotballbanen.

*Hold derfor venner samlet så lenge som mulig. Unngå å skille dem i barnefotballen.*

Lagene vil derfor deles inn på bakgrunn av klasse, skoletilhørighet, bosted, kamerater og andre sosiale forhold som faller naturlig.

På denne måten får vi klasselag, kameratlag og grendelag som også kan spille fotball sammen på fritiden. Det er denne arena som er den beste for utvikling av ferdigheter hos barn!

Vi bør beholde de samme lagene hele perioden fra 6 – 12 år. Dette har klare fordeler sosialt og miljømessig. Dessuten blir det enklere å få ledere og trenere til å holde på hele perioden.

En ideell treningsgruppe i dette alderstrinnet er 10-12 utøvere. Det bør være minst 2 trenere på en slik gruppe.

Det er lite hensiktsmessig å stille med 15-20 utøvere til en kamp i disse alderstrinnene som spiller 5'er fotball. Meld derfor opp flere lag dersom treningsgruppen er større enn anbefalt.

### 3.4 Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenere har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt treningsavgift og medlemskontingent lov å spille kamper for RSK fotball, uten særskilt avtale.

Treners "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er alltid sportslig utvalg. Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i RSK.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I ungdomsfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 4 ganger pr. år.

Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværsføring for trening.
- Føre laglederbok for kamper.

Ved sesongslutt skal det lages en årsrapport for lagene i ungdomsfotballen som innleveres før overgangen til nytt år.

For siste alderstrinn i smågutt /-jenter rykker opp til gutter / jenter klassen, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenernes kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i gutter / jenter. Se for øvrig under **Rammebetingelser "Overgang fra smågutter /-jenter til gutter/jenter"**

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis skriftlig beskjed til sportslig leder. Det praktiseres 1 mnd. gjensidig oppsigelse, han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. En representant (trenerkoordinator) fra sportslig utvalg bør ha mulighet til å være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes.

#### 3.4.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertrøyer tilsvarende antall spillere
- Keepersett
- Treningsballer tilsvarende halvparten av antall spillere
- Match baller
- 20 fargede vester
- 20 kjepler og 20 ballhatter

- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

### 3.4.2 Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år

#### 1. års smågutter/ småjenter, 13 år

- Lagene skal bestå av en spillegruppe med ett eller flere lag avhengig av antall spillere.
- Det er viktig for alle spillere sin sportslige utvikling at man setter sammen spillere med et mest mulig likt ferdighetsnivå der man har et homogent sammensatt lag med spillere i alle posisjoner på banen.
- Der det er flere enn ett lag er det ikke nødvendigvis topping av et lag som er hensikten, men at spillene på lagene spiller som et lag.

#### 2. års smågutter/ småjenter, 14 år

- Denne deles inn i ett **førstelag** og ett eller flere **utfordrerlag** avhengig av antall spillere.
- Det gjøres oppmerksom på at der klubben melder på mer enn ett lag blir automatisk et lag oppmeldt i øverste divisjon.

#### Kriterier for vurdering av plass på førstelaget:

- Treningsoppmøte og treningsiver
- Høyest sportslige kvaliteter etter trenerteamets vurderinger.
- Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på førstelaget, og omvendt. Det som avgjør er oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter
- RSK fotball oppfordrer spillerne til å drive med andre idretter i vintersesongen. De spillerne som går glipp av fotballtreninger på grunn av dette likestilles med resten når vintersesongen er avsluttet.

#### Gutter / jenter, 15-16 år

- Førstelag og utfordrerlag på samme måte som for 14-åringene.
- Tilsvarende kriterier for plass på førstelaget.

## 3.5 Ramme for trenere Junior, 17–19 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Kontrakt med betingelser ovenfor styret å klubb
- Trener har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt medlemskontingent lov å spille kamper for RSK fotball, uten særskilt avtale med styret

Trenerens "tjenestevei" er alltid sportslig utvalgs trenerkoordinator og sportslig leder. Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for fotball i RSK.

Trener har pliktig oppmøte i Sportslig utvalg. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I juniorfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 4 ganger pr. år.

Treneren står fritt til å legge planer for sportslige innenfor rammene til sportslig plan.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværsføring for trening.
- Føre laglederbok for kamper.
- Målscorere for kamper + andre relevante utmerkelse

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for Juniorlaget.

For siste alderstrinn i ungdomsfotballen rykker opp til junior, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenerens kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen. Se for øvrig under **Rammebetingelser "Overgang fra gutter / jenter til junior"**

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis skriftlig beskjed til sportslig leder og styret i RSK. Det praktiseres 1 mnd. gjensidig oppsigelse, han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Sportslig utvalg og styrets formann skal være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes med event. ny trener

### 3.5.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertrøyer tilsvarende antall spillere
- Treningsballer tilsvarende halvparten av antall spillere
- 3 Matchballer
- 20 fargede vester
- 20 ballhatter
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

### 3.5.2 Laguttak og lagsammensetning for Junior

- Denne deles inn i ett **satsningslag** og ett eller flere **utfordrerlag** avhengig av antall spillere.

#### Kriterier for vurdering av plass på satsningslaget:

- Treningsoppmøte.
- De spillerne med høyest sportslige kvaliteter etter trenerens vurderinger.
- Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på satsningslaget, og omvendt. Det som avgjør er oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter.

## 3.6 Ramme for trenere Senior, 20–++ år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for gruppen vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Kontrakt med betingelser ovenfor styret å klubb
- Trenere har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt medlemskontingent lov å spille kamper for RSK fotball
- Sportslige målsettinger for kommende sesong laget i samråd trener og sportslig leder

Trenerens "tjenestevei er alltid sportslig utvalgs trenerkoordinator og sportslig leder.

Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for fotball i RSK.

Trener har pliktig oppmøte i Sportslig Utvalg. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I seniorfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 4 ganger pr. år.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværføring for trening.
- Føre laglederbok for kamper.
- Målscorere for kamper + andre relevante opplysninger / utmerkelse

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for Seniorlaget.

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis skriftlig beskjed til sportslig leder og styret i RSK. Det praktiseres 1 mnd. gjensidig oppsigelse, han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Sportslig utvalg og styrets formann skal være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes med event. ny trener

### 3.6.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertrøyer tilsvarende antall spillere
- Treningsballer tilsvarende halvdelen av antall spillere
- 3 Match baller
- 20 fargede vester
- 20 ballhatter
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

### 3.6.2 Laguttak og lagsammensetning for Senior

- Denne deles inn i ett **Førstelag** og ett eller flere **utfordrerlag** avhengig av antall spillere.

#### Kriterier for vurdering av plass på satsningslaget:

- Lokale spillere fra egen stall skal prioriteres
- De spillerne med høyest sportslige kvaliteter etter trenerens vurderinger.
- Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på satsningslaget, og omvendt. Det som avgjør er oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter.

## 3.7 Hospitering

- Gode spillere bør få sjansen til å få prøve seg på høyere nivå enn det de tilhører. **”Er du god nok, er du gammel nok.”** Fødselsattesten bør ikke være til hinder for en god spiller sin utvikling.
- Dette avgjøres av involverte trenere, spilleren selv, spillerens foreldre og trenerkoordinator.
- RSK fotball ønsker ikke å starte denne prosessen før 13 års alder
- Det er trenerforum og sportslig leder som skal overvåke og godkjenne hospitering

## 3.8 Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver

Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøvene.

RSK har som mål å arrangere én felles merkeprøvedag (lørdag / søndag), på høsten for alle lag i klubben. Siste frist for innsending av merker er 31.oktober hvert kalenderår.

Dessuten bør trenerne legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Sportslig utvalg tar seg av utdeling av registreringskort og utfylling av skjema som skal sendes til Utviklingskomiteen i Trøndelag Fotballkrets.

## 3.9 Ramme for sportslig leder/trenerkoordinator

### 3.9.1 Hovedansvar

- Sportsligleder skal tilrettelegge og koordinere all sportslig aktivitet i RSK
- Dette må skje i nært samarbeid med styret og trenere/ lagledere for den enkelte treningsgruppe (lag).

### 3.9.2 Arbeidsområder

- Møte fast i utvalgsmøter for barne- og ungdomsfotballen.
- Sammen med andre trenere i klubben delta i krets og forbunds impulssamlinger evt. andre kurs og treningssamlinger.
- Rekruttere og stimulere trenere/ lagledere i klubben som ikke har trenerutdanning til å starte på NFF's A, B, C -stige. Hensikt: Klubben blir i størst mulig grad selvforsynt med trenere.
- Ha leder- og programansvar for klubbens Sportslige Utvalg.
- Ha ansvar for at sportslig plan blir justert og fornyet.
- Motivere trenere i alle aldersgrupper slik at de får lyst til å arbeide etter sportsplanens intensjoner, og dermed å øke graden av systematikk i treningsarbeidet
- Ha ansvar for NFF's ferdighetsmerker.
- Se til at aldersbestemte lag i klubben får tilfredsstillende treningstider og baneforhold.
- Være klubbens bindeledd mot kretslags og talentsamlinger i Trøndelag Fotballkrets regi.
- Holde seg à jour innenfor fotballfaglige emner.
- Være representert i RSK's styre med sportsligleder/trenerkoordinator

### 3.9.3 Sportslig Utvalg

De forskjellige trenerfora i klubben (Barnefotball og ungdomsfotball til og med senior) skal være et "treffsted" for alle trenere, styre og utvalgsmedlemmer i fotballavdelingen.

#### Hensikt:

Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.

Hospitering av spillere samt evaluering av spillere som har vært ute

Sosialt samlingspunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer og bidra med ideer til treningsarbeidet. Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter. La ikke dette bli hovedregel, forsøk helst å aktivere egne krefter!

Møteplan deles ut til alle aktuelle deltakere. Det skal holdes ca. 4 møter pr år.

Ansvarlig: Sportslig leder

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge
- Tidsbruk i forhold til en enkelte aktivitet

Husk; en rettesnor kan være å bruke halvparten av tiden til ferdighetstrening, resten til spill

## 4. Utviklingsplaner

Utviklingsplanene er ikke ment som noe pålagte retningslinjer for hvordan drive fotballutdanning, men som et hjelpemiddel i utdanningen. Dette er punkter plukket fra Norges fotballforbunds sine prinsipper som de baserer sin leder og spiller utdanning rundt. Disse påfølgende sidene sier noe om spillernes modning og forståelse av spillet og hvordan og hva man bør vektlegge i utdanningen for å ende opp med komplette fotballspillere på senior – nivå

### 4 .1 Barnefotball - aldersgruppen 6-10 år

For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen. De viktigste trekk man må ta hensyn til er:

#### 4.1.1 Karakteristiske trekk ved barn fra 6-10 år

- Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet.
- Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste vil ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad.
- Oppfattelsesevnen er begrenset. Barna vil ha vanskelig med å bedømme avstander, reagere på fart og oppfatte flere bevegelser ferdigheter samtidig.
- Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor best i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr seg lite om lagspill.
- Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle.
- Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting i lang tid.

#### 4.1.2 Holdepunkter for opplæringen

Den aller viktigste oppgaven fremfor noe annet i barnefotballen skal være å skape glød og interesse rundt fotballen, lek og moro skal det være. Engasjer alle spillere på laget så de synes det er moro og har lyst til å møte på trening og kamp

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

#### Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling

- Føre ballen
- Best mulig ballkontroll (legge til rette for pasning, skudd)
- Best mulig tilslag (pasning/ skudd)

Ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser, skudd på mål og spill.

#### **Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"**

- Avlevere ballen til
- Motta ballen fra og returnere
- Direkte spill
- Samarbeid

Ivaretas med grunnleggende ferdighetsøvelser 2,3 og 4 spillere sammen.

#### **Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"**

- Overliste motstander - angrep
- Oppholde og hindre motstander – forsvar

Ivaretas ved "mot ett mål-" og "mot to mål spill"

#### **Blandingskategori med diverse spill og leksformer**

- For å "holde ballen i laget"
- Generell ballbehandling
- Bestemte teknikker

Ivaretas ved forskjellige ferdighetsøvelser

Variasjoner i vektlegging vil veksle en del med alder og nivå, men "blandingskategori med diverse spill og leksformer" bør som regel oppta ca. 50 % av treningstiden. Vi vil også på det sterkeste understreke betydningen av å drive med mye avslutningstrening og skudd på mål på hver eneste trening!

#### **For keeperrollen gjelder**

- At alle skal forsøke seg uten at vi går inn i organisert trening

#### **Innføring av enkle regler:**

- Hva skjer ved innkast?
- Hva skjer ved corner?
- Hva skjer ved utspill?
- Hva skjer ved frispark?
- Hva skjer ved avspark?

### **4.1.3 Forslag til treningsmodell**

#### **Treningsmengde**

- Ca. 1 time pr. uke

#### **Oppvarming**

- Enkle øvinger med ball
- Varighet: ca. 10 minutter

#### **Ball - lek / enkle tekniske øvinger**

- Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen.
- Varighet: ca. 15 minutter

#### **Spilløvelser**

- Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5'er fotball.
- Varighet: Resten av treningen.

#### 4.1.4 Kamper

- Delta i organisert seriespill arrangert av Trøndelag Fotballkrets. Dette betyr ca. 1 kamp pr. uke pr. lag.
- Se eget kapittel om cup påmelding/ cup deltakelse.

## 4.2 Barnefotball aldersgruppen 11-12 år

Spillform i kamp er fortsatt 5'er eller 7'er fotball. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

### 4.2.1 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst.
- Fysisk høyt aktivitetsnivå.
- Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige.
- Relativt ulik utvikling av jenter og gutter.
- Kreativiteten utvikles.
- Opptatt av regler og rettferdighet.

### 4.2.2 Holdepunkter for opplæringen

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres.
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene.
- Spill på små områder med få spillere på laget.
- La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass.
- Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også ideer.
- Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstrening tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

#### Tekniske ferdigheter keeper

- Begynnende organisert opplæring.
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål.
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker.

#### Tekniske ferdigheter utespillere

Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser.

Pasning:

- Innside og utside
- Kort og lang
- Pasningshurtighet (forsøksvis tilslagsbegrensninger)

#### Mottak

- Møte ballen
- Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)

- Skjerme ballen
- Innside/ ytterside/ vrist/ lår/ bryst/ hode

#### **Føring**

- Innside/ utside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)

#### **Vending**

- Innside
- Utside

#### **Finter**

- Lære 3 finter, f.eks. pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte.
- Eventuelt flere for den lærenemme spiller.
- PS! Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser.

#### **Dribling**

- Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen.

#### **Heading**

- Heading uten opphopp, heade på målet!

#### **Skudd**

- Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål!
- En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!

#### **Samhandling**

- Trene pasningsspill
- Trene "2 mot 1" -situasjoner

#### **Spilleprinsipper**

##### Angrep:

- Bredd
- Dybde
- Bevegelse/ friløping
- Spille ball framover

##### Forsvar:

- Presse/ takle
- Dybde

De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres! Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

#### **Lagorganisering**

- Alle skal prøves på ulike plasser.
- Alle er forsvarere/ angripere.
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, men ikke slavisk.
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen.
- Videreutvikle forståelsen for 5'er/7'er fotball.

### 4.2.3 Forslag til treningsmodell

#### Treningsmengde:

- Maksimum 2 trening 1 timer pr. uke.
- Treningens varighet kan nå være 60 minutter.

Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at treningsoppmøte ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse.

- Oppvarming
- Taktisk/teknisk trening
- Spill
- Tøyning/beskjeder/prat

Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

### 4.2.4 Kamper

- Serie1 - 2 kamper pr. uke etter TFK's spilleplan
- Når det gjelder deltakelse i cuper, se eget kapittel

## 4.3 Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-14 år

### 4.3.1 Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Flere har kraftig lengdevekst.
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling.
- Kreativiteten blomstrer.
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet.
- Stor variasjon i prestasjonene og humør.

### 4.3.2 Holdepunkter for opplæringen

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet.
- Mer fokusering på taktisk-/ tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (f.eks. å dribble når du må, spille pasning når du kan).
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

### 4.3.3 Innhold i opplæringen

#### Tekniske ferdigheter - keeper

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får være med som utespillere.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag/ uke i form av spesiell keepertrening
- Keeperne bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når skal man bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)

#### Tekniske ferdigheter - utespillere

Momentene fra aldersgruppen 13-14 år skal videreutvikles og perfektioneres (se side 7-8)

##### Pasninger

- Videreutvikle teknikken med innside-/utsidepasning.
- Dessuten loddrett vristspark, halvtliggende vristspark.
- Trene innlegg med skru.

Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring.

##### Vendinger

- Med bruk av hele kroppen.
- Beherske Cruyff - vending, utsidenvending og overstegsvending.

##### Finter

- Nye finter innlæres, "din" spesialfinte.
- Tidligere innlærte finter perfektioneres.

##### Skuddtrening

- Loddrett vristspark
- Hel / halv volley

##### Fotballbevegelser

Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon, retardasjon (fartsminking), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser. NB! Kvalitetskravet må på dette nivået være vesentlig høyere enn i 11-12 årsgruppa.

#### Samhandling

- Videreutvikle taktiske/ tekniske ferdigheter.
- Trene bevegelser både med og uten ball.
- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig.
- Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke å fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spillers bevegelse samtidig.
- Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepssonen.
- Betydningen av overblikk.

#### Spilleprinsipper

- Fortsette vektlegging av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.
- Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle. Viktig å trene på dette i spillesituasjonen.
- Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/ erobre ballen.

### **Lagorganisering**

- Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la spilleren få lengre tid i hver rolle.
- Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen.
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
- Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.

### **Spilleregler**

- For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut (unntak ved utspill fra mål).
- Offside innføres. En del trening på mestring av dette

### **4.3.4 Forslag til treningsmodell**

- Treningens varighet: ca. 90 minutter
- 2 – 3 treninger/uke
- Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette.

### **4.3.5 Kamper**

- Seriekamper etter TFK's serieopplegg
- Treningskamper

## **4.4 Ungdomsfotballen aldersgruppen 15-16 år**

### **4.4.1 Karakteristiske trekk**

- Ekstrem vekstperiode.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling.

### **4.4.2 Holdepunkter for opplæringen**

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening.
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press.
- Vi ønsker spillere som er hurtige med og uten ball.
- Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp.
- Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

### 4.4.3 Innhold i opplæringen

#### Teknisk trening av keeper

- Utvikle prinsippene fra smågutt/ pikenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen.
- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/ tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar.
- 1 keeperøkt/ uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene.

#### Teknisk trening av utespillerne

- Videreføring av de taktisk/ tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse.
- Fortsette arbeidet med "fotballbevegelsene".
- Betydningen av hele tiden å gå ned på ferdighetsskalaen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles.

#### Samhandling

- Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe.
- 1'ste angriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover.
- Ballfører skal se tidlig og langt.
- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.

### 4.4.4 Spilleprinsipper

#### Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst

- Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen blir fokusert.
- Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen.
- Overordnet i arbeidet med den offensive del er å skape og utnytte rom.
- Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill og soneforsvar)
- Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3. forsvarers arbeid.
- Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning).
- Overordnet i arbeidet med den defensive del er å nekte rom.

#### Lagorganisering

- Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
- Vektlegge keeperens rolle som 1.angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark).
- Hele laget skal med i angrep.
- Unngå strekk i laget.
- Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt.
- Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen.
- Kollektivt ansvar! Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene.
- Spillerne bør få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen

#### Spilleregler

- Hele regelverket benyttes og følges.
- Dommeren trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse for regelverket

#### **Treningsmengde**

- 2 - 3 treninger/uke. Det plikter trenerne å gi tilbud om differensierte opplegg.
- Egentrening/ ev. annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig.
- På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder for eksempel etter serieslutt.
- Spillere som følger seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trener/ leder.

#### **4.4.5 Forslag til treningsmodell**

- Treningens varighet ca. 90 minutter
- Spillerne har samme ansvar for vester/ kjegler/ baller osv.
- Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktiske/ tekniske utviklingen.
- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.
- Tøyninger er viktige og må prioriteres

#### **4.4.6 Kamper**

- Følger seriespillet i TFK
- 2 - 3 treningskamper/måned høst og vinter
- Cup deltakelse

### **4.5 Junior - aldersgruppen 17-19 år**

#### **4.5.1 Karakteristiske trekk**

- Andre interesser kommer inn
- Nesten ferdig vokst

#### **4.5.2 Holdepunkter for opplæringen**

Samme som de foregående gruppene, men med et større krav til intensitet og tempo i alt en utøver. Sett mer press på alle spilløvelser og forlang kvalitet i alt som gjøres. Husk at disse spillerne ikke bare er juniorspillere, men i høy grad potensielle A-lagsspillere.

#### **4.5.3 Innhold i opplæringen**

##### **Tekniske ferdigheter - keeper**

Greptrening alle høyder  
Fallteknikk  
Sideveis bevegelse  
Fisting / boksing  
Dirigering av egne spillere  
Feltarbeid  
Igangsetting – kast / spark

Minimum en isolert keeperøkt pr. uke. Spillrelatert keepertrening i alle fellesøkter med laget

### **Tekniske ferdigheter - utspillere**

Pasing/bevegelse  
Skudd, vristspark ball i bevegelse  
Avslutninger  
Innlegg  
Mottak  
Vending  
Headinger

### **Samhandling**

Utdypende forståelse av  
press/sikring, utfordring/støtte  
Opp treden som 1.2.3. angriper og 1.2.3. forsvarer  
Konsentrasjon, balanse.  
Samhandling i forhold til press av ballfører

### **Spilleprinsipper**

1.2.3 forsvarer  
Bevegelse i forhold til ballfører

### **Lagorganisering**

- Ha forståelse for arbeidsoppgaver
- For hhv forsvar, midtbane og angrep
- Presshøyde, sideforskyvning, soneforsvar
- Kampmomenter videreutvikle taktisk kunnskap.
- Formasjonstrening

## **4.5.4 Forslag til treningsmodell**

- Min 3 treninger/uke
- På tide å bestemme seg for om en vil satse
- Egentreningsovelser er nødvendig for å oppnå det som ønskes.
- Treningens varighet: 90 minutter

## **4.5.5 Kamper**

- Seriekamper etter TFK's serieopplegg
- Treningskamper

## **4.6 Senior**

### **4.6.1 Karakteristiske trekk**

Etter vært ferdig utviklet fysisk  
Trenger mye trening for å utvikles videre

### **4.6.2 Holdepunkter for opplæringen**

Denne gruppen skal forhåpentligvis få fått med seg nødvendig fotball faglig ballast fra tiden frem til senior-nivå.  
Det vil være trener i samråd med spiller som lager treningsopplegg for den enkelte spiller.

### **4.6.3 Innhold i opplæringen**

Trener står fritt å velge innhold i treningene for å oppnå ønsket sportslig suksess.

### **4.6.4 Organisering av trening**

- 3 treninger/uke
- Egentreningsøvelser er nødvendig for å oppnå det som ønskes.
- Treningens varighet: ca. 90 minutter

### **4.6.5 Kamper**

- Seriekamper etter TFK's serieopplegg
- Treningskamper

## 5 Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
6. Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du