

Appendix: Fotball

Innhold

Appendix: Fotball	1
Sportsplan for fotballaktivitet barneidretten i SK Trygg/Lade	2
Innledning	2
Vår visjon	2
Rekruttering	3
Treninger	3
Verktøy	3
Differensiering	4
Hospitering	5
Samarbeid på tvers av årgangene:	6
Samarbeid mellom jentelag og guttelag	6
Melde på lag på årgangen over:	7
Utstyr	7
Spilletid:	8
Antall spillere på kamp	8
Seriespill 7er	8
Spillerutvikling	8
Spillerutviklingsmodell	8
Spillerutvikling 5-7 år	9
Karakteriske trekk for aldersgruppa	9
Ferdighetsutvikling	9
Hva skal læres	10
Hvordan skal det læres	10
Mål for aldersgruppa:	10
Eksempler på trening	11
Øvelsesbank	11
Spillerutvikling 8-10 år	12
Karakteriske trekk for aldersgruppa	12
Ferdighetsutvikling	12
Hva skal læres	13
Hvordan skal det læres	13
Mål for aldersgruppa	13
Eksempel på trening	13
Øvelsesbank	14
Spillerutvikling 11-12 år	15
Karakteriske trekk for aldersgruppa	15
Hva skal læres	16
Hvordan skal det læres	16
Mål for aldersgruppa	17
Eksempel på trening	17
Øvelsesbank	18
Hvordan vi ønsker å spille	19
Eksempel på «å spille seg ut i 7er-fotball»	19
Keeper	20
Trenere	25

Trenerforum	25
Treningsplanlegging	25
«Huskelapp» før en treningsøkt i Trygg/Lade	26
Generelt	27
Cuper	27
Budskapet i barnefotballen	27
Regler for femmer – og sjuerfotball	32
Foreldrevettreglene	33
Fair Play	34
Dommere	34
Før kampen	35
Under kampen	35
I pausen	35
Etter kampen	35
Nyttige linker	35

Sportsplan for fotballaktivitet barneidretten i SK Trygg/Lade

Innledning

I løpet av de siste årene er det kommet mer og mer klart frem at det er behov for en mer detaljert plan for fotball i barneidretten i Trygg/Lade. Det er behov for regler for bl.a. differensiering, hospitering og andre typiske vanskelige temaer hvor det kan bli store diskusjoner internt i årgangene. Denne planen skal være en detaljert beskrivelse på hvordan vi jobber med barnefotball i Trygg/Lade.

Kullene som er født på 2000-tallet er betydelige større enn tidligere og antall medlemmer øker derfor jevnt og trutt. Det blir derfor flere barn på treningene og større grunn til at klubben skal ha en plan for hvordan treningene skal være og utfordringene skal løses.

Denne planen er utarbeidet av trenere, lagledere og foreldre gjennom vinteren 2013/2014. Første versjon er på plass til sesongstart 2014.

Vår visjon

Trygg/Lade satser på allsidig idrettsopplæring med trygghet og mestring i fokus. Klubben ønsker å gi barna på Lade og i nærmiljøet et godt idrettstilbud som bidrar til vår visjon: **Flest mulig, lengst mulig.**

Dette er visjonen vi etterstreber, og kan brytes ned i følgende målsetninger:

- Rekruttere så mange barn som mulig fra Lade, Lademoen og Lilleby til fotballspill.
- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig.
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben.
- Skape en sterk klubbfølelse hos alle -spillere, trenere, ledere, dommere.
- Skape et stort og sterkt miljø for jentefotball.



- Skape en spillestil i klubben basert på et offensivt og kreativt pasningsspill (å la spillerne spille ballen langs bakken er ferdighetsutviklende).
- Utvikle spillere som synes at fotball er gøy, og gi dem mulighet til å bli best mulig.

Hele denne planen kan sees på som våre tiltak for å nå disse målene. Men vi vil trekke frem 6 hovedtiltak:

1. Ha en rød tråd i alt arbeidet fra barna er 5 år til de går over i fotballavdelingen, og videre gjennom fotballavdelingen.
2. Samle hvert enkelt kull i barnefotballen til felles treninger.
3. Trening med utdannede trenere, også i barnefotballen.
4. Jobbe aktivt for å fremme gode holdninger hos alle spillere, trenere, foreldre og ledere i klubben.
5. Ivareta det sosiale miljøet på tvers av differensierte grupper.
6. Aktiv hospitering av de spillerne som har kommet lengst, til eldre lag.

Rekruttering

Trygg/Lade skal jobbe aktivt med å rekruttere så mange gutter og jenter som mulig i nærmiljøet. Spesielt skal klubben jobbe aktivt med rekruttering av spillere fra 5 til 7 år.

Treninger

Treninger skal primært gjennomføres med ball. Oppvarming uten ball og uttøying, skal holdes før og etter tildelt treningstid på Ringvebanen. Trening av individuelle ferdigheter anses som svært viktig og skal vektlegges.

Her definerer vi trening av individuelle ferdigheter bl. a som:

- Pasninger
- Mottak/medtak
- Vendinger
- Skudd
- Føring
- Dribling
- Demping
- Heading

Trening av disse ferdighetene bør foregå når spillerne er uthvilte, ikke på slutten av trening. Mange repetisjoner gir best læring. Ca. 50 % av treningen bør settes av til spill, dette innbefatter smålagspill 2v2, 3v3, 4v4 (med og uten joker) og spill 5v5 og 7v7 (avhengig av alder).

Fra 10 år anbefales det at man tar i bruk oppvarming fra <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/>

Dette for å bidra til å hindre skader. Barna vil ganske fort lære seg oppvarmingsøvelsene som kan og bør foregå ved siden av banen før man har tildelt banetid.

Verktøy

Alle trenerne på Trygg/Lade oppfordres til å bruke S2S som verktøy for å planlegge treningen. Her kan man også føre oppmøte og utstyrliste. Fordi som ikke har all verdens fotballbakgrunn, finnes det i S2S ferdige utarbeidede treningsøkter. Disse er laget av Norges Fotballforbund. Treningsøktene er skreddersydd for de forskjellige årsklassene.



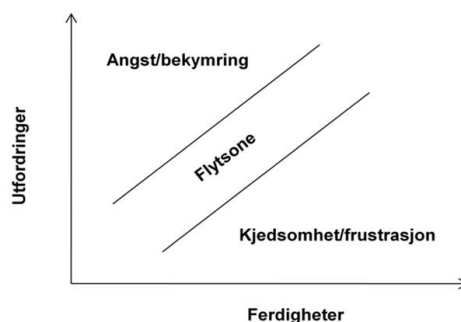
Differensiering

Hva er differensiering?	<p>Fra NFF heter det: "For NFF er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger."</p> <ul style="list-style-type: none"> • Med differensiering mener vi at spillergruppa blir delt etter ferdigheter i øvelsessekvens. • Differensiering betyr spillertilpasset trening; og har IKKE noe med topping å gjøre. <p>Les mer om differensiering i økta på NFFs sine sider: Se nyttige linker.</p>
Hvorfor bruke differensiering?	<ul style="list-style-type: none"> • All erfaring viser at spillere utvikler seg best når de får drive øvelser med andre på sitt eget nivå. • Følelsen av å lykkes blir bedre, noe som gir selvtillit og styrke til å prøve nye ting.
Når kan vi begynne?	<ul style="list-style-type: none"> • Vi anbefaler at differensiering benyttes med spillere fra 8 års alder, etter 2 års erfaring med barnefotball.
Hvordan organisere?	<ul style="list-style-type: none"> • Det skal differensieres på trening for å legge til rette for mestring på alle nivå • Felles oppvarming • Del gruppa etter ferdighetsnivå. • Samle gruppa og del opp i jevnbyrdige lag i spillsekvens, av og til kan også spillsekvensen foregå i differensierte grupper. Det er viktig at gruppene ikke er statiske. • Nivå feedback/oppmerksomhet fra trenere må være tilsvarende for alle ferdighetsgrupper • Felles uttøying • I Trygg/Lade differensierer i hovedsak på trening, og ikke i kamp. Alle som er kalt inn til kamp skal ha tilnærmet lik spilletid.
Hvor ofte?	<ul style="list-style-type: none"> • Anbefales min 50 % av treningsmengden/-øktene.

NFF ønsker å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kalles med et samlebegrep for differensiering. Dette betyr at trening og -kamptilbudet i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillernes ferdigheter, motivasjon og behov.

Innad i en treningsgruppe vil både ferdighetsnivå, ambisjonsnivå og konsentrasjonsnivå sprike veldig. Trygg/Lade ønsker at spillere med

Flytsonemodellen: hospitering og differensiering



tilnærmet likt konsentrasjonsnivå, motivasjonsnivå og ferdighetsnivå blir satt til å spille med og mot hverandre på trening. **Dette innebærer at alle spillerne på laget trener sammen, men at man i øvelser og i deler av spillsekvensene skal dele inn i grupper og differensiere etter de nevnte kriteriene.**

Flytsonemodellen forteller oss at det er viktig å tilpasse treningene slik at spillere møter utfordringer ut i fra sine ferdigheter.

Hospitering

Hva er hospitering?	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerutvikling gjennom å la gode spillere få trening med spillere som er eldre, fysisk sterkere eller holder en jevnt over høyere nivå enn spillerens naturlig spillergruppe. • Spillere som hospiterer må minimum holde ferdighetsnivået til gruppen han/hun hospiterer til. • Hospitering kan også være at jenter deltar på guttetreninger. • Spillertilhørighet skal i hovedsak knyttes til alderstrinnet spilleren tilhører. Det er svært sjelden at man kan snakke om å flytte spillere permanent til en eldre årgang.
Hvorfor bruke hospitering?	<ul style="list-style-type: none"> • Gi gode spillere muligheter til utvikling i egen klubb. • Sikre at gode talenter ikke forsvinner pga manglende sportslig utvikling og utfordring.
Hvordan organisere?	<p>Hospitering kan benyttes fra 10-års alder. Dersom imidlertid en spiller i yngre årsklasser viser helt spesielle evner, holdninger og ferdigheter, kan det gis en åpning for og anledning til en hospiteringsordning på et eldre års trinn. Dette må imidlertid bare skje etter en nøye vurdering av og enighet mellom fotballkoordinator i BAI, spilleren selv, foresatte og involverte trenere.</p> <p>Trener på eget lag skal, i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Husk at spilleren er ikke voksen.</p> <p>Følgende begrensninger gjelder for antall hospiteringstreninger i den enkelte årsklasse.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spillere som er 8-10 år: Maksimalt 1 trening pr. uke i tillegg til egne lags treninger (evt. i stedet for egne treninger). - Spillere som er 11-12 år: Maksimalt 1 trening pr uke i tillegg til egne lags treninger (evt. i stedet for egne treninger).
Hvem bestemmer?	<ul style="list-style-type: none"> • All hospitering SKAL avtales med og organiseres gjennom fotballkoordinator i BAI. • Fotballkoordinator i BAI skal i samarbeid med trenere og spillere sette opp en plan for hospiteringen. Planen skal inneholde tidspunkt og omfang og skal ha både start- og sluttdato. • Det skal ALDRI tas kontakt direkte med spiller

Unntak	<ul style="list-style-type: none"> • Eksepsjonelt gode spillere med gode holdninger kan flyttes permanent opp, men da kun i samråd med foreldre, trenere, spilleren og fotballkoordinator i BAI.
Konflikthåndtering	<ul style="list-style-type: none"> • Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan det oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lag. Det er derfor viktig at det lages en plan for spillerens hospitering på forhånd som alle parter forplikter seg til. Avtales med fotballkoordinator i BAI. Dette er viktig slik at forholdet mellom antall treninger og antall kamper ikke blir skjevt. Det er viktig at spillere er på trening også, og ikke bare spiller kamper. <u>Forholdet trening/kamp bør minimum ligge på 2:1.</u> Det vil si at man er på to treninger, for hver kamp man spiller.

Spillere som har kommet langt ferdighetsmessig, og dominerer i sin årsklasse kan med jevne mellomrom få prøve seg på kamper for årgangen over (evt. også to årganger over om det er hensiktsmessig). Dette for å gi dem nye og større utfordringer.

Hvis lag på årganger mangler spillere, så skal tilbudet om å få delta på kamp alltid gå til spillere på lag som er yngre.

Det er viktig at avgivende og mottakende lags trenere sørger for at mottakelsen til hospitanten ivaretas på best mulig måte. Det er ønskelig at spillers trener er med hospitanten på kamp når denne spiller for klassen over.

Samarbeid på tvers av årgangene:

Man skal samarbeide på tvers av årgangene. Ambisjonen er at det skal være en trening hvor man deler bane med årgangen over, og en trening hvor man deler bane med årgangen under. Som en del av differensieringen bør man med jevne mellomrom la 2-4 spillere prøve seg på årgangen over på trening. Om det er mulig bør man ha la forskjellige spillere prøve seg.

For at dette skal være mulig bør trenerne ha et møte før sesongen for å diskutere hva de ønsker ut av samarbeidet. Man må alltid passe på at spillere som deltar på trening med eldre årganger ikke får for stor belastning.

Samarbeid mellom jentelag og guttelag.

Noen av jentene som har kommet lengst ferdighetsmessig bør med jevne mellomrom få trene med guttene. Det oppfordres til å la 2-4 jenter trene med guttene med jevne mellomrom. Man må alltid passe på at belastningen ikke blir for stor for jenter som deltar på trening med guttene.

Dette skal avtales på samme måte som med hospitering.

Melde på lag på årgangen over:

Fra ungene er 9 år kan man melde på et lag på en sonocup på vår og høst på årgangen over.

Barnefotball i Norge har breddeformelen (trygghet vs. utfordringer + mestring= trivsel og utvikling) som sin ledetråd. Barn lærer å utvikle seg i ulikt tempo. NFF anbefaler fra 10 års alder muligheten til å melde på ett ekstra lag i årsklassen over. (Bo Folke Gustavsson og Øyvind Larsen, NFF)

Spillernes modning, motivasjon, holdning og ferdigheter er kriteriene for å delta her. Dog, skal spillerne aldri forlate sine alderslag.

Det skal byttes hvilke spillere som er med, men det må være en positiv opplevelse for de spillerne som deltar.

Utstyr

Alle årgangene skal sørge for at de har nok og rett utstyr til treningene. Dvs rett størrelse på baller og vester, samt hatter, kjegler o.l.



Mange barn har 3-4 aktiviteter i uka, og belastningen blir for mange stor. I den anledning er det viktig med godt og riktig skotøy og da er det ikke fine farger og fancy navn som er viktig. Er man seriøs med fotball er det viktig å ta dette på alvor og tenke forebyggende, samt å begrense belastningen på ankler og knær.

De største overbelastningene er Schlatters, smerter i knær og betent sene i hælbeinet. Disse plagene ser man ofte blant unge som er i en vokseperiode, og dette vil forsterkes ved bruk av feil fotballske.

Viktige punkter ved valg av riktige sko:

- en må først vite hva slags underlag en skal spille på
- skoen bør ha god demping, støtte til fotbuen og hælen.
- unngå mindre enn 13 knotter under fotballske til barn og ungdom
- Veldig høye og få knotter kan lettere føre til overtråkk på harde baner. Likeledes kan for korte og få knotter på våt og sleip gressbane føre til strekkskader og vridninger. Mange knotter fører til bedre friksjon og stabilitet.

- Barn i alder 7-12 år bør bruke fotballsko med TURF såle. Dette er en kombinasjonsko for bruk på harde kunstgressbaner/grusbaner. Den har den beste demping + god stabilitet (mange knotter).
 - Fotballsko med AG knotter bør brukes på moderne kunstgressbaner. Disse kan brukes i små doser (kamp).
- Barn og ungdom bør få mulighet til å bytte til joggesko på fotballtreninger med mye løping.

Spilletid:

I Trygg/Lade skal alle spillerne som er innkalt få spille like mye på kampene. Dette er svært viktig for å holde på interessen til ungene.

Derimot når man begynner med 7-erkamper (ved 11-års alder), kan man differensiere spilletid i liten grad, basert på treningsoppmøte – ikke ferdigheter.

Antall spillere på kamp

På 5'er-kamper er det optimalt og ha 6 spillere pr lag. Man bør etterstrebe og ikke ha flere enn 7 spillere pr lag med tanke på spilletid.

På 7'er-kamper er det optimalt med 9 spillere. Man bør etterstrebe og ikke ha mere enn 10 spillere pr lag med tanke på spilletid.

Seriespill 7er

Det året spillerne fyller 11 år starter de med 7er fotball i seriespill (uten tabell). Basert på tidligere erfaringer anbefales det ikke å ha faste lag. Faste lag fører til at enkelte spillere aldri vil få spille sammen. Det er vanskelig å få til jevne lag som skal fungere gjennom en lang sesong.

Spillerutvikling

Spillerutviklingsmodell

Alder	Kamp-spill	Forma-Sjon	Konkurranser	Treninger	Fokus	Mål
5-7 år	5v5	k-2-2	Treninger-cup	1 økt	Lek, føring, vending	Transportere ballen
8-10 år	5v5	k-1-2-1/ k-2-2	Treninger-cup- sonocup	2 økter	1. Føring, dribling, vending 2. Kortpasning, bevegelse uten ball 3. Treningsmentalitet	Etablere pasningsspill
11-12 år	5v5/7v7	k-2-3-1	Treninger-cup- seriespill. (Sonecup for 10 år)	2-3 økter + talentgrupper og hospitering.	1. Passere motspiller med ball 2. Hurtig retningsbestemt kortpasningsspill med stor bevegelse uten ball 3. Førsteforsvarerrollen 4. Treningsmentalitet	Utvikle kortpasnings spillere og driblere

Spillerutviklingsmodellen sier noe om at vi ønsker at våre 5-6 åringer skal trene mye på å transportere ballen gjennom lek- og spilløvelser. Disse trener én gang i uken og skal øve på føring og vending på en morsom måte samt ulike spillformer.

Når de blir 7-9 år skal de begynne å etablere en forståelse for pasningsspill. Fortsatt ligger fokuset i øktene på å transportere ballen, men nå forbi motspiller. I tillegg skal det trenes mye på kortpasningsspill. Dette gjøres best gjennom mye smålagsspill.

Når våre spillere er 11-12 år vil flere av de samme fokusområdene gjelde. Det å opptre som et lag vil få større fokus, gjennom fokus på bevegelse for å skape rom for å motta ball. 1v1 er viktig i denne alderen, førsteforsvarerrollen blir viktig å innføre.

Spillerutvikling 5-7 år

Karakteriske trekk for aldersgruppa

Fysiske:

- ✓ Koordinasjonsevnen utvikles

Mentale:

- ✓ Stor aktivitetstrang
- ✓ Tar verbal instruksjon dårlig
- ✓ Kort konsentrasjonstid
- ✓ Idealer og forbilder står sentralt
- ✓ Følsom for kritikk
- ✓ Aggresjon rettes mot kamerater

Ferdighetsutvikling

Alder	Kamp-spill	Formasjon	Konkurranser	Treninger	Fokus i treningsarbeid	Mål
5-7 år	5v5	k-2-2	Treninger-cup	1 økt i uka	Lek, føring, vending	Transportere ballen

- ✓ Spillerne skal lære seg å møte tidsnok til trening og kamp.
- ✓ Spillerne skal lære seg å ta ansvar for eget og lagets utstyr.
- ✓ Spillerne skal lære å vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

Fokuset for all trening med denne aldersgruppen er med ball. Spillerne skal lære seg å føre ball med begge føtter og de skal lære seg å vende med ballen på forskjellige måter.

Fotballaktiviteten for 5-7-åringene bør ta form som lek, både føring og vending passer godt i mange lekvarianter.

Hva skal læres

Alder	Hva skal læres	Taktiske ferdigheter
5-7 år	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kroppsbeherskelse ✓ Ballmestring – "sjef over ballen" ✓ Føringer – forflytte ball med kontroll ✓ Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo. ✓ Finter – skuddfinte. ✓ Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse. ✓ Mottak – innside. Stopp ball ✓ Skudd – både død ball og rullende – vite at vrista bør brukes, ellers ingen instruksjon. ✓ NFF`minimerke (Blått) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Forstå at pasning kan være en god løsning ✓ Ut av pasningsskygge ✓ Forstå at klynge ikke lønner seg

Når spillerne er 5-7 år skal Trygg/Lade forsøke å spille et bevisst pasningsspill på hele banen. Dette innebærer at vi skal unngå å klarere ballen ut over sidelinja eller å slå ballen fremover uten adresse. Keeperen skal brukes aktivt som en kortpasningsspiller. Når man sentrer til keeper skal den sentre ballen videre til en medspiller som er umarkert. På motstanders halvdel skal spillerne oppfordres til å prøve å drible for å skape målsjanse. Dette innebærer at man ofte dribler seg bort.

Hos 5-7 åringer kan dette være vanskelig, men det skal likevel være målet.

I et utviklingsperspektiv aksepterer vi misbrukte målsjanser i barnefotballen gjennom for mye dribling foran mål, men da skal spilleren selvfølgelig forsøke å gjenvinne ballen umiddelbart.

Hvordan skal det læres

- ✓ I hovedvekt skal all trening dreie seg rundt og med ball
- ✓ Bruk relativt kort tid på hver øvelse (mellom 5 og 15 minutter). Konsentrasjonen er fort dalende for aldersgruppen, og variasjon er derfor viktig.
- ✓ Korte og konkrete forklaringer
- ✓ Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein
- ✓ Vis øvelsene tydelig
- ✓ Aktivitetene skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdigheten
- ✓ Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål.

Mål for aldersgruppa:

- ✓ Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- ✓ Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- ✓ Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- ✓ Innføring i enkle fotballregler
- ✓ Motivere til fotball-lek utenom treninger
- ✓ Lag skal inndeles på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle.
- ✓ Treneren bør ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende realkompetanse
- ✓ Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa (Foreldrevettreglene).

- ✓ Etablere ett stort støtteapparat – flest mulig foreldre bør ha et ansvarsområde rundt laget. Jmf. «Roller i sportslig plan»

Eksempler på trening

1. Fint om barna kan møte opp og være ferdig skiftet 15 minutter før treningen starter. Da får man utnyttet tildelt treningstid best. (Kan også starte oppvarming på utsiden av banen)
2. Innledende samtale
 - a. Ønske velkommen
 - b. Gå gjennom dagens/ukens tema. Orienter om hva vi skal jobbe med og ha fokus på gjennom treningsøkta.
3. Oppvarmingsdel (10 min)
 - a. Lekbetont oppvarming – med ball
4. Ferdighetsdel (20 min) Valgt ut fra dagens / ukens tema EKS.: Tema: Ballmestring
 - a. Tren den utvalgte ferdigheten.
 - i. Korte innsidepasninger i ro. Fokuser på at spillerne skal benytte innsiden.
 - ii. Sette pasningstreningen i bevegelse. Øv fortsatt på innsidepasninger
5. Spilldel (30 min)
 - a. Smålagsspill, alle må bli involvert
 - i. *Bruk spilleøkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter knyttet opp mot det som har vært tema i økten (Dagens / ukens tema) For eksempel: Innsidepasning ut av "klynga"*
6. Avslutt alltid med en "samling med drikkeflaska»/gjennomgang av 2-3 uttøyningsøvelser og en prat.
7. Husk å oppmuntre ungene til "hjemmelekser" eller øve på det dere gjør på trening.
8. Ta fem minutter internt med trenerne for å evaluere økta og hverandre, slik at man kontinuerlig har fokus på å forbedre egne prestasjoner som trener.

Øvelsesbank

Vi ønsker å ha en helhetlig spillerutvikling fra våre femåringer og helt til de går over i fotballavdelingen. Spesielt ønsker vi å fokusere på dribling og pasning. Samtidig som vi skal drive spillerutvikling må vi også aktivt drive menneskeutvikling. Derfor har vi også sagt noe om hvordan vi ønsker at rammene er på treningsfeltet med innledende og avsluttende samtaler.

Sjef over ballen:

Diverse Føringer og vendinger til linje

Drible-, pasning og avslutningsløype

Føre og vende i firkant

Føre i firkant - kontroll over egen ball -> Kontroll over egen ball - jakte motstanderens

Krabba

Rappeleiken

Stiv heks

Spille med og mot:



Gjennom fiendeland 4 mot 1 (tysker)

Tilslagstrening

Mottak - pasning på løpende rekke

Pasning - medtak - pasning

Pasning - medtak to og to over halv bane

Avslutninger 1 mot 1

Firkant - spill på medtak

2 mot 1 med ett mål - trener server ulike angripere

Mottak - vending - pasning -> Mottak - vending - pasning med og uten motstand

Smålagsspill:

4 mot 4 + keepere

3 mot 3 + keeper og joker

3 mot 3 med keepere.

5 mot 5 / 4 mot 4 / 3 mot 3 / med fire små mål

Spillerutvikling 8-10 år

Karakteriske trekk for aldersgruppa

Fysiske:

- ✓ Jevn og harmonisk vekst med fortsatt store utviklings muligheter på koordinasjonen
- ✓ Den "Motoriske gullalder" mot slutten av perioden (god utvikling av finmotorikken)
- ✓ Liten utvikling av kretsløpsorganet
- ✓ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ✓ Mentale:
- ✓ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ✓ Er lette å lede og påvirke
- ✓ Opptatt av regler og rettferdighet
- ✓ Kreativitet utvikles
- ✓ Stort vitebegjær
- ✓ Selvkritikk og lærevilligheten øker
- ✓ Tar fortsatt verbal instruksjon dårlig
- ✓ De er selvsenterte, følsomme for kritikk og retter lett aggresjon mot kamerater.

Ferdighetsutvikling

Alder	Kamp-spill	Forma-Sjon	Konkurranser	Treninger	Fokus	Mål
8-10 år	5v5	k-1-2-1/ k-2-2	Treninger-cup- sonocup	2 økter	1. Førings, dribling, vending 2. Kortpasning, bevegelse uten ball 3. Treningsmentalitet	Etablere pasningsspill

Når de blir 8-10 år skal spillere i Trygg/Lade begynne å etablere en forståelse for pasningsspill. Fortsatt ligger fokuset i øktene på å transportere ballen, men nå forbi motspiller. I tillegg skal det trenes mye på kortpasningsspill. Dette gjøres best gjennom mye smålagsspill. Når de konkurrer skal de spille en k-1-2-1 formasjon for å få gode pasningsvinkler gitt fra formasjonen.

Hva skal læres

Alder	Hva skal læres	Taktiske ferdigheter
8-10 år	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kroppsbeherskelse ✓ Ballmestring - føring – forflytte ball med kontroll ✓ Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll - rolig tempo. ✓ Finter – skuddfinte. ✓ Pasninger – korte og litt lenger, både i ro og med ballen i fart (både mot og i fra spiller) ✓ Mottak og medtak av forskjellig karakter (innside og utside av fot) ✓ Dempinger av forskjellig karakter (lår, bryst). ✓ Skudd – både dø ball og rullende + bruk av begge beina og vristskudd. ✓ Headinger ✓ Innkast ✓ NFFs minimerke II (Rødt) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Legg vekt på å sentre til hverandre. ✓ Ut av pasningsskygge ✓ Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde) ✓ Skape og utnytte 2 mot 1 ✓ Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?? <u>Men la spillerne gjøre egne valg !!</u>

Hvordan skal det læres

- ✓ Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- ✓ Prioriter spill 2 v 2 / 3 v 3 / 4 v 4 (maks)
- ✓ Terping
- ✓ Vise øvelser tydelig
- ✓ Korte og konkrete forklaringer
- ✓ Aktivitetene skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdigheter
- ✓ Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- ✓ Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål

Mål for aldersgruppa

- ✓ Større vekt på fotballreglene og å skape forståelse for disse.
- ✓ Minst en trener skal ha delkurs 1 og 2 på C-trenerkurset.
- ✓ Videreføre trygghet og tilhørighet (samværsregler: toleranse – respekt – disiplin)
- ✓ Kameratskap
- ✓ Utvide øvelses repertoar
- ✓ Motivere for fotball-lek utenom treningene
- ✓ Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark”
- ✓ Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- ✓ Engasjerte foreldregrupper

Eksempel på trening

1. Fint om barna kan møte opp og være ferdig skiftet 15 minutter før treningen starter. Da får man utnyttet tildelt treningstid best. (Kan også starte oppvarming på utsiden av banen)
2. Innledende samtale
 - a. Ønske velkommen

Sportslig plan for fotball - Barneidretten i Trygg/Lade

- b. Gå gjennom dagens/ukens tema. Orienter om hva vi skal jobbe med og ha fokus på gjennom treningsøkta.
3. Oppvarmingsdel (10 min)
 - a. Oppvarming med ball (gjærne lekbetont)
4. Ferdighetsdel (20-30 min). Valgt ut fra dagens / ukens tema EKS.: Tema: Finter
 - a. Tren den utvalgte ferdigheten (finter)
 - i. Tren på finter uten press. **VIS** gode eksempler på finter. Step-over, scissors, skuddfinte osv.
 - ii. Spill 1v1 med passivt press (øv på de samme fintene)
 - iii. Spill 1 v 1, med føring over linje i stedet for mål for scoring.
5. Spilldel (30-40 min)
 - a. Smålagsspill, alle må bli involvert
 - i. *Bruk spilleøkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter knyttet opp mot det som har vært tema i økten (Dagens/ukens tema) For eksempel: Hvor på banen kan man bruke de forskjellige fintene? Er det ofte bruk for skuddfinte i eget forsvar, eller er det andre steder på banen det kan være lurt å gjennomføre gode skuddfinter?*
6. Avslutt alltid med en "samling med drikkeflaska / gjennomgang av 2-3 uttøyningsøvelser og en prat.
7. Husk å oppmuntre ungene til "hjemmelekser" eller øve på det dere gjør på trening.
8. Ta fem minutter internt med trenerne for å evaluere økta og hverandre, slik at man kontinuerlig har fokus på å forbedre egne prestasjoner som trener.

Øvelsesbank

Mange av øvelsene er relativt like, og kan brukes for å legge til momenter.

Oppvarmingsøvelser:

Føre og vende i firkant/Vende på signal
Kontroll over egen ball - jakte motstanderens
Diverse Føringer og vendinger til linje
Mottak - pasning på løpende rekk

Sjef over ballen:

Drible-, pasning og avslutningsløype
Rappeleiken
Føring gjennom porter - ulike gir
Føring i ulikt tempo og retning i firkant (inngår i firkant)
Føring mellom kjegler (stafett)
2 og 2 - tilslagstrening
Cowboy og indianer (avslutningsøvelse)
Krabba (avslutningsøvelse)

Spille med og mot:

Tilslagstrening/Pasning - medtak- pasning.
Firkant - 4 mot 1 (Tysker)
Pasning i sirkel.



Pasning - medtak to og to over halv bane
 Medløpsøvelse
 Mottak - vending - pasning med og uten motstand
 Mot 2 mål på løpende rekke
 2 mot 1 med ett mål - trener server ulike angripere
 3 mot 2 med ett mål / 3 mot 2 i 16 meter (Forsvar) / 3 mot 2 føre over linje (fra 10 år)
 1 mot 1 - føring over linje / 1 mot 1 - med to små mål / 1 mot 1 - scoring gjennom porter på sidene / 1 mot 1 med ball (når det er få på trening)
 Tilslagstrening / Pasning - medtak - pasning
 Trelags sonespill med keepere (fra 10 år)
 Firkant - 4 mot 2 / Firkant - 5 mot 2
 1 mot 1 - Forsvarer på feil side av ballfører
 Opp - tilbake – medløp

Smålagsspill

4 mot 4 + keepere
 3 mot 3 + keepere og joker / 3 mot 3 med keepere
 2 mot 2 - differensiert smålagsspill
 4 mot 4 - vende spill

Spillerutvikling 11-12 år

Karakteriske trekk for aldersgruppa

Fysiske:

- ✓ Jevn og harmonisk vekst
- ✓ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ✓ God utvikling av finmotorikken. "Motorisk gullalder".

Mentale:

- ✓ Selvkritikk og lærervillighet øker
- ✓ Er lette å lede og påvirke
- ✓ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ✓ Kan ta i mot verbal instruksjon
- ✓ Opptatt av regler og rettferdighet
- ✓ Kreativitet utvikles

«Spillerne blir som deg, du er rollemodellen for spilleren».

Tor Ole Skullerud
 Trener Molde FK

Ferdighetsutvikling

Alder	Kamp-spill	Forma-Sjon	Konkurranser	Treninger	Fokus	Mål
11-12 år	7v7	k-2-3-1	Treninger-cup-seriespill.	2 – 3 økter + talentgrupper og hospitering.	1. Passere motspiller med ball 2. Hurtig retningsbestemt kortpasningsspill med stor bevegelse uten ball 3. Førsteforsvarerrollen 4. Treningsmentalitet	Utvikle kortpasnings spillere og driblere

Spillerutviklingsmodellen peker på at det sportslige målet med fotballaktiviteten i denne aldersgruppen er å utvikle kortpasningsspillere og driblere. Derfor skal treningene fokusere på øving på å passere motspiller med ball og hurtig retningsbestemt kortpasningsspill med stor bevegelse uten ball. I denne alderen får barna tilbud om tre treninger i uken pluss eventuelle ekstratreninger for de ivrigste. Også i denne alderen skal det jobbes systematisk med å bygge opp en sunn treningsmentalitet hos spillerne. I dette ligger det at spillerne er fokuserte på å lære og at de er årvåken på sin egen læringskurve allerede fra tidlig alder.

Formasjonsmessig skal spillerne nå spille syverfotball i k-2-3-1.

Hva skal læres

Alder	Hva skal læres	Taktiske ferdigheter
11-12 år	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kroppsbeherskelse ✓ Ballmestring – økt vanskelighetsgrad ✓ Konkurrere med seg selv! ✓ Føring – Tempo, kontroll, retningsforandring. ✓ Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball. ✓ Pasninger – inn-og utside + halvtliggende vristspark ✓ Mottak høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar. ✓ Skudd – vrist, inn-og utside, halvsprett, 1 touch og hel volley ✓ Headeringer – til medspiller og på mål. ✓ Drible og skjermeferdigheter ✓ 1 v 1 off. og def. ✓ Vendinger – øke tempo ut av vending på inn-og utside, såle + Cruyff med eks.touch og v-kutt ✓ Finter – skudd, to fots, tyngdeoverføring, stepover, oversteg, dobbel oversteg. ✓ NFF's Ferdighetsmerke i Bronse 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bevegelser for å skape rom (dybde/bredde) for å motta ball, motsatte bevegelser, samtidige bevegelser. ✓ Handlingsvalg: når drible, sentre og skyte. ✓ <i>La spillerne gjøre egne valg (skape erfaring)</i> ✓ Utnytte 2 mot 1 både off. og def. ✓ Orientering med og uten ball ✓ Formasjon (lagdeler) ✓ Betydningen av å opptre som et lag

Hvordan skal det læres

- ✓ All trening skal utføres med ball
- ✓ Terping gjennom mange repetisjoner
- ✓ Vise øvelser tydelig med korte og enkle forklaringer
- ✓ Skape erfaring i situasjoner rundt spillets gang (forsvar, midtbane og angrep/avslutninger)
- ✓ Aktivitetene skal tilrettelegges med stor vekt på fotballferdigheter
- ✓ All taktisk påvirkning må skje visuelt. Stopp spillet og vis!
- ✓ Skap stor aktivitet for å påvirke fysiske egenskaper
- ✓ Progresjon i øvelsene
- ✓ Variasjon i spilløvelser i form av liten bane til stor bane og touch begrensninger

- ✓ Sett pasningstrening i sammenheng med spillvarianter
- ✓ Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall som virkemidler for å få frem øvingsmomentene.
- ✓ Spilløvelser skal utgjøre ca. 50% av hver trening.

Mål for aldersgruppa

- ✓ Skolerte trenere, minimum en trener med delkurs 1, 2 og 3 på C-kurset pr lag.
- ✓ Jobbe mer systematisk med ferdigheter og for å utvikle kroppsbeherskelse
- ✓ Videreføre trygghet og tilhørighet
- ✓ Terping på læringsmomenter og grunnleggende teknikk skal vektlegges
- ✓ Skape engasjement og forståelse for grunnpilarene til "Spill – ikke spark" i foreldregruppa.
- ✓ Skape lagfølelse, et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- ✓ Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.

Eksempel på trening

1. Fint om barna kan møte opp og være ferdig skiftet 15 minutter før treningen starter. Da får man utnyttet tildelt treningstid best. (Kan også starte oppvarming på utsiden av banen)
2. Innledende samtale
 - a. Ønske velkommen
 - b. Gå gjennom dagens/ukens tema. Orienter om hva vi skal jobbe med og ha fokus på gjennom treningsøkta.
3. Oppvarmingsdel (15 min)
 - a. Ballmestring
4. Ferdighetsdel (20-25 min) Valgt ut fra dagens/ukens tema
EKS.: Tema: Førsteforsvareren
 - a. Tren den utvalgte ferdigheten.
 - i. 1v1 føre over linje for mål. Coache på momenter for 1F (gå når ballen går, avpass fart, vær på tå, vær klar til handling)
 - ii. 1 v1: 1F forsvarer to småmål. 1A kan dermed score på begge sider av 1F. Fortsatt coache på moment (lede til riktig side)
5. Spilldel (40-45 min)
 - a. Smålagsspill (20 min), alle må bli involvert
 - i. *Bruk spilleøkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter knyttet opp mot det som har vært tema i økten (Dagens/ ukens tema) For eksempel: Hvordan lykkes som førsteforsvarer? Hva må vi tenke på? Vinne ball. Gjenvinning når vi mister ball*
 - b. 7v7(25 min) kamplikt spill. Jobbe med moment.
6. Avslutt alltid med en "samling med drikkeflaska / gjennomgang av 2-3 uttøyningsøvelser og en prat.
7. Husk å oppmuntre ungene til "hjemmelekser" eller øve på det dere gjør på trening
8. Ta fem minutter internt med trenerne for å evaluere økta og hverandre, slik at man kontinuerlig har fokus på å forbedre egne prestasjoner som trener.

Øvelsesbank

Mange av øvelsene er relativt like, og kan brukes for å legge til momenter.

Oppvarmingsøvelser:

Føre og vende i firkant/Vende på signal
Kontroll over egen ball - jakte motstanderens
Diverse Føringer og vendinger til linje
Mottak - pasning på løpende rekke

Sjef over ballen:

Drible-, pasning og avslutningsløype
Rappeleiken
Føring gjennom porter - ulike gir
Føring i ulikt tempo og retning i firkant (inngår i firkant)
Føring mellom kjepler (stafett)
2 og 2 - tilslagstrening
Cowboy og indianer (avslutningsøvelse)
Krabba (avslutningsøvelse)

Spille med og mot:

Tilslagstrening/Pasning - medtak- pasning.
Firkant - 4 mot 1 (Tysker)
Pasning i sirkel.
Pasning - medtak to og to over halv bane
Medløpsøvelse
Mottak - vending - pasning med og uten motstand
Mot 2 mål på løpende rekke
2 mot 1 med ett mål - trener server ulike angripere
3 mot 2 med ett mål / 3 mot 2 i 16 meter (Forsvar) / 3 mot 2 føre over linje (*fra 10 år*)
1 mot 1 - føring over linje / 1 mot 1 - med to små mål / 1 mot 1 - scoring gjennom porter på sidene / 1 mot 1 med ball (*når det er få på trening*)
Tilslagstrening / Pasning - medtak - pasning
Trelags sonespill med keepere (*fra 10 år*)
Firkant - 4 mot 2 / Firkant - 5 mot 2
1 mot 1 - Forsvarer på feil side av ballfører
Opp - tilbake – medløp
3 på medløp (ni-koneren)
Pasnings- og mottakskarusell: opp-tilbake-vend
3 mot 2 - mot ett mål, opp - tilbake - gjennom

Smålagsspill

4 mot 4 + keepere
3 mot 3 + keepere og joker / 3 mot 3 med keepere

2 mot 2 - differensiert smålagspill

4 mot 4 - vende spill

Hvordan vi ønsker å spille

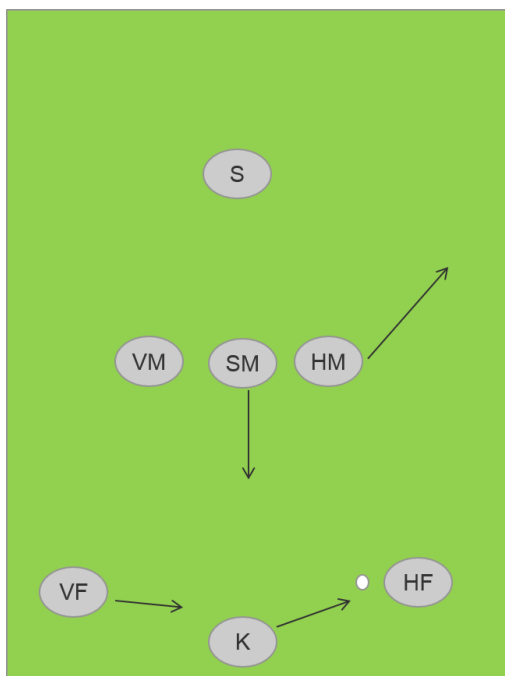
Trygg/Lade ønsker å fremstå som et spillende lag, hvor ballen i hovedsak går langs bakken. Vi vil at alle lag i klubben skal jobbe prestasjonsorientert, og at vi er innforstått med at læring skjer når vi forsøker å spille ball langs bakken. Derfor ønsker vi at fokus i barnefotballen skal være å spille seg ut fra egen keeper. Vi tåler noen baklengs gjennom at vi forsøker å spille ballen mellom oss. Lange utspark skal være unntaket, og kun når du kan å spille deg ut fra eget forsvar.

Det er også viktig at vi lærer spillerne å dekke potensielt farlige rom. Det vil si at hvis høyreback har ballen, så bør venstreback gå mer **sentralt** i banen for å dekke rommet foran eget mål. Dette gjelder også om en av backene går opp i angrep, så må backen som står igjen gå **sentralt**. Så tidlig som mulig bør man etterstrebe å lære spillerne viktigheten av å sideforskyve. Et eksempel på sideforskyvning kan være når høyre midtbane er 1 Forsvarer på sin side, da er det viktig at motsatt kant går inn mere sentralt. Dette for å dekke et større rom. Disse prinsippene gjelder for femmer og sjuer fotball.

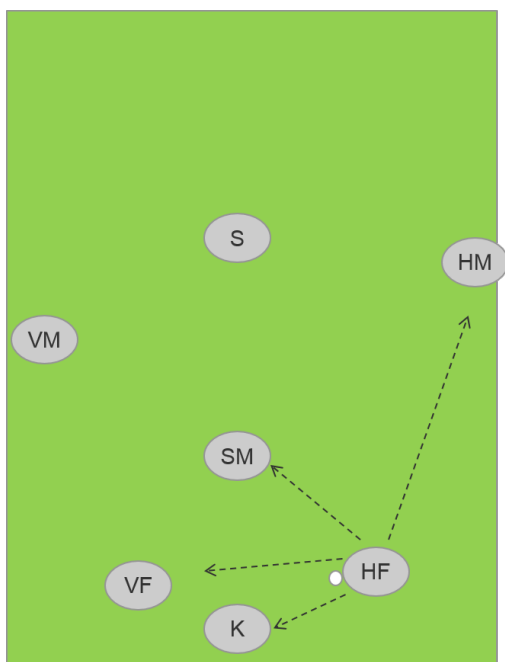


Eksempel på «å spille seg ut i 7er-fotball»

Utgangsposisjon når vår keeper har ballen. De 3 på midtbanen ligger ganske tett midt på banen



Keeper skal primært kaste ut til en av forsvarerne. Etter ballen er kastet ut skal sentral midtbane møte, og midtbane-spiller som er på samme side som ballen søke sidelinje.



Forsvarsspiller har da 5 alternativer:
Keeper, motsatt forsvarsspiller, sentral midtbane og høyre midtbane. Spilleren kan også ta med seg ballen selv i ledig rom.

Alternativet med å slå langt skal IKKE brukes før man har innarbeidet system med å spille seg ut.

Det motsatte gjelder om keeper kaster ut til venstre forsvarer.

Keeper

Trygg/Lade ønsker at alle lag har trygge og gode keepere på alle lag og årganger i barnefotballen. Keeperrollen skal gjøres attraktiv med mye instruksjon, rosing og oppmuntring sånn at mange vil stå i mål. En moderne keeper bruker føttene i bortimot nitti prosent av involveringene, derfor er ballbehandling med føttene en sentral egenskap. Keeperne i Trygg/Lade skal i hele denne fasen (5-12) spille mer eller mindre som utespiller i tillegg til i mål. Gradvis spesialisering til faste keepere det året de fyller 12 år.

5-7 år: Alle spillerne oppmuntres til å stå i mål i trening og kamp

Hva skal læres

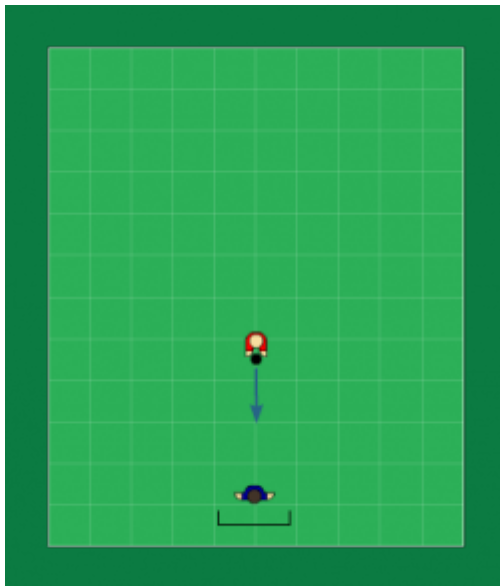
- grep på ballen
- kroppen bak ballen
- rullende utkast til nærmeste medspiller

Hvordan skal det læres

- instruksjon og veiledning under trening (i øvelser og spill) og i kamp
- enkle keeperøvelser (trener fortrinnsvis kaster ballen)

Øvelser

Grep:



Organisering:

En spiller eller en trener skyter lave skudd på ulike måter fra forskjellige posisjoner. Vær litt i bevegelse innimellom så målvakten må forflytte seg naturlig i ulike retninger før han/hun fanger ballen. Løp frem på returer.

Læringsmomenter:

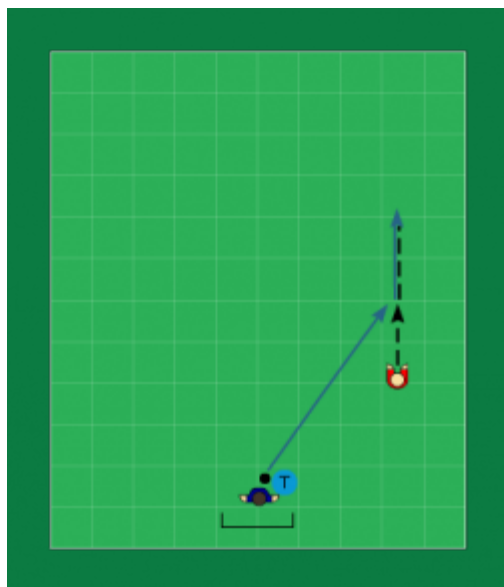
Målvakten trener på å gripe lave baller, både baller rett på og til sidene så han/hun må slenge seg.

Variasjoner:

Gi målvakten vanskeligere baller etter hvert.

Rullende utkast:

Sportslig plan for fotball - Barneidretten i Trygg/Lade



Organisering:

Målvaktene øver sine ulike lave utkast, i forskjellige retninger, til en utespiller eller trener. Denne personen kan også være en annen målvakt som opptrer som utespiller. I såfall bytter målvaktene roller etter f.eks. ti utkast.

Læringsmomenter:

Målvaktene øver lave utkast på ulike måter og i forskjellige retninger. Øv utkast med begge hender.

Variasjoner:

Ha også en motstander som starter fra forskjellige posisjoner i forhold til målvaktens medspiller.

Grep, kroppen bak ballen:

Trener kaster, triller eller skyter langs bakken/ulike høyder litt bort fra midten av målet sånn at keeper tvinges til å flytte beina og få kroppen i balanse og bak ballen (for å sikre).

Oppvarmingsleik; grep og rullende utkast:

To lag. Hold ballen i laget. Skåring ved å sentre ballen opp til lagets keeper. Keeper setter i gang igjen med rullende utkast. Variasjoner/begrensninger: avstand til keeper ved skåring. Ballen innom alle på laget før skåring mm.

8-10 år: Spillere som har lyst til å stå i mål

Hva skal læres

- grunnstilling
- tørre å slenge seg (fallteknikk)
- posisjonering

Hvordan skal det læres

- Isolerte keepersekvenser og treninger. Økende varighet og frekvens

Øvelser

Grunnstilling + grep + posisjonering 1:

Keeper stå i mål i balanse og grunnstilling. Trener kaster ball i ulike høyder, fra ulike vinkler. Keeper forflytter/posisjonerer seg, i grunnstilling før neste kast. Progresjon1: langs bakken. Progresjon2: skudd

Grunnstilling + grep + posisjonering 2:

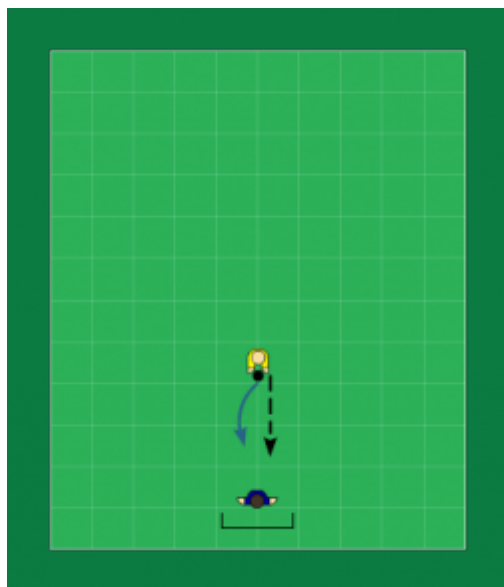
Sportslig plan for fotball - Barneidretten i Trygg/Lade

Keeper beveger seg sideveis i riktig avstand fra målet fra stang til stang. Trener kaster ved ujevne mellomrom, keeper i grunnstilling/balanse ved hvert grep. Progresjon: økt tempo og varierte kast.

Fallteknikk + grep:

Keeper i knestående, lett forover lent. Trener triller ball til begge sider. Progresjon1: kast i luften til hver side. Progresjon2: Keeper står i grunnstilling + skudd

Fallteknikk + grep:



Organisering:

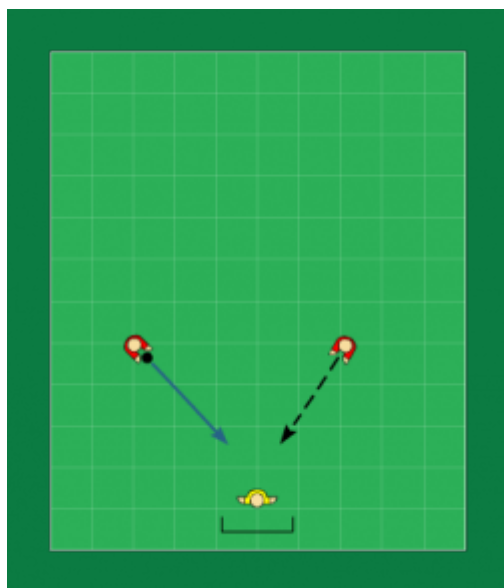
En spiller eller en trener slår høye innlegg og skyter høye skudd på ulike måter fra forskjellige posisjoner. Løp fram på returer innimellom, slik at målvakten alltid må ta ballen inn i fanget.

Læringsmomenter:

Målvakten øver på å gripe høye baller ved innlegg og skudd. Baller rett på målvakten, over slik at han/hun må hoppe opp, og til siden slik at han/hun må slenge seg.

Variasjoner:

Gi målvakten litt vanskeligere baller etterhvert.



Organisering:

En spiller eller trener slår innlegg og skyter på ulike måter fra ulike posisjoner. En annen spiller utfordrer målvakten lett, slik at målvakten øver på å fange ballen og holde ballen i fanget i trange posisjoner, og når han/hun blir taklet. La alltid målvakten innta utgangsposisjonen først.

Læringsmomenter:

Målvakten både prøver og øver på å fange og holde ballen i fanget, også ved taklinger.

Variasjoner:

Gi målvakten vanskeligere baller etter hvert.

11-12 år: Trenerne velger ut 2-4 keepere (avh av antall spillere på laget) på bakgrunn av interesse og ferdigheter. 11 år: Keeperne skal spille tilnærmet like mye. 12 år: Faste keepere som spesialiseres til en viss grad.

Hva skal læres

- tøffhet
- feltarbeid
- overarmskast
- kommunikasjon med utespillere

Hvordan skal det læres

- keepertreninger/-sekvenser. 1-3 ganger i uka
- keepertrening på «talentøktene»
- egen keeperutstyrspakke

Øvelser

Tøffhet:

Legg ut 4-8 baller spredt på ca fem meter fra målet. Keeper i grunnstilling i mål. På signal og peking av trener, så raskt som mulig løp fram og slenge seg og sikre ballen i godt grep mens trener sparker til ballen. Tilpass avstand og kraft i sparket.

Tøffhet / 1v1:

Organisering:

Trener slår baller inn mot mål. Keeper angriper ball og fanger den så tidlig som mulig med rett fallteknikk

Læringsmomenter:

1. Beveg deg skrått framover mot ballens bane
2. Sats på foten nærmest ballen
3. Strekk fram armene mot ballen
4. Kast deg på siden

Variasjoner:

Øvelsen kan også kjøres med motstand.
Baller kan slås ikke bare langs bakken.

Feltarbeid:

Keeper i riktig stilling og posisjon (midt i målet). Trener kaster høye baller fra siden. Tre forskjellige lengder på innleggene: første stolpe, midt på, bakre stolpe. Keeper fanger ballen på høyeste punkt med lett bøyde armer (for å gi etter for evt. sammenstøt), og med svingfot for beskyttelse og bedre sats.

Feltarbeid:

Trener kaster ballen høyt forfra målet. Keeper: trestegsrytme, svingfot, fang ballen høyt, sikre i fanget. Varier vinkel og avstand og høyde og frekvens. Legg gjerne inn konkurranser mellom keepere.

Overarmskast:

Settes sammen med feltarbeid-øvelsene. Fang høy ball, overarmskast (tre-steg, sidestill, styr med andre hånd, ballen i kloa, strak arm, biceps tøtsjer øret, fullfør hele svingen) til motsatt side til back (keeper).

Overarmskast; innøving:

Kast (med beskrevet teknikk) ballen rett ned i bakken foran deg.

Kommunikasjon:

Instruksjon og veiledning i spillesekvenser. Korte konkrete beskjeder. Gi beskjed til enkeltspillere; NAVN FØRST, så kommando!

Trenere

Trenere i barnefotballen bør ha gjennomført NFF C-lisens kurs del 1 (Barnefotballkurset) i løpet av første år som fotballtrener. Fra de er 8 år skal minimum en trener på årgangen gjennomføre delkurset som tilsvarer alderstrinnet de skal være trener for.

Trenerforum

Trenerforum for fotball i BAI skal være et "treffsted" for alle trenere og lagledere i barneidretten.

Hensikt:

Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.

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

I siste alderstrinn for barnefotballen, 12 år, skal ansvarlig trener også møte i trenermøter for ungdomsfotballen.

Det avholdes minimum 3 møter per år. Trener har pliktig oppmøte på klubbens trenerforum. Ansvarlig: Fotballkoordinator i BAI

Treningsplanlegging

Planleggingsnivåer

Vi tenker oss 3 nivå på planleggingen:

- Årsplan
- Periodeplan
- Dagsplan

Årsplan

Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de "store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være det viktigste påvirkningsområdet i de forskjellige periodene.



NB! Det er helt nødvendig å ha **foreldremøter** i forkant av årsplanleggingen, slik at foreldregruppens synspunkter mht aktivitetsnivå kan tas hensyn til. Årsplanen utarbeides av årgangens trenere, oppmann og årgangsansvarlig. **Årsplanen skal årlig sendes til fotballkoordinator i BAI før påske.**

Mal på årsplan er tilgjengelig på Trygg/Lade sine hjemmesider.

Periodeplan

En konkretisering av årsplanen ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges.

Dagsplan

I de yngste klassene kan dagsplaner med fordel lages for en måned i gangen, evt. en uke i gangen.

Dette skal være en mer detaljert plan som viser hvordan treningsmomentene skal påvirkes.

En mal for dagsplanen kan være:

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

«Huskelapp» før en treningsøkt i Trygg/Lade

1. Valg av tema
 2. Valg av læringsmoment (1 til 3 pr. økt)
 3. Valg av øvelser for å påvirke læringsmomentene
 4. Igangsetting med tydelig øvingsbilde
 5. Påvirke øvelsen – mange gjentakelser
 6. Er det kvalitet?
 7. Øving i relasjon / samspill
Får du fram øvingsbildet?
 8. Spillaktivitet
Har du lagstruktur?
 9. Får du fram gode bilder, så forsterk det uten å stoppe for ofte!
 10. Hold fokus på tema og læringsmomenter, gi tilbakemeldinger underveis.
En typisk økt deles i tre:
 - oppvarming + øving av ferdighet (1-2 spillere)
 - Småspill (smågrupper)
 - Spillaktivitet (minimum 50 % av økta)
- **Mål for trener:**
 - Masse gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene

Generelt

Cuper

I BAI er det opp til hver årgang hvilke cuper de skal delta på. Det er likevel en sterk oppfordring om å delta på følgende cuper:

- RIL-cupen (spilles som regel i månedsskiftet august/september)
- Malvik-cup (spilles i slutten av mai)
- Skandiacupen (spilles første helg/uke i skoleferien)
- 10 og 11-åringene på Hydro-cup i Sunndal (månedsskiftet mai/juni)
- 12-åringene på Storsjøcupen i Østersund (sammen med 13-åringene som er i fotballavd.)

Budskapet i barnefotballen

NFF har listet opp 10 punkter som sikrer god og utviklende fotballaktivitet i barnefotballen i 2012.

TRIVSEL SKAPER UTVIKLING: Det er ingen motsetning mellom glede, Fair play og god fotballaktivitet som skaper utvikling og mestringsfølelse hos alle.

Over 163 000 jenter og gutter fra 12 år og yngre skal ta på seg klubbdrakta, entre sin fotballarena og forsvare sine klubbfarger, uke etter uke i fotballsesongen 2012.

Dette er spillere som representerer klubber og lokalmiljøer med et voldsomt mangfold. Fra grendeklubber, drabantbyklubber, mellomstore breddeklubber, store breddeklubber til toppklubber med barneavdeling.

2,4 prosent av klubbmangfoldet utgjør toppklubbene i Norge. På tretti år har norsk breddefotball tredoblet sin aktivitet. For hver tredje husstand er fotballen, sammen med familie og skole, den viktigste arenaen og det viktigste holdepunktet i lokalmiljøet.

Denne enorme veksten av aktivitet har gitt klubbene en enorm mulighet å tilføre ressurser – både menneskelige og økonomiske – inn i klubben. Men det har også gitt oss betydelige utfordringer. Med flere spillere i aktivitet kreves:

- en god organisasjon for å rekruttere, organisere og lede klubarbeidet
- mer frivillighet inn i klubben
- økt kompetanse hos flere for å lede og gi en god og tilpasset fotballaktivitet for barn

Både NFF sentralt, våre 18 fotballkretser og selve nerven i barnefotballen, klubbene, jobber kontinuerlig med å gjøre oss enda bedre rustet til å få med flest mulig spillere, holde spillerne lengst mulig i fotballfamilien og skape best mulige fotballspillere i landet.

Med den klare visjonen Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig, har vi nedenfor formulert et budskap på ti punkter som skal være en ledetråd for vårt arbeid i 2012.

1) "KLUBBEN SOM SJEF"

Klubben skal tilrettelegge for at alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av alder, kjønn, bakgrunn og forutsetninger. Målet må være at det i flest mulig klubber er minst mulig tilfeldigheter som rår: Vi skal ha et likeverdig, trygt, og tilpasset tilbud om spillerne er 6, 8 eller 11 år. For å få dette til, må vi ha en lederstyrt klubb. I uttrykket "Klubben som sjef" ligger det implisitt to forhold:

- Klubben skal passe på at du som trener får lagt forholdene til rette for å gjennomføre god fotballaktivitet med spillerne dine
- Du som trener forholder deg til de verdiene og det rammeverket klubben din har

Har du tunnelsyn som trener og ser bare "ditt eget lag", blir du ingen lagspiller for klubben. Har du derimot hovmesterblikket inne, vil du være en av bærebjelkene for at nettopp din klubb – gjennom fotballen – blir den viktigste premissleverandøren for et godt oppvekstmiljø i ditt nærområde.

Klubber som har gode administrative rutiner, med operativ klubbhåndbok, sportsplan og sportslige nøkkelfunksjoner, som fungerer godt i hverdagen, har de største forutsetninger for å viske ut tilfeldigheter og rekruttere frivilligheten i enda større grad.

2) KOMPETANSE

Trenere i barnefotballen har ulik bakgrunn. Noen veldig få har vært toppspillere, de fleste har en eller annen fotballbakgrunn, noen har utdanning og/eller et yrke som gir overføringsverdi til trenergjerningen. Noen har ikke fotballbakgrunn, men andre viktige kvaliteter.

Dette gir forutsetninger for å sette sammen trenerteam med ulike egenskaper og ferdigheter. Men dette er ikke nok for å sikre god nok kvalitet på formidling og aktivitet. Å være pappa eller mamma er også en særs god grunnutdanning. Men det har også sine fallgruver. Noen ser kun sin egen datter eller sønn. Det gir dels forfordeling og produserer i alle fall uselvstendige sønner eller døtre. Andre foreldretrenere har en intensjon om å være dønn rettferdig, og da vipper det ofte helt andre veien.

Uavhengig av bakgrunn skal ALLE som er trenere i barnefotballen ha grunnutdanning i fotball. Å ha gjennomført Barnefotballkvelden er et minstekrav. Å ha gjennomført første delkurs i C-lisens kurset: Barnfotballkurset er en forutsetning. Så er det å samle erfaring på feltet i ett til to år for og forsette skoleringen gjennom C-lisensen. Lederstyrte klubber tilrettelegger for utdanning. Ikke som et tilbud, men som et KRAV. Dette gir en mer meningsfull trenergjerning og mer fornøyde spillere.

3) ENDA BEDRE OPPLEVELSER OG LÆRING PÅ KURS

C – lisens kurset (tidligere kalt Trener I) er revidert. En ny bok har sett dagens lys: Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig, Den store barne- og ungdomsboka.

Tilbakemeldinger fra veiledere og deltakere er gode. Men vi må bli enda bedre. I 2012 skal vi skolere våre veiledere, slik at møtet med kursene i enda større grad skal gi inspirasjon og læring for enda mer trivsel og utvikling på feltet.

4) TRENINGSØKTA. NO



Utover formell kompetanse trenger trenere kontinuerlig påfyll. Lederstyrte klubber med trenerutvikler og trenerkoordinator ser til at dette skjer gjennom å sette sammen trenerteam med ulik spisskompetanse, arrangerer jevnlig trenerforum og har fadderordninger for ferske trenere. Mesterlæring er en fenomenal læringsform, også for voksne.

NFF har nå i tillegg utviklet en egen nettside for trenere: Treningsøkta.no. Via klubben kan trenere nå få gratis tilgang på tilpassede treningsøkter for aldersgruppa 6 – 8, 9 – 10 og 11 – 12 år. Via Treningsøkta.no kan klubben din lage sin egen online sportsplan. Videre finnes et omfattende øvelsesbibliotek og masse annet fotballfaglig stoff. Trykk på linken ovenfor, så er du der.

5) MER OG BEDRE AKTIVITET

Treningsøkta.no er et virkemiddel for bedre aktivitet tilpasset spillernes forutsetning. Kompetansekrav til trenerne likeså. Veldrevne klubber gjennomfører, i tillegg til lagstrening også: treninger på tvers av alderstrinn, lørdagstrening, ekstra trening PLUSS etc. Bedre og mer motiverende treninger gir mer egenaktivitet. Spillerne er i spillet og vil de ikke hjem etterpå. Og de vil på banen hele uka. Det gir utvikling!

6) (TRYGGHET vs. UTFORDRINGER) + MESTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

Alle blir motivert av å mestre en oppgave. Får vi til en matteoppgave eller et strålende veggspill med en kamerat, da bruser godfølelsen innvendig. I tillegg så får en skryt fra læreren eller fra treneren. Den innvendige go'følelsen blir forsterket av mennesker som betyr noe ekstra for eleven eller spilleren. Elever og spillere lærer imidlertid ikke i samme tempo. Noen tar ting kjapt, andre trenger mer tid.

Denne læringskurven utvikles i ulik fart, ut ifra arv og erfaring, men først og fremst ut ifra modning i hode og beina. Det er dette som er kronargumentet for at vi i Norge IKKE selekterer i barnefotballen. Vårt grep er tilpasset opplæring (differensiering) der spillerne opplever mestring gjennom aktivitet ut ifra sitt ståsted.

Spillegruppa skal være sammen, men "utsettes" for ulik påvirkning. Noen av spillerne har kommet langt i sin ferdighetsutvikling, de skal presses i tid og rom så de kjenner "ånden" i nakken. Andre skal få litt mer tid til å løse spillsituasjonen.

Det er her den overivrige treneren må jobbe med hovmesterblikket sitt. Han eller hun er alt for utålmodig, har faste inndelinger av spillegruppa og legger grunnlaget for både stort frafall og at mange spillere med potensial slutter.

På den andre siden – den treneren som tar utgangspunkt i det laveste ferdighetsnivået i gruppa når aktiviteten velges for hele gruppa, bommer like mye. Visst vil mange her oppleve mestring, men vil ikke utfordres i tilstrekkelig grad. Å holde alle i flytsonen mellom passe mengde trygghet vs. utfordringer er nøkkelen til ferdighetsutvikling, også i barnefotballen. Derfor MÅ vår breddeformel pr. 2012 å se slik ut: (TRYGGHET vs. UTFORDRINGER) + MESTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

7) SE ALLE – MEST MULIG

Vi kan slå fast at det er to kategorier spillere som får mest oppmerksomhet fra trener på feltet: De beste og ”bråkmakerne”. Slik er det på skolen, og slik er det i fotballen.

Husk at du som trener ofte er den viktigste voksenpersonen. Det du sier og gjør på feltet, vil poden høyst sannsynlig tenke på før han eller hun sovner i senga på kvelden. Mestring og utvikling forsterkes like mye av hvordan du som trener opptrer ovenfor ungene, som hvordan du påvirker dem gjennom selve aktiviteten.

Du kan forsterke en god drøm. I 2012 skal vi trenere se flest mulig på hver trening og prøve etter beste evne å skryte MYE når spillerne får til det vi øver på. Vi skal IKKE henge oss opp i hva de SKULLE ha gjort, men hele tida lete etter en ny spillsituasjon der spillerne prøver å løse den fornuftig.

I tillegg: vær en trener med godt humør, humøret smitter over på spillergruppa. Unngå å bli en trener med lang, skummel Coache-jakke og steinansikt. Ha smilet eller den rette positive kommentaren på lur!

8) KAMPEN – OGSÅ EN ARENA TRIVSEL OG UTVIKLING

For mange spillere og lag er kampen ukas høydepunkt. Her skal vi måle krefter mot andre lag. Håp, tro og kjærlighet er inngangen. Jevne kamper og gode prestasjoner ut fra forutsetningene. Seire, uavgjort og tap om hverandre. Men for noen spillere og lag knyttes kampen til mindre gode opplevelser. Store tap, store seire eller liten spilletid øker ikke motivasjonen til å gå på ei ny treningsuke. Vi vil i 2012-sesongen prøve ut følgende for å gjøre kampen til den gode opplevelsen til flere gjennom:

- Å slutte å presse høyt når keeper skal sette i gang spillet. Dels ved å innføre en frisone for igangsetting, dels ved en kraftig holdningsendring fra benken
- Å organisere serier og turneringer der målet er jevnbyrdighet. En organiserer jevnbyrdige lag innad i klubben og melder på lag i kretsserien etter antatt nivå: nybegynner – midt i – viderekommende. Eller kretsen reorganiserer serien med utgangspunkt i styrkeforhold etter vårsesongen. I turneringsspill bør en etter sjakkens ”Monrad-system” møte lag med samme poengsum etter første, andre, tredje kamp etc.
- Når et lag leder med 3 mål i femmer og i sjuerfotball, skal det laget som leder spille med fire, henholdsvis seks spillere. Når stillingen evt. blir uavgjort, må begge lag ha likt antall spillere på banen igjen..

Disse regelforandringene vil skape bedre utvikling og opplevelser både for lag som i utgangspunktet tidligere har tapt mer enn de har vunnet og omvendt. Dog er det beste virkemidlet Fair play fra benken. Alle spillere skal spille mye og begge trenerteam skal rett og slett styre kampen og sine spillere mot et jevnt resultat.

9) MER TILPASSET SMÅLAGSSPILL, FEMMER OG SJUERFOTBALL

I 2012 skal vi oppleve en treningshverdag for våre spillere der INGEN SKAL STÅ I KØ!

Trenerne med sine trenerteam har organisert treningsøktene i små grupper, med mye omsorg, med maksimalt med ballinvolveringer og aktivitet. Spør en landslagsspiller hva han eller hun syntest var viktigst i fotballen og barneårene:

- En trygg og forutsigbar trener med orden i sysakene
- Masse smålagsspill med kamerater



- Scoringstrening uten kø

I 2012 skal vi oppleve en kamphverdag der spillerne kun sitter på benken når de er så slitne at de ber om en pause. Maks "tropp" for et femmerlag er 7 spillere. Maks "tropp" for et sjuerlag er ni spillere!

I et lengre, men ikke for langt tidsperspektiv, vil spillformene i Norge være treer- pluss keeper, femmer-, sjuer-, nier- og elleverfotball. I et historisk perspektiv har idretts-Norge tradisjoner for vegring mot endringer, som I etterkant oppleves som irrasjonelle.

Det har vært sterk motstand mot at jenter skulle delta i konkurranseidrett generelt, utholdenhetsidretter, hopp og fotball spesielt. Likeledes at V-stil i hopp og skøyting i langrenn var bannlyst.

Når sjurfotballen ble innført for de minste som prøveordning på 80-tallet, hevdet de mest konservative at neste trekk fra fotballforbundet var å fjerne målene!!

Ingen hoppere starter med skiflyvning i Vikersundbakken. Våre fotballspillere har krav på en konkurranseform som både gir trivsel og utfordringer. Spillerutvikling i barne- og ungdomsfotballen har ingenting med offside å gjøre, ei eller å spille på samme banestørrelse som de store gutta og jentene gjør. Fotball-Norge!: 2012 starter den korte prosessen med å innføre de optimale spillformer for våre gutter og jenter.

10) ALLE ER LIKE MYE VERDT

Et av de dårligste pedagogiske virkemidler generelt i livet er å komme med pekefingeren og formaninger: "Dette skulle du ikke ha gjort", eller rett og slett kjeft.

La oss heller ha en overordnet positiv visjon og verdi, som trenere og tillitsvalgte for sesongen: ALLE ER LIKE MYE VERDT!

Og det betyr – i praksis:

- Som trener er du en medspiller for klubben din, alle årstrinn er like mye verdt.
- Aktiviteten på treningsfeltet er tilpasset både Kari, Pål og Igor, alle er like mye verdt.
- Det er aktiviteten på treningsfeltet og fritiden som gir utvikling og i svært liten grad trenerens instruksjoner, spillernes aktivitet med kvalitet er viktigst.
- Vi sprer oppmerksomheten vår til flest mulige av våre spillere, alle er like mye verdt.
- De som sitter på benken – sitter der for at de er slitne, alle er like mye verdt.
- Vi bidrar til at kampene i størst mulig grad blir jevnbyrdige. Motstanders opplevelser på banen betyr faktisk like mye som dine spilleres opplevelser, alle er like mye verdt
- Det er "benkens" måte å opptre på – i særdeleshet når temperaturen er høy – som påvirker atmosfæren til dine spillere, dine motstandere, blant begge foreldregruppene og mot dommeren. Alle er like mye verdt: FAIR PLAY- DET HANDLER OM RESPEKT.
- 2.4 prosent av alle klubber i Norge er toppklubber. Toppklubbene skal inspirere de resterende 97.6 prosentene. Sår toppklubbene ute i krets og i breddeklubbene mer enn de høster på kort sikt, vil avlingene på lang sikt bli formidable. Alle er like mye verdt for FELST MULIG – LENGST MULIG – BEST MULIG.



(Hentet fra NFFs breddeavdeling)

Regler for femmer – og sjuerfotball

Spillereglene gjelder for alle fotballkamper så vel utendørs som innendørs i klassene opp til og med 12 år i barnefotballen. I disse klassene er det overordnet for all dømming at dommeren skal betrakte fotball som en lek for spillerne. Dommeren skal ikke unødig avbryte spillet, men sørge for at alle spillerne behandles likt. Dommeren skal i stor grad veilede når spilleren gjør feil.

1. Spillebanen

For sjuerfotball

- a) Spillebanen bør være minimum 40 x 20 m. – maks. 60 x 40 m. Lengden skal være større enn bredden.
- b) Målenes størrelse bør være 5x2 m. (minimål) eller 3 x 2 m. (håndballmål). Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

For femmerfotball

- a) Spillebanen bør være minimum 33 x 18 m. – maks. 45 x 25 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 40 m x 20 m (håndballbane).
- b) Målenes størrelse bør være 5x2 m. (minimål) eller 3 x 2 m. (håndballmål). Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

2. **Ball** nr. 4 (med omkrets 62-66cm) benyttes. I klassene under 10 år anbefales ball størrelse nr. 3. I kamper innendørs kan innendørsball benyttes.

3. Antall spillere

Sjuerfotball

På hvert lag skal ikke være mer enn 7 (inkl. målvakt). I turneringer innendørs anbefales 5 spillere på hvert lag (inkl. målvakt). Ubegrenset antall innbyttere kan byttes inn og ut.

Femmerfotball

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to til fire innbyttere som kan byttes inn når som helst.

4. Spillerne må ha passende tøy, og det er påbudt med leggbeskyttere.

5. Dommeren må ha godt kjennskap til reglene og intensjonen med barnefotball.

6. Spilletiden for sjuerfotball er maks. 2 x 25 min. for minigutter/minijenter og maks. 2 x 30 min. for lillegutt/lillejente. For turneringer gjelder eget reglement for spilletiden.

Spilletiden for femmerfotball anbefales på generelt grunnlag max 2 x 20 min.

7. Før kampen tar til, velger lagene mellom banehalvdel og avspark. Det laget som vinner myntkastet, skal velge banehalvdel. Det andre laget tar avspark. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det lag som ikke scoret målet.



8. Når hele ballen går ut over sidelinjen, skal det tas innkast. Ved feil innkast skal dommeren veilede og la spilleren ta nytt innkast.

9. Når hele ballen har passert målstreken mellom målstengene, skal det dømmes mål. Mål kan ikke gjøres direkte fra innkast.

10. Offside praktiseres ikke.

11. Direkte frispark dømmes når en spiller

a) feller en motspiller

b) holder eller dytter en motspiller

c) tar ballen med hånden med vilje

d) gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne

Alle direkte frispark som dømmes innenfor straffesparkfeltet, tas som straffespark fra straffesparklinjen. Dommeren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtredelser. Kort benyttes ikke.

12. Spilles ballen med foten (fra kneet og ned) med vilje tilbake til egen målvakt, og denne berører ballen med hendene innenfor eget straffesparkfelt, skal det påpekes at dette ikke er lovlig. Deretter skal målvakten få spille ballen ut på vanlig måte. Skjer dette gjentatte ganger skal motstanderen tildeles et indirekte frispark fra straffesparklinjen.

13. Målspark tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken.

14. Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes.

Foreldrevettreglene

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

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Se på dommeren som en veileder, respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball – ikke du. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!
8. Spør om kampen var morsom og spennende- ikke bare om resultatet
9. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier



Fair Play

Vi i Trygg/Lade er opptatt av Fair Play. Dette gjelder både på trening, kamper og alt som er relatert til Trygg/Lade. Husk at **Treneren** er ofte den viktigste voksenpersonen hos spilleren i fotballmiljøet.

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Alle trenere bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft. Derfor oppfordres alle trenere til å diskutere Fair Play-tipsene:

1. Alle spillere er like mye verdt, og har det samme potensialet for å ha det moro med fotball.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp.
 - Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi mye instruksjon.
 - Spill mye smålagsspill.
 - Sørg for at alle får mange involveringer. Aldri kø!
3. Oppmuntre i medgang og motgang.
4. Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.
 - Trygghet + Mestring = Trivsel
5. Bruk alle spillerne like mye i kamp.
 - Opplevelse, lek og utvikling er mye viktigere enn resultat.
6. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
 - Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
 - Ta imot og takk dommeren i forbindelse med alle kamper.
 - Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.
8. Gjennomfør Fair Playhilsen før og etter alle kamper.
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør. Delta på foreldremøter og trenerforum slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.
10. Vis respekt for andre, ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
11. Gjennomgå Fair Playkontrakten med lagets spillere hver sesong, og snakk med spillerne om kontrakten i løpet av sesongen.
12. Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.
13. "Mobbing er trenerens ansvar, punktum."
14. Husk at du uansett er rollemodell – det er ditt valg om du vil være en god en!
15. Tenk på at det er barna som spiller fotball – ikke du.
16. Tap og vinn med samme sinn!

Dommere

Dommere i Trygg/Lade finner du på følgende link:

Betaling for 5'erkamper skal være: **50 kr.** (Gjelder sonecup, spilletid fra 12 til 20 min)

Betaling for 7'erkamper skal være: **150 kr.**

For mere informasjon, se neste kapittel om gjennomføring av kampene.

Gjennomføring av hjemmekamp, i alle hjemmekamper skal Trygg/Lade stille med en kampvert. Kampverten møter 30 minutter før kampstart!



Det skal være salg av noe å spise og drikke under våre hjemmekamper. Inntekten skal brukes til å betale dommerutgifter. Dette ordnes av foreldrene på årgangen. Lag kaffeliste.

Før kampen

- Straks kampens dommer ankommer banen, blir han/hun kontaktet av lagets kampvert.
- Kampverten sørger for at begge lags trenere og lagledere hilser på hverandre og samtidig hilser på dommeren.
- Dommeren får info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, dispensasjoner, sykdom, med mer)
- Lagene hilser på hverandre før kampstart ved å gjennomføre **"Fair-Play hilsen"**.

Under kampen

- Lagledelsen tar ansvar for spillere som begynner å bli "varm i toppen"
- Kampverten tar om nødvendig kontakt med personer på sidelinja

I pausen

- Om nødvendig tar dommeren en prat med de respektive ledere
- Kampverten og dommer tar en prat om erfaringene fra første omgang

Etter kampen

- Ledere og spillere takker hverandre og dommer etter kampen
- Dette er tidspunktet for konstruktiv tilbakemelding til dommer, vent til garderoben der det er mulig
- Dommerregningen gjøres opp umiddelbart, og anbefalt honorar i barnefotballen 7'er serier, er kr. 150,- pr. kamp.

Nyttige linker

Trenervett:

http://www.fotball.no/Documents/PDF/2013/Barn_og_ungdom/Trenervett_endelig.pdf

Fotball.no:

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/

<http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Barnefotball/smaalags-spill.pdf>

http://www.fotball.no/Documents/PDF/2013/Konkurranse/Spilleregler_2013_web.pdf

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/NFFs-merkeprover/

<http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/>

Differensiering:

<http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Fagartikler/Barn-og-ungdom/2009/Differensieringsartikkel-1/>

<http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Fagartikler/Barn-og-ungdom/2009/Differensieringsartikkel-2/>

<http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Fagartikler/Barn-og-ungdom/2009/Differensieringsartikkel-3/>

Sportslig plan for fotball - Barneidretten i Trygg/Lade

<http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Fagartikler/Barn-og-ungdom/2009/Differensieringsartikkel/>

