

# ***Sportsplan***

# ***AIK Fotball***

# ***2019***







<b>Innhald</b>	<b>2</b>
<b>1. Om Sportsplanen</b>	
1.1 Føremål	3
1.2 Implementering	3
<b>2. Visjon</b>	<b>3</b>
<b>3. Verdigrunnlaget</b>	<b>3</b>
<b>4. Målsettingar i AIK Fotball</b>	<b>4</b>
4.1 Overordna mål	4
4.2 Generelle mål	4
4.3 Sportslege mål	4
<b>5. Organisering av klubben</b>	<b>4</b>
5.1 Organisasjonskart	4
<b>6. Utdanning av trenarar</b>	<b>4</b>
<b>7. Trenar-forum</b>	<b>4</b>
<b>8. Fair Play</b>	<b>5</b>
8.1 For spelar	5
8.2 For trenar og lagleiar	5
8.3 Foreldrevettreglar	6
8.4 Trenarvett i barnefotballen	6
8.5 Trenarvett i ungdomsfotballen	6
<b>9. Retningslinjer</b>	<b>7</b>
9.1 Kommunikasjon	7
9.2 For differensiering	7
9.3 For likskap	7
9.4 For hospitering	8
9.5 For permanent opprykk 13-16 år	8
9.6 For låning av spelarar	9
<b>10. Skadeførebygging</b>	<b>9</b>
<b>11. Barnefotball (5 - 12 år)</b>	<b>9</b>
11.1 Innhald i treningane	10
11.2 Aldersgruppe 5 - 8 år	11
11.3 Aldersgruppe 9 - 10 år	11
11.4 Aldersgruppe 11 – 12 år	12
<b>12. Ungdomsfotball (13 – 19 år)</b>	<b>13</b>
12.1 Forslag til treningsøkt	14
12.2 Aldersgruppe 13 – 16 år	15
<b>13. Seniorfotball</b>	<b>17</b>

## 1. Om Sportsplanen

### 1.1 Føremål

Sportsleg plan skal fungere som eit verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet i AIK Fotball.

Planen skal vere rettleiande for trenarar og leiarar i deira arbeid for klubben, samt synleggjere kva klubben krev av dei. Sportsplanen seier og korleis spelarar og føresette skal opptre i samsvar med klubben sine retningslinjer.

Planen gjev ingen fasitsvar på korleis treninga skal gjennomførast av den enkelte trenar, men den gjev retningslinjer for kva treningane bør innehalde på dei enkelte alderstrinn.

Sportsleg plan skal reviderast annakvart år, og kan reviderast kontinuerleg av styret.

Sportsplanen gjev i korte trekk retningslinjer for:

- ✓ Klubben sine mål
- ✓ Organisering av klubben
- ✓ Haldningar, Fair Play og foreldrevett-reglar
- ✓ Hospitering og permanent oppflytting av spelarar
- ✓ Trenar og lagleiar sine oppgåver
- ✓ Barnefotball 5 - 12 år
- ✓ Ungdomsfotball 13 - 16 år
- ✓ Seniorfotball

### 1.2 Implementering

Sportsplanen er eit levande dokument og er tilgjengeleg på heimesida til klubben. Alle involverte i klubben - trenarar, lagleiarar, foreldre og andre – blir informert om kvar ein finn sportsplanen, om innhaldet og kva som er føremålet med denne.

Klubben skal gå gjennom sportsplanen med alle trenarane før kvar sesong, slik at dei kjenner innhaldet, og veit kva retningslinjer dei skal jobbe etter; både på og utanfor banen.

## 2. Visjon

*«Stolthet og glede»*

## 3. Verdigrunnlag

**S** amhald

**T** ilhøyrrighet

**O** mdømme

**L** ikeverd

**T** rivsel

**H** else

**E** ngasjement

**T** ryggleik

Verdiane våre skal vera forankra i alt arbeid som blir gjort i fotballgruppa vår, og alle i AIK Fotball skal kjenne til og jobbe etter desse verdiane.

#### 4. Målsettingar i AIK Fotball

##### 4.1 Overordna mål

AIK Fotball si overordna målsetting er å legge til rette for at alle som ynskjer å spele fotball i klubben blir gitt eit godt tilbod - uavhengig av alder, ferdigheter og ambisjonar.

##### 4.2. Generelle mål:

- ✓ Alle i AIK Fotball skal føle tilhøyrslø og vera stolte av klubben sin.
- ✓ AIK Fotball skal vera klubbstyrt, der det er klubben sine retningslinjer som gjeld.

##### 4.3 Sportslege mål:

AIK skal arbeida for:

- ✓ Å ha eit herre A-lag i toppen av 4. divisjon, og eit herre rekrutteringslag i 6. divisjon.
- ✓ Å ha eit juniorlag i klubben vår.
- ✓ Å ha eit damelag (11-ar) som spelar seg opp mot 3. divisjon.
- ✓ Å vera aktiv på å utdanne fleire trenarar og leiarar i klubben.
- ✓ Å ha eit sportsleg utval med sportsleg leiar , spelarutviklar og trenarkoordinator.
- ✓ Å ha ei leingi og eit støtteapparat som folk i Austevoll ynskjer å vera ein del av.

#### 5. Organisering av klubben

AIK Fotball skal vera klubbstyrt. For å få dette til, så må me ha ein organisasjon med god oversikt over dei ulike rollene i klubben. Det skal vera lett for alle å veta kor ein skal venda seg ved alle høve.

##### 5.1 Organisasjonsplan

AIK Fotball har utarbeida organisasjonsplan og rollebeskrivelsar. Denne er tilgjengelig på aik.no og skal foran kvar sesong vera formidla til klubbens medlemmar.

#### 6. Utdanning av trenarar

Me har eit mål om at alle trenarar skal ha trenarkurs. Klubben arbeidar for at:

- ✓ Trenarar i barnefotball skal ha gjennomført barnefotballkvelden
- ✓ Trenarar i barnefotball skal ha to delkurs frå NFF Grasrottenarutdanninga
- ✓ Trenarar i ungdomsfotball skal ha gjennomført ungdomsfotballkvelden
- ✓ Trenarar i ungdomsfotball skal ha gjennomført heile NFF Grasrottenarutdanninga
- ✓ Trenarar i seniorfotballen skal ha UEFA B lisens.

#### 7. Trenar-forum

AIK Fotball ynskjer å ta vare på alle trenarane. Det er viktig å sørgje for at trenarane får oppfølging slik at dei kan utvikla seg. Trenarforumet skal vera ein arena der ein haustar erfaringar frå kvarandre, og får fotballfagleg påfyll. Sportsleg utval har ansvar for å samle trenarane, og set agenda for kvart forum.

## 8. Fair Play – gode haldningar for alle i AIK Fotball

AIK Fotball har eit stort fokus på Fair Play, og alle i vårt fotballmiljø skal ha gode haldningar på treningar og kampar. Dette gjeld for styremedlemmar, spelarar, trenarar, lagleiarar, foreldre og andre involverte.

### 8.1 For spelarar

Som spelar har du eit ansvar for at du oppfører deg i den rette Fair Play-ånd.

Fair Play tyder at du som spelar må:

- ✓ Ta godt vare på dine medspelarar
- ✓ Inkludera nye lagkameratar slik at dei føler seg trygge på laget
- ✓ Unngå stygt spel og filming
- ✓ Skape tryggleik og god lagånd på banen
- ✓ Språkbruk; ein skal ikkje banne på trening eller på kampar, og ein skal ikkje snakke negativt om andre

Fair Play-ånd skal vekse fram ved å:

- ✓ Trena og spela kampar med godt humør
- ✓ Behandla motstandarane med respekt
- ✓ Hjelpa skada spelarar uansett lag
- ✓ Takka motstandaren etter kampen
- ✓ Ikkje kjefta på andre spelarar eller dommare

Haldningar til trenar og lagleiar:

- ✓ Gje beskjed ved forfall til trening og kamp
- ✓ Alltid møta opp presis
- ✓ Ha med korrekt utstyr; sko, leggskinn og liknande
- ✓ Visa trenar og lagleiar respekt

### 8.2 For trenarar og lagleiar

Trenaren er ein viktig person for barn og unge som spelar fotball. I fotballen skal det vere rom for alle, og det er trenaren si oppgåve å skape eit miljø der alle trivst. I barnefotball skal alle spelarar ha tilnærma lik speletid i kamper. Oppmøte, oppførsel og innsats på trening skal sjølvstøtt ha noko å sei. I ungdomsfotball kan ein i større grad fokusere på ferdigheter i tillegg til oppmøte, oppførsel og innsats. Alle som er med på kamp skal få speletid.

Alle trenarar skal ha eit bevisst forhold til Fair Play og si eiga påverknadskraft.

Som trenar og leiar har du ansvar for at spelarane har god kjennskap til reglar og retningslinjer, og at desse vert fylgt. Det er viktig at spelarane forstår:

- ✓ Tydinga av dommaren sin situasjon og funksjon
- ✓ At dommarane må ta hurtige val – og dermed umogleg kan vere feilfrie
- ✓ At det er dommaren si avgjersle som tel, og at det er bortkasta å pådra seg straff for kjeftbruk
- ✓ Tydinga av å fylgje regelverket - det tener alle parter, og dermed også spelet.

### 8.3 Foreldrevett

- ✓ Støtt opp om arbeidet til klubben. Verdisynet i klubben blir forankra gjennom foreldremøte.
- ✓ Møt opp til kampar og treningar. Du er viktig både for spelarane og miljøet.
- ✓ Gi oppmuntring til alle spelarane i med- og motgang. Det gir tryggleik, trivsel og motivasjon til å bli verande lenge i fotballfamilien.
- ✓ Vi har alle ansvar for kampmiljøet. Gi ros til begge lag for gode prestasjonar og Fair Play.
- ✓ Respekter at trenaren leier kampen. Konstruktiv dialog om gjennomføring kan du ta opp med trenar og klubb i etterkant.
- ✓ Respekter avgjerdene til dommaren, sjølv om du av og til er ueinig!
- ✓ Det er ditt barn som spelar fotball. Ver positiv og støttande, då er du ein god medspelar

### 8.4 Trenarvettreglar i barnefotballen

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine.

Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

- ✓ Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- ✓ Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- ✓ Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- ✓ Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- ✓ Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

- ✓ Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- ✓ Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- ✓ Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- ✓ Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- ✓ Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

### 8.5 Trenarvett i ungdomsfotballen

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

- ✓ Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- ✓ Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- ✓ Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- ✓ Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- ✓ Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.



Trenervett gir kampvett:

- ✓ Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- ✓ Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
- ✓ Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- ✓ Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- ✓ Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Klarer jeg å etterleve dette, er jeg godt rustet til å være ungdomsfotballtrener

## 9. Retningslinjer

Retningslinjene i AIK Fotball tar utgangspunkt i NFF sine retningslinjer i barne- og ungdomsfotball. Me har tilpassa retningslinjene slik at dei passer inn i vår organisasjon.

### 9.1 For kommunikasjon

Ryddig og god kommunikasjon i klubben, og mot trenarar, foreldre/føresette og spelarar er det viktigaste grepet for å ha gode fungerande kjøreregler på og mellom årstrinn. Denne kommunikasjonen tar utgangspunkt i retningslinjer i klubbhandboka og sportsplanen. Vår viktigaste kommunikasjonskanal i barne- og ungdomsfotball er møter med trenarar og foreldre før og undervegs i sesongen.

### 9.2 For differensiering

Differensiering handlar om å gjennomføre positiv forskjellsbehandling. Spelarane utviklar seg og lærer i ulikt tempo. Ein må leggje til rette for at alle skal utvikle seg, og tilpasse treninga til den enkelte spelar. Differensiering handlar ikkje først og fremst om å dele gruppa inn i «dei gode» og «dei mindre gode». Fotballferdighet er samansett, og spelarane kan ha ulike styrker: Nokre er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan vere tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for ulike typar. Differensiering vil sei å ta utgangspunkt i den enkelte sine styrker og/eller svakheter og leita etter måtar å organisere treninga på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treninga innanfor ramma av laget.

Trenaren bør tenkja differensiering både når det gjeld organisering, øvingsutval og læringsmoment. Målet er å oppnå både trivsel og utvikling av ferdigheiter for alle – både for dei som har kome langt, og for dei som ikkje har kome så langt i si utvikling. Å gjere dette på ein god måte krev både planlegging, utprøving og øving frå trenaren si side. Start i det små, og differensier i deler av økta.

### 9.3 For likskap

#### Barnefotball

I barnefotballen skal alle spelarar ha tilnærma lik speletid i kamper. Klubben melder på mange nok lag i kvart årstrinn, slik at det ikkje er for mange spelarar på eitt lag. Spelarane blir delt inn i jamne lag. Er det få spelarar i eit årstrinn, så kan dei låne yngre spelarar.

### Ungdomsfotball

I ungdomsfotballen skal alle spelarar ha mykje speletid. Klubben og trenarar skal ha større fokus på trivsel og utvikling enn på resultat. NFF sin visjon «Flest mulig - lengst mulig – best mulig» gjeld òg i vår klubb.

I 13 års-klassen skal det vere fokus på breidde. Er det fleire lag i dette årstrinnet, så skal spelarane delast inn i jamne lag.

Frå spelarane er 14 år, så kan dei bli delt inn i 1. og 2. lag; der ferdigheter, innsats, haldningar og oppmøte på trening ligg til grunn. Dersom det er fleire lag i eit årstrinn, så skal spelarane på alle lag ha eit like godt sportsleg tilbod.

Det blir meldt på flest mogleg lag i serie; på den måten får alle mykje speletid. Dersom det er behov for å låne spelarar mellom laga, så blir laga meldt på som antilag. NFF sine reglar om låning av spelarar gjeld.

Ein kan òg låne spelarar frå yngre lag ved behov.

Laga skal aldri vere «låste». Gjennom sesongen skal alle ha moglegheit til å spele seg inn på eit 1. lag. Eller motsett, spelarar som ikkje oppfyller kriteria om ferdigheter, innsats, haldningar eller oppmøte på trening, kan bli flytta ned. På den måten får ein god intensitet på trening, og god utvikling i heile gruppa. Klubben melder laga på i rett nivå i seriespel, slik at dei får jamn og passende motstand.

#### 9.4 For hospitering

Hospitering tyder at spelarar får trene og eventuelt spele kampar med eldre lag.

I utgangspunktet skal alle spele på det laget dei høyrer til.

Hospitering skal vere eit ekstra tilbod til spelarar som treng større utfordring enn dei får på eige nivå.

I AIK Fotball har me både fokus på breidde, og på den enkelte spelar si utvikling.

Hospitering skal så langt det lar seg gjere, ikkje gå utover treningar og kampar på eige lag. Krav til spelar skal vere oppfylt før hospitering blir vurdert. Dette blir gjort av trenarar på involverte lag, saman med trenarkoordinator/sportsleg utval.

Enkelte spelare kan og ha godt av å hospitere ned i perioder, altså trene med spelare som er 1 år yngre.

Spelar og foreldre skal bli informert om kva krav som blir stilt: **Haldningar, frammøte på trening, oppførsel og ferdigheter.**

Perioden ein spelar hospiterer kan variera. Under perioden er spelaren på lik linje med dei andre på laget. Ein spelar som hospiterer kan få tilbod om å vere med på kamp/cup på det hospiterande laget, og stå på lik linje med dei andre spelarane når det gjeld speletid på laget. Det kan leggjast til rette for hospitering mellom klubbar. Dette må avklarast med sportsleg utval.

#### 9.5 For permanent opprykk 13–16 år

Permanent opprykk skal skje i samarbeid med spelar, foreldre og sportsleg utval.

Spelar og foreldre skal bli informert om kva krav som blir stilt før oppflytting blir vurdert (haldningar, frammøte på trening, oppførsel og ferdigheter).

Permanent opprykk skal vera eit tilbod til spelarar som har eit høgare nivå enn nivået på sitt eige lag.

Spelaren bør ha like gode ferdigheter som spelarane på eldre lag.

Ved opprykk skal spelaren stå på lik linje med spelarar på det eldre laget, når det gjeld speletid i kamper.

Dersom oppflytting ikkje fungerer, skal det vurderast å flytta spelar tilbake til hospiteringordninga.

### 9.6 For låning av spelarar

- ✓ Laga skal samarbeide godt og arbeide for å hjelpe kvarandre best mogleg. Dette gjeld òg på tvers av klubbar i kommunen vår (AIK, HIL, SIL).
- ✓ Det skal berre lånast spelarar til kampar om laget har mindre enn 14 utespelarar tilgjengeleg. Lån av spelarar skal klarerast med trenar, foreldre og spelaren sjølv.
- ✓ Ein spelar bør ikkje spele for mange kamper utan å trene i mellomtida. Trenarane passsar på at belastninga på enkeltspelarar ikkje vert for stor. Det kan vera lurt å variere på kven ein lånar. Trenarkoordinator har eit overordna ansvar her.
- ✓ Ved låning av spelarar til cupar må ein fylgje det reglementet som gjeld for den aktuelle cupen. Reiser fleire lag frå AIK på same cup skal alle spelarane ha eitt lag dei held seg til.
- ✓ Mellom laga i AIK bør det vera meir snakk om hospitering enn låning. Det betyr at ein spelarar må få høve til å trene med laget før eventuelle kampar.
- ✓ 1,5 kamp i veka i snitt bør være maksimal belastning

### 10. Skadeførebygging

AIK Fotball har eit mål om å ha minst mogleg skader hos spelarar. Alle skal arbeide målretta for å nå dette målet, ved å ha fokus på skadeførebygging.

Klubben skal jobba etter NFF sine råd om skadeførebygging, og informere trenarar om desse. Lenkjer til NFF sine nettsider ligg på heimesida [www.aik.no](http://www.aik.no) (klubbhandbok).

Alle lag får førstehjelpsskrin av klubben, og dette skal vere tilgjengeleg ved trening og på kamp. Trenar og lagleiar har ansvar for påfyll i løpet av sesongen.

### 11. Barnefotball (5 – 12 år)

#### Målsetting for barnefotballen:

Hovudmålsettinga for denne aldersgruppa er at det blir sett fokus på;

LEIK - AKTIVITET - TRYGGLEIK – TRIVSEL

AIK Fotball ynskjer fokus på at alle skal ha tilnærma lik speletid, og at alle får starte i kampar.

#### Ramme for trenarar:

- ✓ Trenarar har eit ansvar for å leggja aktiviteten til rette på ein slik måte at alle opplever mestring, glede og følelse av å lukkast.
- ✓ Trenarar i barnefotballen blir rekruttert av foreldregruppa.
- ✓ Trenarane må møte i klubben sitt sportslege forum for barnefotballen, mens trenarar for 12 års klassen deltek i forum for ungdomsfotballen.
- ✓ Trenarar blir råda til å gjennomføre barnefotballkurs som blir arrangert av klubbane.
- ✓ Leggje til rette for at spelarar med likt ferdigheitsnivå øver saman i deler av treninga.
- ✓ Trenarane skal ha kjennskap til fyrstehjelp/skadebehandling, klubben kan vera behjelpeleg med dette.

#### Krav til spelarar:

- ✓ Delta på alle treningar som er planlagt så langt det let seg gjere.
- ✓ Gje beskjed til trenaren dersom du ikkje kan komme på kamp eller trening
- ✓ Vera presis på trening.
- ✓ Øv gjerne på dei tinga trenaren meiner du skal forbetre deg på
- ✓ Møt førebudd, òg med tanke på utstyr (treningsklede og leggskinn).
- ✓ Fylgje klubben sine Fair Play retningslinjer og vise gode haldningar mot alle.
- ✓ Grus eller kunstgrassko skal brukast på kunstgras. Medisinsk ekspertise anbefaler flat sole.

### Krav til trenarar:

- ✓ **Skal levera politiattest**
- ✓ Trenarar i barnefotball skal ha delkurs 1 og 2 (deler av UEFA C-lisensen).
- ✓ Vera førebudd til trening og møta i god tid.
- ✓ Utvikla seg via kurs og trenar-forum.
- ✓ Minimum 1 trenar på kvart lag.
- ✓ Setje seg godt inn i sportsplanen og retta seg etter denne.
- ✓ Bidra til at det blir skapt positive haldningar i spelargruppa; ovanfor medspelarar, motspelarar, dommarar, trenarar og lagleiarar.
- ✓ Spelarar som viser dårlege haldningar skal bli teken ut av trening/kamp.
- ✓ Skape gode opplevingar for spelarane
- ✓ Alle spelarane må få prøve seg i ulike posisjonar på bana.
- ✓ Det er trenaren som tek ut laget til kampar.

### 11.1 Innhald i treningar (5 – 12 år)

Anbefalt treningsmengd fotball

6 - 8 år:	1 time	1-2 gonger i veka
9 - 10 år:	1 ½ time	1-2 gonger i veka
11 - 12 år:	1 ½ time	2-3 gonger i veka

Ein finn mange idear og fine øvingar til trening i materialet frå trenarkursa som vert halde i klubben. IT-verktøyet [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) er ein nettbasert treningsplattform som kan brukast av trenarar, spelarar og leiarar. Her finn ein mellom anna nyttige treningstips. Kontakt Stig Storebø for meir informasjon og login.

På nettsida [www.klokavskade.no](http://www.klokavskade.no) finn ein idear om oppvarming (gjelder for både barn, ungdom og voksne).

Her er det gode oppvarmingsøvelser (med og uten ball) som óg er skadeforebyggende.

### Forslag til treningsøkt:

#### 1. Innleiing

Trenar og spelarar samlast før treninga starter.

Noter kven som har møtt opp på trening

Informar spelarane om innhaldet i treningsøkta, dette skapar ein god start på økta.

#### 2. Oppvarming – ca 10 minutt

Oppvarming skal skje med ball

Døme: Føringer med ball, vendingar og finter.

#### 3. Lek med ball / enkle tekniske øvingar – ca 15 minutt

Fokus på pasning og mottak

#### 4. Spel-øvingar – ca 45 minutt

Alle øvingar bør gjennomførast med 3-4 spelarar på kvart lag. Dette for å ha intensitet i øvingane, der alle får mykje kontakt med ballen.

#### 5. Avslutnings-øvingar – ca 15 minutt

Alle som har lyst må få prøve seg som målvakt.

Øve på skot, innlegg m.m. Obs! Her er det viktig at ikkje spelarane står i kø. Del opp i mindre grupper slik at det blir minst mogleg ventetid.

## 6. Tøying, jogge ned, prat

Viktig å tøye ut og jogge ned etter trening, lurt å starte tidlig med å laga gode vaner rundt dette. Snakka litt om dagens trening, gje beskjed om neste trening eller kamp.

**Klubben legg stor vekt på øving av tekniske treningsmoment og spel i små grupper for å fremja utviklinga til spelaren.**

### 11.2 Aldersgruppe 5 - 8 år

#### Tekniske treningsmoment:

- ✓ Merkeprøver; Minimerke
- ✓ Innsidepasningar
- ✓ Treffa ballen med innsida av foten
- ✓ Treffa medspelarar på korte avstandar
- ✓ Mottak med foten
- ✓ Få kontroll over ball som blir slått langs bakken
- ✓ Føring med begge beina
- ✓ Føring med ball i opne situasjonar
- ✓ Skot på mål
- ✓ Treffe ball som ligger "død"
- ✓ Driblingar

#### Keeper treningsmoment:

- ✓ Felles trening for keeper 1-2 gongar i månaden.
- ✓ Grep på ballen
- ✓ Bli trygg på å gripe og halde ballen.

### 11.3 Aldersgruppe 9 - 10 år

#### Tekniske treningsmoment:

- ✓ Merkeprøver; Minimerke og eventuelt teknikkmerke
- ✓ Innsidepasningar
- ✓ Treffa ballen med innsida av foten
- ✓ Treffa medspelarar på korte avstandar
- ✓ Mottak med foten
- ✓ Få kontroll over ball som blir slått langs bakken
- ✓ Føring med begge beina
- ✓ Føring med ball i opne situasjonar
- ✓ Føring med ball i tettare situasjonar
- ✓ Skot på mål
- ✓ Treffe ball som ligger "død"
- ✓ Treffe ballen etter føring
- ✓ Finter/driblingar
- ✓ Fri dribling (egoisme-kreativitet)
- ✓ Innføring av rett teknikk for 1-2 finter
- ✓ Vendingar
- ✓ Innføring i rett teknikk for 1 vending
- ✓ Sjonglering
- ✓ Start med ballen i hendene eller frå bakken (eventuelt 1 gang i bakken)

### Taktiske treningsmoment:

- ✓ Grov innføring i fordelane med bredde og djupne i spelet
- ✓ 2 mot 1 situasjonar (veggspel, overlapping, ballovertaking)
- ✓ Bruke medspelar for å slå pasning eller finte pasning til
- ✓ Komme ut av pasningsskyggen for å kunne få pasning
- ✓ Press på ballførar
- ✓ Nærmaste mann på forsvarssida presser ballførar
- ✓ Dekke rom

### Keeper treningsmoment:

- ✓ Grep på ballen
- ✓ Bli trygg på å gripe og halde ballen
- ✓ Lære seg å falle på mjuke kroppsdelar
- ✓ Lære seg grep på ballen ved bruk av fallteknikk
- ✓ Treffe ballen med heil volley-utspark
- ✓ "Rett" teknikk på underarmskast
- ✓ Generell ballbehandling
- ✓ Vere utespelar på fleire treningar

### 11.4 Aldersgruppe 11 - 12 år

#### Tekniske treningsmoment:

- ✓ Innsidepasningar
- ✓ Utføre ein "korrekt" innsidepasning
- ✓ Utføre innsidepasningar etter føring av ball
- ✓ Mottak
- ✓ Få raskt kontroll over ball som blir slått langs bakken
- ✓ Få kontroll over ball som blir slått i lufta (innside fot/lår)
- ✓ Føring med begge beina
- ✓ Føring med ballkontroll og oversikt i opne situasjonar
- ✓ Føring med ballkontroll og oversikt i tettare situasjonar
- ✓ Skot på mål
- ✓ Utføre eit "korrekt" loddrett vristspark
- ✓ Godt treff på ballen etter føring av ball
- ✓ Finter/driblingar
- ✓ Innføring i rett finte-teknikk.
- ✓ Gjennomføre finter mot "passiv" motstandar
- ✓ Vending med ball
- ✓ Innføring i rett teknikk på vendingar
- ✓ Gjennomføre vendingar mot "passiv" motstandar
- ✓ Heading
- ✓ Rett treff på ballen når den blir kasta frå kort avstand
- ✓ Heade ballen fram og tilbake saman med medspelar
- ✓ Pressteknikk
- ✓ Sette inn takling og treffe ballen når motstandar driblar
- ✓ Sidestilt inngang og leding av motstandaren
- ✓ Sjonglering
- ✓ Sjonglera ballen i lufta med begge beina og låra / med varierte kroppsdelar

**treningsmoment:**

- ✓ 2 mot 1-situasjoner (veggspel, overlapping, ballovertaking)
- ✓ Bruke medspelar for å slå pasning eller finte pasning til
- ✓ Pasningsskyggen
- ✓ Komme ut av pasningsskyggen for å kunne få pasning
- ✓ Djupne/bredde i spelet
- ✓ Viktighet av at ikkje alle "trekkjer" mot ballen.
- ✓ Bruke både bredde/djupne på banen.
- ✓ Press på ballførar
- ✓ Næraste mann på forsvarssida pressar ballførar.
- ✓ Resten av spelarane dekker rom på bana.
- ✓ Leia ballførar mot ufarleg sone eller mot medspelar

**Keeper treningsmoment:**

- ✓ Grep på ballen
- ✓ "Rett" grep på ballen i låg og mellomhøgde
- ✓ Fallteknikk
- ✓ Lære seg å falle på mjuke kroppsdelar
- ✓ Lære seg grep på ballen ved bruk av fallteknikk
- ✓ Distribusjon
- ✓ Treffa ballen med heil volley-utspark
- ✓ "Rett" teknikk på underarmskast
- ✓ Generell ballbehandling
- ✓ Vera utespelar på fleire treningar

**Fysiske treningsmoment:**

- ✓ Innføring i viktige ting som oppvarming og ut-tøying
- ✓ Basis-trening
- ✓ Spenst-trening
- ✓ Hurtighets-trening.

## 12. Ungdomsfotball (13 – 16 år)

**Målsetjing:**

Også i denne aldersgruppa er drivkrafta for dei fleste basert på trivsel, aktivitet og sosial tilhørse. I tillegg vil følelse av mestring og framgang vere viktige motivasjonsfaktorar. Men for denne aldersgruppa vil òg ting som eigen og laget si utvikling bety mykje for interesse/motivasjon.

- ✓ Utvikle taktisk forståing, bevisstgjere pasningsval, teknisk ferdighet og kreativitet
- ✓ Sørgje for at alle som vil får eit trenings- og kamptilbod
- ✓ Me skal fortsatt ta vare på både bredde og topp. Spelarane skal bli gitt moglegheit til å nå sine egne mål gjennom tilrettelegging frå klubben si side
- ✓ Klubben skal gje spelarane som er inne på krets-/forbundssamlingar auka moglegheit til å nå opp i desse samanhengane.
- ✓ På dette nivået skal taktisk forståing vera knytt nært opp til tekniske ferdigheter
- ✓ Gje rettleiing om ernæring (eting før og etter kamper )

### Trenarar:

- ✓ Trenarar i ungdomsfotballen skal ha delkurs 1 – 4; UEFA C lisens.
- ✓ Må setje seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball, og retta seg etter denne.
- ✓ Skal bidra til at det vert skapt positive haldningar ovanfor medspelarar, motspelarar, dommarar, trenarar og lagleiarar.
- ✓ Møta fram i god tid
- ✓ Vera godt forberedt
- ✓ Gje spelarane beskjed på kva ein kan trenar meir på for å forbetre seg.
- ✓ Prøve å ta ei kort oppsummering etter kvar kamp for å gje spelarane tilbakemeldingar. Slik unngår ein baksnakking mellom spelarane og andre før neste trening.
- ✓ Trenaren skal føra treningsdagbok.
  - Denne skal innehalde fylgjande hovuddeler:
    - Fråværsføring for trening.
    - Trenarane skal ha kjennskap til fyrstehjelp/skadebehandling

### Krav til spelarar

- ✓ Delta på alle treningar som er planlagt av trenar/klubb.
- ✓ Delta aktivt på trening – vis innsats.
- ✓ Dersom du ikkje kan møte til kamp – gje beskjed i god tid.
- ✓ Lytt til den informasjon som blir gitt til ei kvar tid.
- ✓ Trenaren er den som tar ut laget. Lær deg å halde deg til dette. Dersom du meiner du får for lite speletid, bør du sjølv ta initiativ til å spørja om grunnen til dette.
- ✓ Ta tak i dei tinga som trenaren meiner du må forbetre deg på.
- ✓ Vis gode haldningar overfor, spelarar, leiarar, trenarar, dommarar og motstandarar
- ✓ Rett deg etter fellesskapet sine reglar.
- ✓ Ver miljøskapande sjølv òg. Ikkje forvent at alle andre skal vere det.
- ✓ Møt på alle treningar og kamp med ein positiv innstilling.
- ✓ Møt alltid tidsnok til alle treningar og kamper.
- ✓ Møt forberedt òg med tanke på utstyr.

### 12.1 Forslag til treningsøkt

#### Oppmøte:

- ✓ Spelarane bør møte i god tid før treninga starter. Dette skal ta vare på «garderobekulturen» som skapar gode sosiale relasjonar.
- ✓ Trenaren førar loggbok med omsyn til frammøte på kvar trening og informerer spelarane om dagens tema/øvingar for å gje alle eit innblikk i kva treninga skal innehalde. Dette er ein god start på økta.

#### Oppvarming:

Oppvarminga bør vera med ball, gjerne lettare speløvingar som skapar glede i spelegruppa (kaste/heade spelet). Varighet: ca. 15 minutt



### **Basisferdigheter:**

Lag tema for kvar veke med hovudfokus på dei tekniske utføringane.

Tema kan til dømes vera:

- ✓ Langpasningar
- ✓ Innlegg
- ✓ Finter
- ✓ Vendingar
- ✓ Ballbehandling

Varighet: ca. 20 minutt

### **Taktisk/teknisk trening:**

La spelarane være med å påverke innhaldet og løysingane i dei øvingane dei er involverte i.

Treningsøkt 1: Offensivt spel. Jobb med same tema gjennom ein månad.

Treningsøkt 2: Defensivt spel. Jobb med same tema gjennom ein månad.

Treningsøkt 3: Ballfører sine taktiske val i spelsituasjon

Treningsøkt 4: Kamprelatert treningsøkt der ein set fokus på neste kamp og arbeidsoppgåver relatert til denne.

Varighet: ca. 40 minutt

### **Smålagsspel:**

3vs3, 4vs4, 5vs5 - Varighet: 30 – 40 min

### **Uttøying/jogge ned/prat:**

- ✓ Her er det viktig å halde fram prosessen med å læra spelarane opp til gode vaner med omsyn til å jogge ned etc..
- ✓ Bruk denne tida til å gje beskjedar om neste trening, neste kamp, dagens trening, oppsummering etc..
- ✓ Hugs å gje spelarane heimelekse i form av vending, finte, sjonglering etc..
- ✓ Differensier i forhold til ferdigheter hos den enkelte.

## **12.2 Aldersgruppe 13 - 16 år**

### **Tekniske treningsmoment**

- ✓ Innsidepasningar: Utføre pasningen med begge beina i alle situasjonar
- ✓ Utsidepasningar: Utføre ein "korrekt" utsidepasning
- ✓ Utføre korte utsidepasningar etter føring m/ball
- ✓ Liggande vristpasning: Utføre ein "korrekt" liggjande vristpasning
- ✓ Loddrett vristspark etter føring i "stor" fart
- ✓ Kunne utføre loddrett vristspark med begge beina.
- ✓ Kunne slå pasning i lufta over ca. 30 meter
- ✓ Mottak/Medtak
- ✓ Kunne ta ballen hurtig inn i ledig rom (til side/rett bak)
- ✓ Få hurtig kontroll over ball som slås i lufta (fot/lår/bryst)
- ✓ Kunne få kontroll over ballen i "stor" fart
- ✓ Føring med begge beina: Føring med ballkontroll og oversikt i opne situasjonar
- ✓ Føring med ballkontroll og oversikt i tettare situasjonar
- ✓ Føring i stor fart med retningsforandringar
- ✓ Skot på mål / Skot på mål etter innlegg
- ✓ Finter/Driblingar : "Spesialisera" seg på 2-3 finter med begge beina

- ✓ Gjennomføre finter mot aktiv motstand
- ✓ Finte/dribling-skot (teknisk utføring)
- ✓ Sjonglering : Sjonglere ballen i lufta med varierte kroppsdelar
- ✓ Vending med ball : "Spesialisera" seg på 2-3 vendingar med begge beina
- ✓ Gjennomføre vendingar mot aktiv motstand
- ✓ Heading: Korrekt timing, opphoppsteknikk og treffpunkt på høg ball
- ✓ Korrekt treffpunkt på ballen etter innlegg framføre mål
- ✓ Hovuddueller (bli vane med dei)
- ✓ Pressteknikk: Sette inn takling og treffa ballen når motstandar driblar
- ✓ Sidestilt inngang og leiing av motstandaren
- ✓ Teknikk som naturleg høyrer saman
- ✓ Mottak-pasning/mottak-skot (teknisk utføring)

### Taktiske treningsmoment:

- ✓ 2 mot 1 situasjonar
- ✓ Kunne passere motstandar(ar) ved hjelp av overlapping ,veggspel og ballovertaking
- ✓ Forsvarsferdigheter
- ✓ Kjennskap til taktiske val når det gjeld press på ballførar
- ✓ Når takle/leie
- ✓ Kjennskap til sonedeforsvar
- ✓ Angrepsferdigheter
- ✓ Ta val som ballførar ut i frå med- og motspelarars plassering/løp
- ✓ Kjennskap til angrepsprinsippa (bevegelse-bredde-djupne)
- ✓ Løp framføre mål

### Keeper treningsmoment:

- ✓ Grunnstilling /Trene inn ein bra grunnstilling
- ✓ Grep på ballen
- ✓ "Korrekt" grep på ballen på skot i låg og mellomhøgde
- ✓ "Korrekt" grep på ballen på skot/innlegg i hovudhøgde og høgare
- ✓ Fallteknikk
- ✓ "Korrekt" fallteknikk på skot i låg og mellomhøgde
- ✓ Distribusjon
- ✓ Kunne foreta utspark på heil eller halv volley
- ✓ "Korrekt" teknikk på overarmskast
- ✓ Posisjoner og forflytning
- ✓ "Korrekt" plassering på død-ball og innlegg
- ✓ "Korrekt" plassering i spel-situasjonar
- ✓ Læra hurtig og effektiv forflytning i forhold til situasjon
- ✓ 1 mot 1 situasjonar
- ✓ "Korrekt" bevegelse mot ballførar og "korrekt" fallteknikk/grep på ballen
- ✓ Ballkontroll utan å bruke hendene
- ✓ Bli fortruleg med spesielt mottak og pasningsteknikkar
- ✓ Fysiske faktorar for målmannen
- ✓ Bruke eigen kropp til styrketrening for mage-rygg-bein
- ✓ Trene spenst og opphoppsteknikkar
- ✓ Basisøvingar for trening av koordinasjon og balanse

## **Fysiske treningsmoment:**

- ✓ Hurtighet
- ✓ Kjennskap til "korrekt" løpsteknikk
- ✓ Effektiv akselerasjon og retardasjon (start og stopp)
- ✓ Koordinasjon/Balanse
- ✓ Basisøvingar for trening av koordinasjon/balanse
- ✓ Innføring i viktige ting som oppvarming og uttøying
- ✓ Oppvarming som start på treninga (med ball)
- ✓ Uttøying som avslutning på treninga

## **13. Senior fotball**

### **Junior/herrer/damer**

På juniornivå skal det stillast høge krav til eigen innsats, både med tanke på eigenutvikling, treningsinnsats (trene ikkje bli trena), haldningar, framtidig potensiale, frammøte til kampar etc. Skape eit treningsmiljø der ein forstår kva som må til for å bli ein god idrettsutøvar. I denne aldersgruppa må spelarane motiverast til å drive fysisk eigentrening utanom fellestreningane, slik at ein slepp å bruke tida på fellestreningar til spesiell uthaldstrening

### **Trenere:**

- ✓ Treningarane skal ha gjennomgått UEFA-C kurs , og oppmodast til å ta UEFA-B kurs
- ✓ Treningarane skal ha kjennskap til fyrstehjelp/skadebehandling .
- ✓ Treningarane skal møte førebudd til trening.
- ✓ Treningarane set opp årsplan før treninga starter.
- ✓ Etter kvar sesong skal det bli gjeven ein treningsrapport til sportsleg leiar