

# SPORTSPLAN

---

*Stridsklev Fotball*

April 2016

## Innhold

FORORD .....	4
ORGANISASJON .....	5
Fotballstyret og roller i Stridsklev Fotball.....	5
MISJON, VISJON OG VERDIER.....	6
Misjon.....	6
Spillernes individuelle verdier og holdninger.....	6
Holdninger overfor medspiller .....	6
Holdninger overfor motspillere.....	6
Holdninger overfor trener/ lagleder.....	7
Holdninger overfor klubben .....	7
Treners holdninger .....	7
Visjon .....	8
Mål.....	8
Mål for barnefotball (6-12 ÅR) .....	9
Mål for ungdomsfotball (13-19 ÅR).....	9
FOKUSOMRÅDER.....	10
Kompetanse/skolering .....	10
Fair Play .....	10
Rekruttering .....	10
SPILLERUTVIKLING I TEKNIKK OG FERDIGHET .....	11
Hovedtemaer for alle årsklasser.....	11
Hovedtemaer teknikk (utførelse) .....	11
Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse).....	13
Årsklasse 8-10 ÅR .....	14
Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):.....	14
Årsklasse 11-12 ÅR .....	15
Hovedtemaer teknikk (utførelse): .....	15
Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):.....	16
Årsklasse 13-14 ÅR .....	16
Hovedtemaer teknikk (utførelse): .....	16

Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):.....	17
Årsklasse 15-16 ÅR .....	18
Hovedtemaer teknikk (utførelse): .....	18
Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):.....	19
Årsklasse 17-19 ÅR .....	19
Hovedtemaer teknikk (utførelse): .....	20
Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):.....	20
Keeper .....	21
Årsklasse under 8 .....	21
Årsklasse 8-10 ÅR .....	21
Årsklasse 11-12 ÅR .....	21
Årsklasse 13-16 ÅR .....	22
Hva er hospitering? .....	23
FAIR PLAY.....	24
For spillere .....	24
For trenere og lagledere.....	24
For foresatte og foreldre .....	25
RETNINGSLINJER FOR KAMP .....	26
5'er og 7'er fotball .....	26
Før kampen.....	26
Under kampen.....	26
Etter kampen .....	27
Foreldreregler.....	27

## FORORD

Sportsplanen er retningsgivende for alle i Stridsklev IL Fotball og skal

- Ha verdier og holdninger bygget på basis i fotballens grunnverdier som er foranket i prinsippet om Fair Play
- Tilrettelegge for alle typer spillere i klubben, uansett ferdigheter og innstilling
- Revideres på hvert årsmøte

For klubben:

- Være en langsiktig rettesnor som får alle til å trekke i samme retning
- Gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb

For spillere:

- Bidra til utvikling av basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter
- Bidra til utvikling av hurtighet/reaksjonsevne/fotballbevegelser
- Gi gode holdninger
- Bidra til utvikling av samhandling/fotballforståelse

For trenere:

- Gi trenere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe
- Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter
- Øke treners kompetansenivå

For lagledere og foreldre:

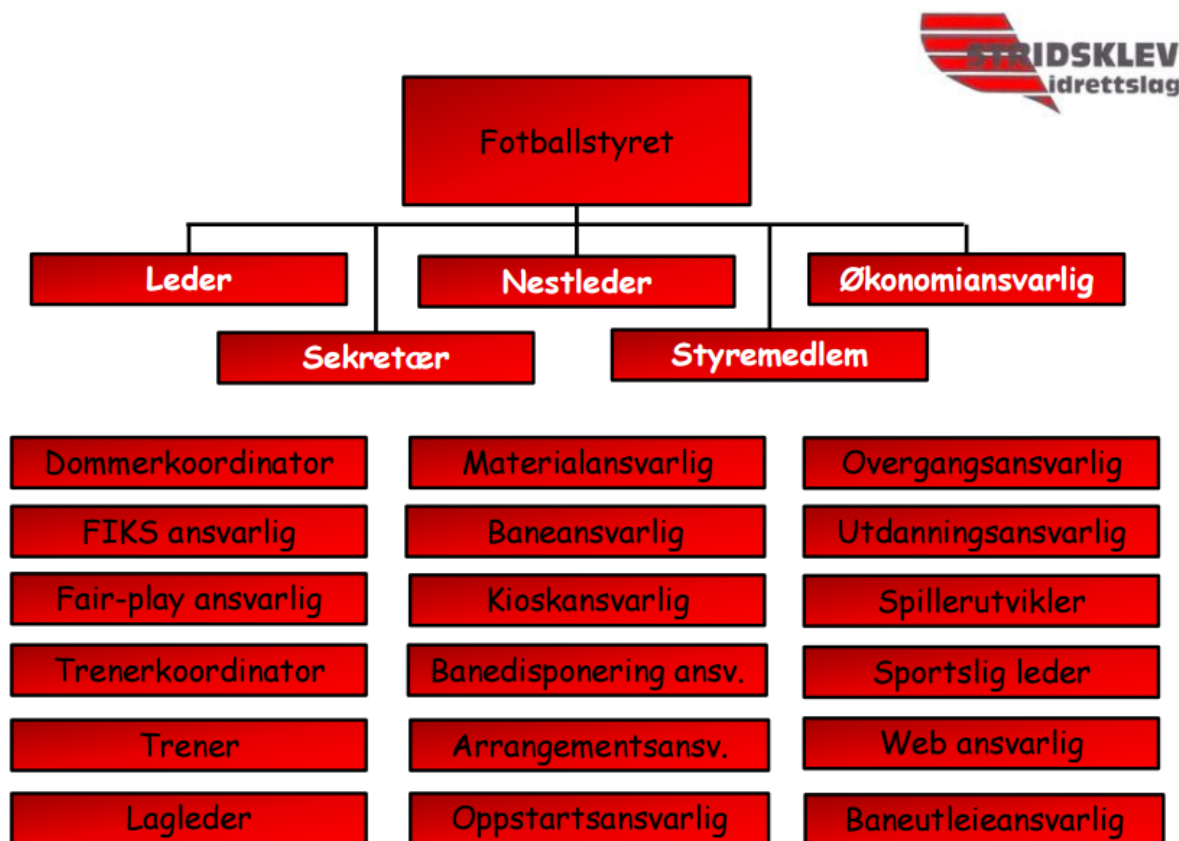
- Gi foreldre informasjon om klubbens verdier og holdninger
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- At din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Lyst til å delta i klubbens aktiviteter og dugnader

## ORGANISASJON

Stridsklev IL (stiftet 1977) er et idrettslag fra Porsgrunn som har sitt tilhold i bydelen Stridsklev/Hovet, med mer enn 5000 innbyggere og nesten 2000 husstander.

Klubben er en typisk breddeklubb, der alle er velkomne til å delta, uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner. Det viktigste er å tilby barn og unge trygge og sunne fritidstilbud, i tillegg til å være en arena for vennskap og lek.

### Fotballstyret og roller i Stridsklev Fotball



Figur 1 Stridsklev IL Fotball sin organisasjon

Se forøvrig organisasjonsplan og rollebeskrivelser på [Stridsklev Idrettslag](#) sine nettsider.

## **MISJON, VISJON OG VERDIER**

Stridsklev IL Fotball har felles verdier og en felles kultur. Misjonen, visjonen og verdiene våre skal sørge for at vi alle beveger oss i samme retning.

### **Misjon**

Stridsklev IL Fotball har felles verdier og holdninger, felles visjon og en Sportsplan som inkluderer tilrettelegging for alle typer spillere i fotballklubben uansett ferdigheter og innstillinger, samt trenere og lagledere. Klubbens verdier og holdninger er bygget med basis i fotballens grunnverdier som er foranket i prinsippet om Fair Play i tillegg til Stridsklev IL sine verdier. Våre felles verdier og holdninger forteller hvordan vi utfører forskjellige aktiviteter og forholder oss til hverandre.

### **Spillernes individuelle verdier og holdninger**

Oppførsel i henhold til Fair Play ånd

Tåle seier og tap

Gi beskjed ved forfall til trening og kamp

Å trene og spille kamper med godt humør

Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk

Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent

Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler

Ta skolegangen på alvor

### **Holdninger overfor medspiller**

Oppførsel i henhold til Fair Play ånd

Være positiv og være "kompis" i alle sammenhenger

Gi ros og oppmuntring

Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil

Forstå betydningen av fair play

### **Holdninger overfor motspillere**

Oppførsel i henhold til Fair Play ånd

Vis god sportsånd

Vis respekt

### **Holdninger overfor trener/ lagleder**

Oppførsel i henhold til Fair Play ånd  
Lytt! (kanskje noe å lære)  
Vær samarbeidsvillig  
Gi beskjed ved forfall til trening og kamp  
Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp  
Ikke snakk bak ryggen ved uenighet  
Tilstreb lojalitet overfor treners/ leders beslutninger  
Gode holdninger overfor dommer/ regelverk  
Godta dommerens avgjørelser  
Unngå negative reaksjoner - vær positiv

### **Holdninger overfor klubben**

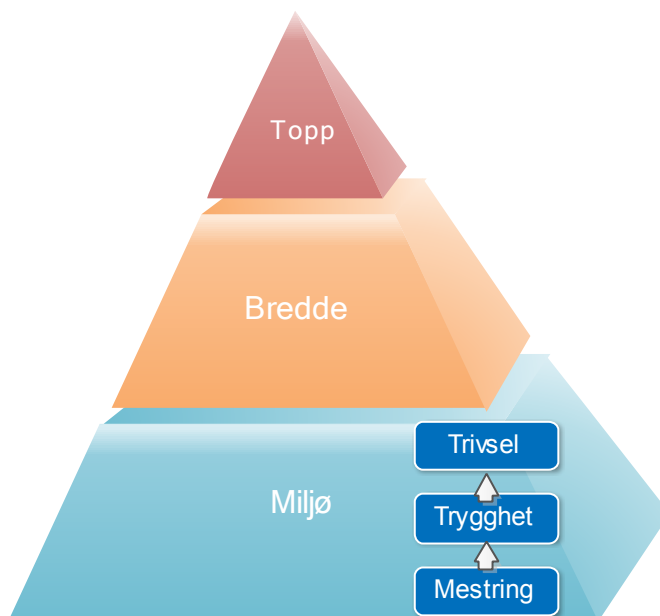
Vær stolt av klubben din  
Tilstreb klubbfølelse og samhold  
Si ja når klubben ber deg om en tjeneste  
Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen  
Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for  
ens egen utvikling som spiller

### **Treners holdninger**

Oppførsel i henhold til Fair Play ånd  
Husk du er et forbilde for spillerne dine  
Gi beskjed ved forfall til trening og kamp  
Lytt til spillerne dine, når de prøver å si deg noe! (kanskje noe å lære)  
Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under 4 øyne)  
Vær samarbeidsvillig ovenfor medtrenere og andre  
Ikke snakk bak ryggen ved uenighet  
Ikke forskjellsbehandle spillerne

## Visjon

En visjon beskriver hva klubben ønsker å være og konsentrerer seg derfor om fremtiden. Visjonen er kilde til inspirasjon og grunnlag for beslutninger.



Figur 2 Stridsklev IL Fotball sin visjon

Stridsklev IL Fotball sin visjon er at barn og unge skal ha ett sportslig, sosialt og trygt miljø. Vi ønsker at våre aktiviteter skal bygge på fotballglede, muligheter og utfordringer for alle uansett nivå og vi ønsker at klubben skal være preget av et felles sett av verdier som skaper gode samfunnsborgere. Vi skal fremstå som en veldreven klubb, både på trenersiden men også på anleggssiden. Vår treningsarena skal være god for alle aldersklasser og nivå. Dette innebærer gode treningsfasiliteter, skolerte trenere og skolerte lagledere.

## **Mål**

Vår visjon gir klart definerte mål for barnefotball og ungdomsfotball som skal gi trivsel og glede i klubben.

- Etterstrebe god Fair Play ånd
- Skape gøy, moro, iver, entusiasme og lyst
- Skape trygghet ved å gi hverandre oppmerksomhet
- Skape trygghet ved å legge til rette for mestring, utfordring og differensiering
- Skape stor aktivitet og tilrettelegge for læring





- Nivå og aldersstyring

### **Mål for barnefotball (6-12 ÅR)**

Målene for barnefotball er:

- Etterstrebe god Fair Play ånd
- Gi alle et godt aktivitets- og treningstilbud ut i fra den enkeltes nivå
- Hindre store frafall i aldersbestemte lag.
- Skape et godt miljø i det enkelte lag og i gruppen som helhet.
- Forsøke å skape gode treningsholdninger og oppførsel mot hverandre.
- Alle lag er foreldre drevet, men Stridsklev Fotball vil oppfordre alle som er lagledere eller trener til å ta minimum aktivitetslederkurset eller aller helst hele trener C-lisens kurset i regi av Telemark Fotball Krets.
- Rekruttering av nye spillere skal kunne foregå hvis de har flyttet til nærområde.

### **Mål for ungdomsfotball (13-19 ÅR)**

Målene for ungdomsfotball er:

- Etterstrebe god Fair Play ånd
- Få frem bedre lag, som igjen gjør enkelt spillere bedre
- Skape treningsholdninger og kultur som på sikt vil tjene spillere, klubben og fotballen
- Legge til rette for at vi driver god hospitering for enkelt spillere
- Det er viktigere å drive med god spillerutvikling enn å vinne KM
- Skape 2-3 junior spiller til A-stallen hvert år dersom det er mulig



## **FOKUSOMRÅDER**

Stridsklev Fotball ønsker å fokusere på følgende områder i tiden fremover

### **Kompetanse/skolering**

- Fortsatt fokus på at trenersiden og lagledersiden kurses gjennom NFF kursvirksomhet.

### **Fair Play**

- Fokus og aktiviteter rettet mot Fair Play.

### **Rekruttering**

- Stridsklev fotball er en breddeklubb og har som mål å stille lag i alle aldersklasser. Barn- og ungdomskolene i nærområdet er da viktige informasjonsmottakere og støttespillere om aktivitetene i Stridsklev Fotball.

## SPILLERUTVIKLING I TEKNIKK OG FERDIGHET

Temaene er kun en oversikt over temaer, ikke en øvelsesbank. Trenere som har gått NFF sin kursrekke for Trener 1 vil ha et godt utgangspunkt for å gjennomføre økter med de forskjellige temaene.

### Som grunnregler gjelder:

- Sørg for øvelser som gir **flest mulig repetisjoner** pr spiller på tekniske øvelser.
- Sørg for øvelser som setter spillerne **flest mulig ganger** i situasjoner der de må velge å utføre i øvelser for å utvikle ferdigheter.
- Sørg for å ha **få og enkle organiseringsmåter** som gjør at spillerne faktisk kan trene på teknikken/ferdigheten, og ikke bruke all energi på å lære øvelsen.
- Sørg for at **øvelsene også praktiseres i spill**. Husk at den beste ferdighetstreningen er spill 4 mot 4 (eller færre) med keepere. Denne øvelsen gir: Mange ballberøringer, mulighet for å bruke alle teknikker (pasing, heading, dribling, skudd osv.), flere valgalternativ hver gang en har ballen, faktorer som tid og rom, og sist men ikke minst: Konkurransmomentet!
- Sørg for å **utarbeide en treningsplan pr. sesong** for treninger.
- Det er ikke meningen at temaene på et aldersnivå skal «legges bort» ved neste aldersnivå (selv om de i flere tilfeller er tatt bort i planen), men suppleres med nye tema. I tillegg bør temaene holdes vedlikeholdes på samme og høyere funksjonalitetsnivå (altså grad av vanskelighet).

### Hovedtemaer for alle årsklasser

De to neste underkapitlene viser alle hovedtemaer for alle årsklasser.

#### **Hovedtemaer teknikk (utførelse)**

- 1. touch (mot-/mottak) langs bakken (begge veier og 180°)
  - Innside 45°-90°
  - Utside 45°-90°
  - Innside 180° (vending i mottaket)
  - Utside 180° (vending i mottaket)
- 1. touch (mot-/mottak) i lufta

- Retningsbestemt med bryst
- Retningsbestemt med lår
- Pasning (med begge ben)
  - Innside (etter mottak og føring)
  - Utside (etter føring)
  - Langpasning (stående i ro og etter føring)
  - Volleypasning (stående i ro)
- Føring av ball
  - Innside/utside begge ben
  - Utside/vrist beste fot i stort tempo
- Finter begge veier
  - Enkel oversteg
  - Dobbel oversteg
  - Enkel kryssoversteg
  - Skuddfinte
  - Pasningsfinte
  - Piruettfinte (Zidane)
- Vending/retningsendring etter føring (både til høyre og venstre):
  - Innsidevending
  - Utsidevending
  - Sålevending
  - Cruyffvending
  - Overstegsvending
- Heading stående/løpende:
  - Pasningsheading
  - Avslutningsheading
  - Klareringsheading
  - Heading etter tilløp/opphopp
  - Pasningsheading
  - Avslutningsheading
  - Klareringsheading
- Avslutning
  - Skudd fra distanse med begge ben (16-20 m)
    - Etter mottak langs bakken (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
    - Etter mottak i luften (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
    - På direkten langs bakken (strak loddrett vrist)
    - På direkten i luften (volley)
  - Avslutning fra kort hold med begge ben (8-16 m)

- Etter mottak langs bakken (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre) Etter mottak i lufta (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
- På direkten langs bakken (strak loddrett vrist)
- På direkten i lufta (volley)
- Runde keeper
- Etter innlegg fra begge sider
  - Med fot
  - Med hode
- 1. forsvarer
  - Mot rettvendt angriper i stor fart
  - Mot rettvendt angriper i liten fart
  - Mot feilvendt angriper
  - Bryte ballbanen før en blir 1. forsvarer
- 1. angriper alene
  - Ta seg forbi motstander ved aktuelle ferdigheter

### **Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse)**

- Lære grunnleggende regler for fotball (frispark, corner, innkast o.l.)
- 1. og 2. forsvarer
- 1. 2. og 3. forsvarer
- Soneforsvar
- Innlæring og utnyttelse av offsideregelen i angrep og forsvar
- 2 mot 1-situasjoner
  - Veggspill
  - Overlapping
- 3 mot 2-situasjoner
  - 3 rettvendte mot 2
  - 1 feilvendt og 2 rettvendte mot 2
- Ballbesittelse - holde ballen i laget
  - Overtall uten retning
  - Overtall med retning (gjennombrudd)
- Opp, støtte, gjennom og avslutning
- Innlegg og avslutning
- Frispilling bakfra
- Vende spillet fra en side til den andre
- Overganger fra forsvar til angrep
- Overganger fra angrep til forsvar

## Årsklasse 8-10 ÅR

Treningsmengde: 1-2 treninger pr uke.

Spilletid: Alle like mye.

Posisjoner på banen: Alle bør få prøve seg ute på banen og i mål.

Fysisk trening: Gjennom spill og øvelser med ballen. Oppfordre til allsidig aktivitet og løkkefotball på fritida.

Holdninger: Se underkapittel om holdninger

- 1. touch (mot- og mottak) langs bakken (begge veier)
  - Innside 45°-90°
- Pasning (med begge ben)
  - Innside (etter mottak)
- Førning av ball
  - Innside/utside begge ben
- Vending/retningsendring etter førning (både til høyre og venstre)
  - Sålevending
- Heading sittende og stående
  - Pasningsheading
- Avslutning
  - Avslutning fra kort hold med begge ben (8-16 m)
    - Etter mottak langs bakken (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
    - På direkten langs bakken (strak loddrett vrist)
    - Runde keeper
- 1. forsvarer
  - Mot rettvendt angriper i middels og liten fart
- 1. angriper alene
  - Ta seg forbi motstander ved aktuelle ferdigheter (drible)
- Innkast

**Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):**

- Lære grunnleggende regler for fotball (frispark, corner, innkast o.l.)
- Mye smålagsspill med mange ballberøringer og avslutninger vil ivareta ferdighetsdelen. Over halvdelen av treningstida bør være spill i denne aldergruppa.

## Årsklasse 11-12 ÅR

Treningsmengde: 2-3 treninger pr uke, tilbud om mer for de som vil.

Spilletid: Alle like mye.

Posisjoner på banen: Fortsatt allsidighet i forhold til posisjoner, men en del har «funnet sin plass».

Keepertrening: Keeperne bør tilbys spesifikk keepertrening 1 gang i uka.

Fysisk trening: Gjennom spill og øvelser med ballen. Eventuelt konkurranspregede stafetter. Oppfordre til allsidig aktivitet og løkkefotball på fritida.

Holdninger: Se underkapittel om holdninger

### **Hovedtemaer teknikk (utførelse):**

- 1. touch (mot- og mottak) langs bakken (begge veier)
  - Innside 45°-90°
- Pasning (med begge ben)
  - Innside (etter mottak)
  - Langpasning (stående i ro)
- Føring av ball
  - Innside/utside begge ben
- Finter begge veier
  - Enkel oversteg
- Vending/retningsendring etter føring (både til høyre og venstre)
  - Innsidevending
  - Sålevending
- Heading stående
  - Pasningsheading
- Avslutning
  - Skudd fra distanse med beste fot (16-20 m)
    - Etter mottak langs bakken (pasning forfra)
  - Avslutning fra kort hold med begge ben (8-16 m)
    - Etter mottak langs bakken (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
    - På direkten langs bakken (strak loddrett vrist)

- Runde keeper
- 1. forsvarer
  - Mot rettvendt angriper i middels og liten fart
- 1. angriper alene
  - Ta seg forbi motstander ved aktuelle ferdigheter

#### **Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):**

- 1. og 2. forsvarer
- 2 mot 1-situasjoner
  - Veggspill
- Ballbesittelse - holde ballen i laget
  - Overtall uten retning (4 mot 2)
- Husk ellers mye smålagsspill

#### **Årsklasse 13-14 ÅR**

Treningsmengde: 3-4 treninger pr uke, tilbud om mer for de som vil.

Spilletid: Muligheter for å differensiere spilletid. Holdninger, treningsvilje og motivasjon bør være kriterier for å avgjøre spilletid.

Posisjoner på banen: 11-er fotball medfører at mange av spillerne bør ha en hovedposisjon, men fortsatt muligheter for noen spillere å variere.

Keepertrening: Keeperne bør tilbys spesifikk keepertrening 1 gang i uka.

Fysisk trening: Gjennom spill og øvelser med ballen. Eventuelt konkurransepregede stafetter.

Holdninger: Se underkapittel om holdninger

#### **Hovedtemaer teknikk (utførelse):**

- 1. touch (mot- og mottak) langs bakken (begge veier)
  - Utside 45°-90°
  - Innside 180° (vending i mottaket)
  - Utside 180° (vending i mottaket)
- Pasning (med begge ben)
  - Innside (etter mottak og føring)
  - Langpasning (stående i ro)



- Føring av ball
  - Utside/vrist beste fot i stort tempo
- Finter begge veier
  - Dobbel oversteg
- Vending/retningsendring etter føring (både til høyre og venstre)
  - Utsidevending
- Heading stående/løpende
  - Pasningsheading
  - Avslutningsheading
  - Klareringsheading
- Avslutning
  - Skudd fra distanse med begge ben (16-20 m)
    - Etter mottak langs bakken (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
    - På direkten langs bakken (strak loddrett vrist)
  - Avslutning fra kort hold med begge ben (8-16 m)
    - Etter mottak langs bakken (pasning forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
    - På direkten langs bakken (strak loddrett vrist)
    - Runde keeper
  - Etter innlegg fra begge sider
    - Med fot
- 1. forsvarer
  - Mot rettvendt angriper i stor fart
- 1. angriper alene
  - Ta seg forbi motstander ved aktuelle ferdigheter

#### **Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):**

- 1. og 2. forsvarer
- Enkle prinsipper for soneforsvar (press, sikring, ledd/linjer, medspillerorientering osv.)
- Innlæring av offsideregelen i angrep og forsvar
- 2 mot 1-situasjoner
  - Veggspill
- Ballbesittelse - holde ballen i laget
  - Overtall uten retning (4 mot 2, 6 mot 3 osv)
- Husk å variere mellom smålagsspill og spill på stor bane

## Årsklasse 15-16 ÅR

Treningsmengde: 3-4 treninger pr uke, tilbud om mer for de som vil.

Spilletid: Her skal vi tenke spilleren utvikling, de beste skal spille, men ikke rovdrift, her vil trenerkoordinatoren ha en avgjørende rolle.

Posisjoner på banen: De fleste spillerne bør ha en hovedposisjon, men fortsatt muligheter for noen spillere å variere.

Keepertrening: Keeperne bør tilbys spesifikk keepertrening 2 ganger i uka.

Fysisk trening: Gjennom spill og øvelser med ballen. Løping uten ball bør ikke være en hovedaktivitet. Kunne øvelser for uttøying. Enkle øvelser for skadeforebygging.

Holdninger: Se underkapittel om holdninger

### **Hovedtemaer teknikk (utførelse):**

- 1. touch (mot-/mottak) i lufta
  - Retningsbestemt med bryst
  - Retningsbestemt med lår
- Pasning (med begge ben)
  - Utside (etter føring)
  - Langpasning (etter føring)
  - Volleypasning (stående i ro)
- Finter (begge veier)
  - Enkel kryssoversteg
  - Skuddfinte
  - Pasningsfinte
  - Piruettfinte (Zidane)
- Vending/retningsendring etter føring (både til høyre og venstre)
  - Cruyffvending
  - Overstegsvending
- Heading etter tilløp/opphopp
  - Pasningsheading
  - Avslutningsheading
  - Klareringsheading
- Avslutning

- Skudd fra distanse med begge ben (16-20 m)
  - Etter mottak i lufta (pasing forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
  - På direkten i lufta (volley)
- Avslutning fra kort hold med begge ben (8-16 m)
  - Etter mottak i lufta (pasing forfra, fra siden og bakfra høyre/venstre)
  - På direkten i lufta (volley)
- Etter innlegg fra begge sider
  - Med hode
- 1. forsvarer
  - Mot feilvendt angriper
- Bryte ballbanen før en blir 1. forsvarer

#### **Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):**

- 1. 2. og 3. forsvarer (soneforsvar)
- Utnyttelse av offsideregelen i angrep og forsvar
- 2 mot 1-situasjoner
  - Overlapping
- Ballbesittelse - holde ballen i laget
  - Overtall med retning (gjennombrudd)
- Innlegg og avslutning
  - Tidlige innlegg, aktuelle løp mot bakrom
  - Innlegg fra dødlinja, løp på 1. og 2. stolpe, pluss 45 grader
- Husk å variere mellom smålagsspill og spill på stor bane

### **Årsklasse 17-19 ÅR**

Treningsmengde: 4-5 treninger pr uke.

Spilletid: Her skal vi tenke spillerens utvikling, de beste skal spille, helst bare 3 div. Her vil trenerkoordinatoren ha en avgjørende rolle, hvis vedkommende også skal spille juniorfotball..

Posisjoner på banen: De fleste spillerne bør ha en hovedposisjon, men fortsatt muligheter for noen spillere å variere.

Keepertrening: Keeperne bør tilbys spesifikk keepertrening 2 ganger i uka.

Fysisk trening: Gjennom spill og øvelser med ballen. Løping uten ball bør ikke være en hovedaktivitet, men kan i deler av sesongen være fornuftig. Fysisk kapasitet må uansett være et prioritert område å utvikle. Kunne øvelser for uttøyning. Enkle øvelser for skadeforebygging.

Holdninger: Se underkapittel om holdninger

### **Hovedtemaer teknikk (utførelse):**

Rolletrening: Spillerne bør trene individuelt ut fra følgende prioritering:

- 1) Sterke tekniske ferdigheter (spisskompetanse)
- 2) Svake tekniske ferdigheter
- 3) Ferdigheter som kreves i spillerens aktuelle rolle på banen

### **Hovedtemaer ferdighet (valg og utførelse):**

- 1. 2. og 3. forsvarer (soneforsvar)
- Utnyttelse av offsideregelen i angrep og forsvar
- 2 mot 1-situasjoner
  - Overlapping
- Ballbesittelse - holde ballen i laget
  - Overtall med retning (gjennombrudd)
- Innlegg og avslutning
  - Tidlige innlegg, aktuelle løp mot bakrom
  - Innlegg fra dømlinja, løp på 1. og 2. stolpe, pluss 45 grader
- Husk å variere mellom smålagsspill og spill på stor bane
- 3 mot 2-situasjoner
  - 3 rettvendte mot 2
  - 1 feilvendt og 2 rettvendte mot 2
- Frispilling bakfra
- Vende spillet fra en side til den andre
- Overganger fra forsvar til angrep
- Overganger fra angrep til forsvar
- Husk å variere mellom smålagsspill og spill på stor bane

## Keeper

### **Årsklasse under 8**

#### Teknikk:

- Lek og lær
- Utgangstilling
- Mottak
- Distribusjon
- Enkel fallteknikk
- Keeperen skal være med resten av laget på oppvarmingen

#### Taktikk og andre momenter:

- Plassering
- Ballbehandling
- Alle bytter på å være keeper

### **Årsklasse 8-10 ÅR**

#### Teknikk:

- Utgangstilling
- Grep, lavt og høyt
- Mottak
- Distribusjon
- Fallteknikk
- Keeperen skal være med resten an laget på oppvarmingen

#### Taktikk og andre momenter:

- Plassering, fotarbeid
- Enkel dirigering
- Enkle regler
- Alle bytter på å være keeper

### **Årsklasse 11-12 ÅR**

#### Teknikk:

- Utgangstilling
- Grep
- Mottak
- Distribusjon

- Sprang- og fallteknikk
- Enkelt feltarbeid (bokse/fiste)
- Gjennomspill, en mot en
- Tilbakespill
- Keeperen skal være med resten av laget på oppvarmingen

Taktikk og andre momenter:

- Plassering og bevegelse
- Dirigering
- Roller og ansvar (keeper med ball, medspiller med ball, motspiller med ball)

### **Årsklasse 13-16 ÅR**

Teknikk:

- Utvikling av grunnteknikker
- Feltarbeid
- Gjennomspill, en mot en
- Tilbakespill
- Dødballer, staffespark
- Keeperen skal være med resten av laget på oppvarmingen

Taktikk og andre momenter:

- Plasseringer
- Distribusjon, 1. angriper
- Dirigering, samhandling
- Roller, ansvar
- Kommunikasjon, feedback
- Konsentrasjon, mental trening

### Hva er hospitering?

- Det er en helt frivillig ordning
- De beste fra hvert trinn hospiterer på laget over, men det er også viktig at de kommer "ned" til den gruppa de aldersmessig tilhører for å kunne være "best". De skal da opptre som en referanse for de andre, så de kan se nivået de må opp på.
- Hvis spilleren starter kampen på laget han hospiterer på, skal han/hun ikke starte kampen på sitt aldersnivå. Det er kun i dialog med trenerkoordinator.
- Hvis lagene har lik kampdag og han/hun kun skal sitte på benken for laget han/hun hospiterer på, skal han/hun heller spille på sitt lag.
- Det kan gis disp. at spillerne spiller kamper både på laget han/hun hospiterer på og laget han/hun tilhører samme uke, for å oppnå overnevnte mål. Dette tas igjen med trenerkoordinator.

## **FAIR PLAY**

Fair Play skal alltid være på dagsorden i alle aktiviteter som Telemark Fotball Krets skal godkjenne. Det gjelder cuper, serier og klubb utviklingstiltak.

Prinsippet om Fair Play skal vises gjennom positive og konkrete handlinger.

Alle målgruppene har et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet. Alle har også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger, der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.

### **For spillere**

Som spiller har du et ansvar for at du oppfører deg i den rette Fair Play ånd. Det er kanskje enkelt å si, men hva betyr det?

Fair Play betyr at du som spiller må:

- Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater
- Unngå stygt spill og filming
- Skape trygghet og god lagånd på banen
- Fair Play ånden skal vokse fram ved:
  - Å trene og spille kamper med godt humør
  - Å behandle motstanderne med respekt
  - Å hjelpe skadet spiller uansett lag
  - Å takke motstanderen før og etter kampen
  - Å ikke kjeft på andre spillere, treneren eller dommeren

### **For trenere og lagledere**

Som trener og leder har du ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play ånd. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer, og at disse blir fulgt. Du kan invitere spillere og dommere til temamøter, der situasjoner tas opp til vurdering og bevisstgjøring.

Det er ditt ansvar som trener eller leder at spillerne forstår:

- Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg - og dermed umulig kan være feilfrie
- Betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser
- At det er dommerens avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk



- Betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dermed også spillet

### **For foresatte og foreldre**

Foresatte, foreldre og besteforeldre er en viktig ressurs for norsk fotball. Det er fint om også dere bidrar til trivsel og Fair Play i fotballmiljøene!

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Respekter trenerens avgjørelser/veiledninger under kamp
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers følelse av mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner

Se mer her [Hva er Fair Play? - fotball.no - Norges Fotballforbund](https://www.fotball.no/fotball/nyheter/2018/09/11/hva-er-fair-play/)

## RETNINGSLINJER FOR KAMP

### 5'er og 7'er fotball

Veiledning for kamp i 5'er og 7'er fotball.

#### **Før kampen**

Vær på baneområdet minimum 30 minutt før kampstart, slik at dere får laget til banen og tatt imot og snakket med motstanderen.

Trener kjører oppvarming som er tilpasset årsklassene

Trener samler spilleren og informerer om lagoppstilling

Fair play hilsen: Alle spillere skal håndhilse på motstanderne både før og etter kampen. Lagene stilles opp på to rekker mot hverandre og "shaker hands".

Dommer/lagledere ser til at dette foregår på en ordentlig måte.

Leggbeskyttere er påbudt. Enkelt og greit!

#### **Under kampen**

Når en starter spillet på midtbanen (ved start av kamp, og etter scoringer) og ved frispark skal motstanderne være minst 5 meter unna.

Vanlige innkast gjelder. Kaster ungene feil får de lov å kaste på nytt etter at dommer har vist rett teknikk.

Offside praktiseres ikke

Gule kort og utvisning eksisterer ikke. Dommeren snakker fornuft til spillere som oppfører seg ufint

Alle frispark er direkte. Straffe dømmes innenfor straffesparkfeltet.

Ved ufinheter prøver dommeren å snakke spillerne til fornuft. Gule og røde kort eksisterer ikke. En spiller som er kvalifisert for advarsel vises vekk fra banen. Bortvisningen har ingen senere følger for spilleren. Bortvist spiller kan erstattes av ny spiller.

Når ballen har gått bak keepers mål, eller keeper har ballen i hendene etter redning og lignende kan den kastes eller sparkes ut. Keeper har ikke lov å

kaste/sparke ballen over midtstreken. Skytes/kastes ballen over midtstreken blir det frispark til motstanderlaget.

### **Etter kampen**

Spillerne møtes i linje mot hverandre på midten og takker for kampen.

Trener samler alle spillerne og tar en kort oppsummering av kampen. Viktig med kun positive tilbakemeldinger!

### **Foreldreregler**

- Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp/trening - Ikke bare til din sønn eller datter
- Oppmuntre både i motgang og medgang
- Respekter treners bruk av spillere - Ikke forsøk og påvirke han/hennes avgjørelser
- Se på dommeren som en veileder - Ikke kritiser han/hennes avgjørelser
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap
- Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - Ikke legg for mye press på dem
- Spør om kampen var morsom og spennende - Ikke bare om resultatet
- Vis respekt for hva klubben gjør - den trenger din hjelp
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - Ikke du
- Husk at det viktigste av alt er at ditt barn trives og har det gøy sammen med venner