



# SPORTSPLAN

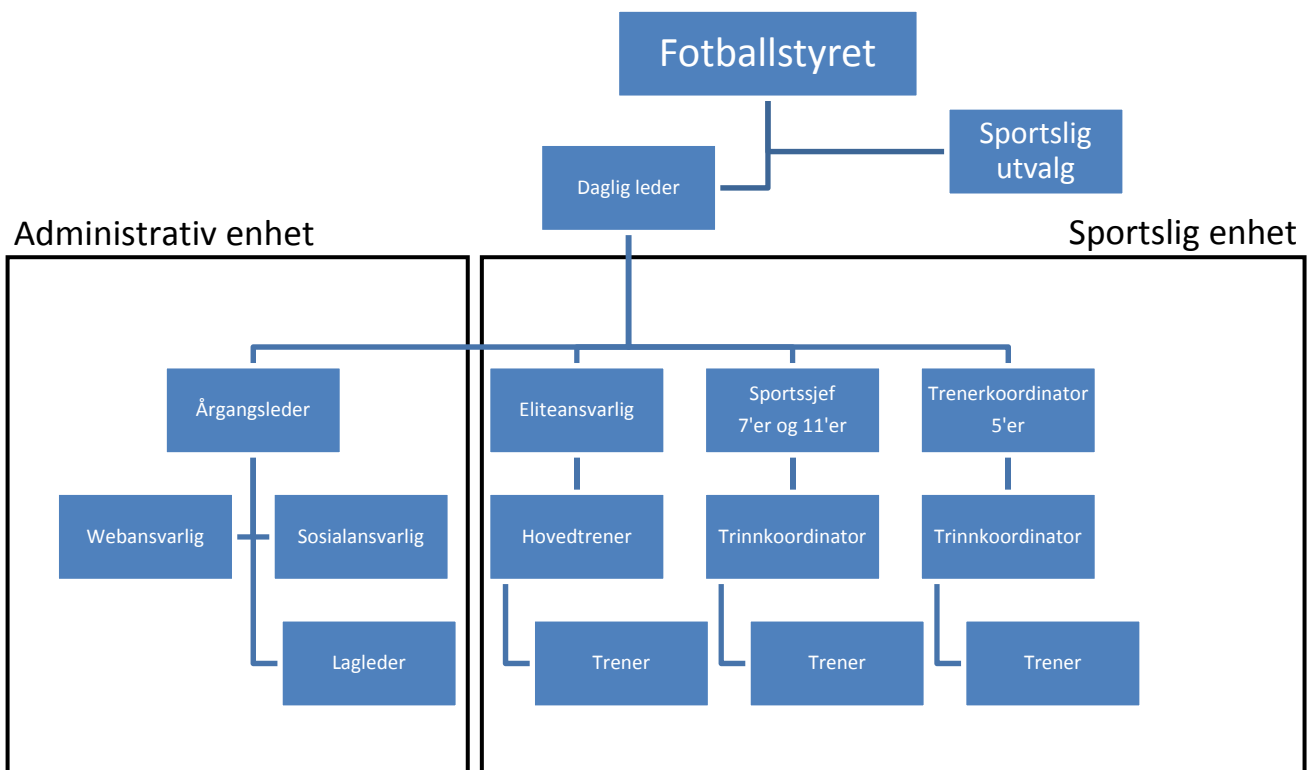
for Nordstrand IF Fotball



Nordstrand  
IDRETTSFORENING

Fotball

# Organisasjonskart Nordstrand Fotball



<b>Organisasjonskart</b>	
<b>Innledning</b>	<b>2</b>
<b>1. Målsetning og hensikt</b>	<b>3</b>
<b>2. Holdning, motivasjon og miljø</b>	<b>4</b>
Foreldrevettregler	4
<b>3. Sportslige hovedretningslinjer</b>	<b>6</b>
Spillestil i Nordstrand IF Fotball	6
Ramme for trenere i breddefotballen	6
Mål for en treningsøkt i Nordstrand	7
Fotball og andre idretter	7
Rammeplan	8
<b>4. Barnefotball (5-12 år)</b>	<b>9</b>
Generelle retningslinjer	
Inndeling av lag	
Trivsel = trygghet + mestring	
Retningslinjer for trenere	9
<b>Miniknøtter (5-7 år)</b>	<b>10</b>
<b>Knøtter (8-10 år)</b>	<b>11</b>
<b>Miniputter (11-12 år)</b>	<b>12</b>
<b>5. Aldersgruppen 13-14 år</b>	<b>14</b>
Karakteristiske trekk	14
Holdepunkter for opplæringen	14
Individuell ferdighetstrening	14
Spilleprinsipper	15
Lagorganisering	15
Spilleregler	15
Treningsmengde	15
<b>6. Aldersgruppen 15-16 år</b>	<b>16</b>
Karakteristiske trekk	16
Holdepunkter for opplæringen	16
Innhold i opplæringen	16
Spilleprinsipper	17
Lagorganisering	17
Spilleregler	17
Treningsmengde	17
<b>7. Fra barn til ungdom – hvorfor sikre et godt tilpasset tilbud?</b>	<b>18</b>
<b>8. Differensiering og hospitering</b>	<b>19</b>
<b>9. Kompetanseutvikling og trenerutdanning</b>	<b>20</b>
Kompetanseutvikling lagledere	20
<b>10. Overgang mot gruppe 1 / Elitelag og uttak til disse</b>	<b>21</b>
Elitegruppe 12-13 år og oppover – ”for de som vil mer”	21
Gruppe 2 og 3 i 11’er fotballen	21
Modell for utvelgelse av spillere til gruppe 1, 2 og 3 på 11’er lagene	21
<b>11. Organisering av jentefotballen i Nordstrand IF</b>	<b>22</b>
<b>12. Fotballskolen i Nordstrand IF</b>	<b>23</b>
<b>13. Dommergruppen</b>	<b>24</b>
<b>Organisering av fotballavdelingen i Nordstrand IF</b>	<b>25</b>
<b>Eksempel på treningsplan/program i Den Blåhvite tråd</b>	<b>28</b>

**Det er med stor glede og en viss stolthet vi presenterer Sportsplanen til Nordstrand IF Fotball. Sportslig utvalg (SU) har på vegne av Fotballstyret og i samarbeid med administrasjonen utarbeidet Sportsplanen "Den Blåhvite tråden" som skal være et styringsdokument i forhold til mål, verdier, organisering og sportslig innhold for fotballen i Nordstrand IF.**

SU vil at "Den Blåhvite tråden" skal være en dynamisk plan som revideres og utvikles jevnlig i tråd med ny kunnskap og erfaring.

"Den Blåhvite tråden" er først og fremst laget for ledere og trenere. Vi ønsker at dere skal bruke Sportsplanen aktivt for å få forståelse av hvordan Nordstrand IF ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære fotball og sosialt samhold. I trening og konkurranser ønsker vi å skolere spillerne i fotballferdigheter gjennom at de opplever mestring, trivsel og glede.

I første del av Sportsplanen presenteres mål og delmål for Nordstrand IF Fotball. Videre gjøres det rede for hvordan klubben ønsker å legge til rette for gode holdninger og et godt miljø. Denne delen avsluttes med en presentasjon av sportslige hovedretningslinjer for fotballen i Nordstrand IF.

Del to presenterer først en rammeplan og tar deretter for seg hvordan vi ønsker å legge til rette for motiverende læring av fotballferdigheter, både på trening og i kamper, på ulike alderstrinn i 5'ere, 7'ere og 11'ere fotball opp til junioralder.

I siste del omtaler Sportsplanen spesielle tema som differensiering, kompetanseutvikling/trenerutdanning, organisering av jentefotball, fotballskolen, dommergruppen, Nordstrand Fotball Elite og organisering av Nordstrand IF Fotball.

Videre planer er å lage en visuell øvelsesbank med prioriterte øvelser som bidrar til en fotballferdighetsutvikling i tråd med spillestilen til Nordstrand IF Fotball.

Vi har hentet inspirasjon og ideer fra andre sportsplaner til vår egen sportsplan "Den Blåhvite tråden", og vi vil spesielt takke Viking Fotball for raust å dele med oss innholdet og erfaringer i arbeidet med egen sportsplan. I tillegg vil vi takke faglig leder av Norsk Toppfotballsenter, Espen Olafsen, for verdifulle innspill underveis.

Da gjenstår det bare å oppfordre alle til å bruke "Den Blåhvite tråden" til glede, motivasjon og det beste for fotballskoleringen blant barn og ungdom i Nordstrand IF Fotball.

På vegne av Sportslig Utvalg og Fotballstyret

*Thor Einar Andersen*

Thor Einar Andersen  
Leder Sportslig utvalg



Tron Mathiesen  
Leder Fotballstyret

Desember 2011

# 1. Målsetning og hensikt

## Overordnet mål for Nordstrand IF Fotball:

“Flest mulig, lengst mulig, best mulig

– Vi skal “skape” (utvikle) barn og unge til å være stolte av!”

I denne målsetningen ligger at alle, uavhengig av alder og kjønn, som ønsker å spille fotball i Nordstrand IF, skal få anledning til det. Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og godt organisert fotballsatsning. Alle skal bli tatt på alvor og få et godt sportslig tilbud.

Sportslig plan fungerer som Nordstrands referansepunkt for å kvalitetssikre vår sportslige aktivitet. Den skal bidra til at organisering av tilbudet er målrettet og rettferdig, og tilrettelagt den enkelte spiller. I denne sammenheng er det viktig at alle har en felles forståelse av hva dette innebærer.

## Sportslige hovedmål

- Sørge for å skape best mulige vilkår for utvikling av alle spillere avhengig av deres personlige ambisjoner
- Fokuserer på sportslig og langsiktig utvikling fremfor kortsiktighet og enkeltresultater
- Rekruttere og utvikle egne spillere til klubbens Junior Elitelag, A-lag og til toppfotball generelt

## Delmål

- Alle lag i barne- og ungdomsavdelingen skal ha et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med vår sportslige plan
- Rekruttere og utvikle kvalifiserte trenere til lagene og som arbeider i henhold til sportslig plan



## 2. Holdning, motivasjon og miljø

Nordstrand IF følger Norges Fotballforbunds retningslinjer for barnefotball 6-12 år.

**Våre holdninger er tuftet på verdiene våre: Trening, konkurranse, lek og samhold.**

### Vi har alle et ansvar for:

- Et inkluderende miljø, uten ulike former for mobbing og rasisme
- Å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte
- Å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater

Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener vil være **ansvar, respekt, disiplin** og **toleranse**. Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer for **FAIR PLAY** og vise holdninger som er i samsvar med dette. Alle spillere i Nordstrand IF Fotball skal derfor underskrive klubbens holdningskontrakt og forholde seg til denne. Kontrakten finnes på <http://www.nordstrand-if.no/sider/tekst.asp?side=1158>.

### Foreldrevettregler:

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid
  - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Tenk på at det er lagleder som alene skal lede kampen - ikke du

### Samspelet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for:

- Hvor godt en selv vil kunne utvikle seg
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor godt laget kan bli

## Kvalitetsutviklende standarder innen holdninger, miljø og trening er at:

- Alle nye trenere får en skriftlig redegjørelse for holdningene klubben står for
- Alle trenere påminnes om det samme hvert år
- Klubben vil jevnlig gjennomføre en miljøundersøkelse blant trenerne.  
Dette vil gi et bedre grunnlag i forhold til å evaluere situasjonen, og gjøre eventuelle endringer

## Det å lykkes [Mestre]

Det å lykkes med en finte, en scoring, en takling eller en gjennombruddspasning gir oss lyst til å trene videre. Det virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" (mestre) oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

## Veiledning [Positiv forsterkning]

Sørg for at all veiledning skjer i en positiv tone. Trenere og ledere skal alltid søke å gi en positiv tilbakemelding som vektlegger det som er bra, før man påpeker hvordan dette kan bli enda bedre.

## Miljø

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

(Willy Railo)

I arbeidet med barn og unge er det viktig at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profitert på vektlegging av både det sosiale og det sportslige. Foreldrene kan sammen bidra til å forsterke dette samholdet ved å sørge for positivitet og engasjement rundt barna.

## Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb kan medføre sanksjoner. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende. I ytterste konsekvens kan man ilegges karantene. Alvorlige saker vil bli tatt opp i fotballstyret. I disse sakene er det fotballstyret som evt. vil avgjøre hvilken sanksjon som skal iverksettes.

### 3. Sportslige hovedretningslinjer - Nordstrands "Blåhvite tråd"

**Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Vi ønsker ikke å være for opptatt av enkeltresultater!**

#### Spillestil i Nordstrand fotball

Hovedintensjonen er å være et "spillende" fotballag:

- **Hurtig pasningsspill i lengderetningen**
  - Basis pasningsferdigheter
  - Basis mottaksferdigheter
  - Spill og formasjonsøvelser som vektlegger og presiserer spill i lengderetning
- **1 mot 1 ferdigheter offensivt og defensivt**
  - Tekniske ferdigheter 1 mot 1
  - Taktiske ferdigheter 1 mot 1
  - Spill og formasjonsøvelser som setter opp 1 mot 1 situasjoner
- **Forstå relasjonelle og strukturelle grunnprinsipper 4-4-2 og 4-3-3**
  - Taktisk skoleing av spillerne (spilleforståelse og valg)
  - Vektlegging av begge formasjoner i treningsarbeidet
  - Bruk av begge formasjoner i kamp
- **Offensiv og underholdende**
  - Ta risiko for å skape målsjanser
  - Våge å tape

Målet med å utvikle **Den Blåhvite tråd** for Nordstrand IF, er å gi forutsetninger for lagledere/trenere og spillere til å virkeliggjøre klubbens overordnede sportslige hovedintensjoner. Dette gjøres ved å strukturere klubbens fotballfaglige arbeid omkring de gitte overordnede målsetninger i den sportslige plan.

Ideen med **Den Blåhvite tråd** er å synliggjøre og bevisstgjøre den enkelte om forholdet mellom klubbens målsetninger og alle de faktorer som er virksomme i arbeidet for å nå disse. **Den Blåhvite tråd** gir retningslinjer for den enkelte lagleder/trener og spiller slik at organiseringen av arbeidet på treningsfeltet blir enklere, og med best mulig kvalitet. I forlengelsen av dette vil man finne de operasjonelle planer. Vi har valgt å kalle dette for **Den Blåhvite plan**.

I **Den Blåhvite plan** vil man finne:

1. Læringsmål knyttet til aldersbestemte klasser med forankring i de overordnede målsetninger
2. Sentrale gjennomgående tema for treningsarbeidet vertikalt (mellom årsklasser) og horisontalt (på en årsklasse)
3. Klare beskrivelser over ledere/lagledere og spillernes ansvarsområder med tanke på treningsarbeidet
4. Forslag til halvårs-/årsplaner med utvalg av ulike tema og henvisning til gitte læringsmål

#### Ramme for trenere i breddefotballen

- Treneren må sette seg godt inn i Sportslig plan for Nordstrand IF Fotball
- Sportslig plan skal følges
- Trenere skal møte på klubbens trenerforum
- I barnefotballen skal det være lik spilletid for alle. Det vil si at topping av lag ikke skal forekomme, men at unntak kan forekomme i de eldste barneklassene
- Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er trinnkoordinator/trenerkoordinator/sportslig utvalg/sportslig leder



## Mal for en treningsøkt i Nordstrand

- Det skal velges et gitt tema i henhold til **Den Blåhvite tråd** tilknyttet den årsplan/periodeplan som er utarbeidet
- Det skal velges 1 til 3 læringsmoment pr. økt
- Det skal velges øvelser som støtter opp under de læringsmål som er definert
- Igangsetting av øvelser skal gjøres med tydelige øvingsbilder
- En skal påvirke utbytte av øvelsen gjennom mange gjentakelser
- En skal spørre seg om det er god nok kvalitet i det som gjøres?
- Øving skal skje i relasjonelle samspillsekvenser => Vise spillerne øvingsbildet som spillerne deretter kan vise hverandre
- Hvis det vises fram gode bilder, så forsterk disse uten å stoppe aktiviteten for ofte!
- En skal holde fokus på et tema over tid
- Gi konkrete tilbakemeldinger underveis mens aktiviteten pågår
- En typisk økt deles i tre:
  - oppvarming med og uten ball med fokus på øving av fotballferdighet (1-2 spillere)
  - smålagspill
  - spillaktivitet (minimum 50% av fotballøkten)
- Mål for trener er å oppnå:
  - flest mulig repetisjoner med konsentrasjon og kvalitet i øvelsene
  - mange gjentakelser i spillet av det som er øvd på i deløvelsene

## Fotball og andre idretter

Ut fra at allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi oppmun- tre våre utøvere til å drive med andre lagidretter og individuelle idretter. Vi bør samarbeide positivt med andre idretter og klubber for å få til et gunstig opplegg for den enkelte. Ideelt sett klarer vi å få til utveksling av idretts- lig kompetanse og aktiviteter som kan være berikende for spillerne.

# Rammeplan

Alder	Mål	Hovedfokus	Hovedspillform	Sesong	Konkurranser	Treninger	Skole	Fotballfysiologi
5-7	Lære å kontrollere ballen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mestre ball / sjef</li> <li>Bevegelse med ball - ballen er målet</li> </ul>	1:1 → 3:3 trening 3:3 kamp	Febr-Nov	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuper utendørs og innendørs</li> </ul>	1-2 aktiviteter m/ball pr uke	Fotball SFO?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kroppsheberskelse i møte med ball</li> <li>Hele foten, begge bein, hele kroppen</li> </ul>
8-10	Lære målrettede handlinger med ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mestre ball / sjef over ballen</li> <li>Teknisk repertoar</li> <li>Bevegelse med ball - ballen er middelet</li> </ul>	Press tid og rom 1:1 → 5:5 trening 5:5 kamp	Febr-Nov	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seriespill</li> <li>Cuper utendørs og innendørs</li> <li>Differensiert lag i årgangen over</li> </ul>	2-3 aktiviteter med ball pr uke	Fotball SFO?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kroppsheberskelse i møte med ball</li> <li>Hele foten, begge bein, hele kroppen</li> <li>Spilleklær!</li> </ul>
11-12	Lære å spille målrettet sammen med andre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknisk repertoar og samspill:</li> <li>Bevegelse med/uten ball</li> <li>Kommunikasjon</li> <li>Ballen er et middel til å jobbe sammen</li> </ul>	Press tid og rom 3:3 → 5:5 trening 7:7 → 9:9 kamp	Jan-Nov	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seriespill</li> <li>Cuper innendørs og utendørs</li> <li>Differensiert lag i årgangen over</li> </ul>	3-4 aktiviteter med ball pr uke	Fotball SFO?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kroppsheberskelse i møte med ball</li> <li>Hele foten, begge bein, hele kroppen</li> <li>Bevegelseskompetanse for å mestre ball</li> <li>Spilleklær!</li> </ul>
13-14	Lære å spille med utgangspunkt i en grunnleggende oppgave	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknisk repertoar og samspill:</li> <li>Bevegelse med/uten ball</li> <li>Kommunikasjon</li> <li>Ballen er middel til å skape fordeler for eget lag</li> <li>Lagorganisering er et middel</li> </ul>	Press tid og rom 3:3 → 9:9 trening 9:9 → 11:11 kamp		<ul style="list-style-type: none"> <li>Seriespill</li> <li>OBOS-cup</li> <li>Adidas-cup</li> <li>Andre cuper utendørs og innendørs</li> <li>Aktiviteter u/ball</li> </ul>	3-4 aktiviteter med ball pr uke 1-2 aktiviteter	Fotball U-skole?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kroppsheberskelse i møte med ball</li> <li>Hele foten, begge bein, hele kroppen</li> <li>Bevegelseskompetanse for å mestre ball og spill</li> <li>Spilleklær!</li> </ul>
15-16	Lære å spille som et lag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spissing av grunnleggende oppgaver og rolle-ferdigheter i et lag</li> <li>Dyrk spisskompetanse, fortsatte å utvikle bredde i repertoar</li> <li>Beherske komplekse samspilssituasjoner når tid og rom presses</li> <li>Lære å spille i et lag</li> <li>Kommunikasjon</li> <li>Lagorganisering og spillestil er et middel</li> <li>Kampen er målet, lære å prestere</li> </ul>	Press tid og rom 5:5 → 11:11 trening 11:11 kamp	Jan-Nov	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seriespill</li> <li>OBOS-cup eller Adidas-cup</li> <li>NM jr.</li> <li>Cuper utendørs og innendørs</li> <li>Evt Futsal</li> </ul>	4-5 aktiviteter med ball pr uke 1-2 aktiviteter u/ball	Fotball I V-skole ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spilleklær</li> <li>Basistrening</li> <li>Ressurstrening</li> <li>Kroppsheberskelse i møte med ball</li> <li>Hele foten, begge bein, hele kroppen</li> <li>Bevegelseskompetanse gjennom å mestre ball og spill</li> </ul>
17-21	Lære å prestere som et lag i konkurranse Lære å prestere i et lag i konkurranse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spissing av grunnleggende oppgaver og rolle-ferdigheter i et lag</li> <li>Dyrk spisskompetanse, fortsatt å utvikle bredde i repertoar</li> <li>Beherske komplekse samspilssituasjoner når tid og rom presses</li> <li>Kommunikasjon</li> <li>Lagorganisering og spillestil er et middel</li> <li>Konkurransen er målet, lære å håndtere forventning og press</li> </ul>	Press tid og rom 5:5 → 11:11 trening 11:11 kamp	Jan-Nov	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seriespill</li> <li>OBOS-cup eller Adidas-cup</li> <li>NM jr.</li> <li>Cuper utendørs og innendørs</li> <li>Evt Futsal</li> </ul>	4-5 aktiviteter med ball pr uke 1-2 aktiviteter u/ball	Fotball I V-skole ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spilleklær</li> <li>Basistrening</li> <li>Ressurstrening</li> <li>Kroppsheberskelse i møte med ball</li> <li>Hele foten, begge bein, hele kroppen</li> <li>Bevegelseskompetanse gjennom å mestre ball og spill</li> </ul>
A-laget	3. (2.div)							

## 4. Barnefotball (5-12 år)

Trenere i barnefotballen er stort sett foreldre som gjør en innsats på frivillig basis. Vi må ta hensyn til dette. Vi forventer likevel at sportslig og sosial utvikling av spillerne er i tråd med klubbens sportsplan.

### Generelle retningslinjer

- Klubben skal til enhver tid ha en trenerkoordinator for barnefotballen (TK barnefotball)
- Klubben skal være "sjef" og alle sportslig involverte plikter å følge sportsplanen
- Det er ønskelig at alle trenere skal ha gjennomført minimum UEFA C-lisens "barnefotball" eller deler av kurset. Trenerutdanning dekkes av klubben og arrangeres om mulig i regi av klubbens egne instruktører
- Hver årgang skal ha minimum én "trener" for hver syvende spiller
- Hver årgang skal ha en trinnkoordinator og en administrativ leder  
Trinnkoordinatorer er sportslig ansvarlig og knyttet opp mot TK barnefotball, mens administrativ leder er bindeleddet mellom foreldre, trenere og klubbens administrasjon.  
Trenerkoordinator barnefotball har ansvar for å få på plass et sportslig trenersteam og et administrativt team på hver årgang
- Det skal vises fleksibilitet overfor deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben
- Det er klubbens ambisjon å ha egne jentelag for årgangene i barnefotballen. På jentesiden kan det vurderes å slå to aldersgrupper sammen for å sikre fornuftig størrelse på treningsgruppene
- Alle årganger skal ha fellestreninger
- Nesten all trening bør foregå med ball. Hver årgang skal ha én ball pr spiller (str. 3 og 4 for 5'er, 4 for 7'er)
- Spillerne skal ha et fotballtilbud året rundt (med unntak av juli og desember måned)
- Det skal avholdes to foreldremøter årlig. Et før sesongstart og det andre etter sesongslutt

### Inndeling av lag

- 5 år - 5'er: Jevne skolelag, Haraløkka
- 6 år - 5'er: Jevne skolelag, Haraløkka
- 7 år - 5'er: Jevne klasse-/skolelag, kan lempes på
- 8 år - 5'er: Blande jevnest mulig lag, kan velge en venn, trenerstyrt laginndeling
- 9 år - 5'er: Blande jevnest mulig lag, trenerstyrt laginndeling
- 10 år - 5'er: Blande lag, trenere setter opp jevne serielag
- 11 år - 7'er: Trenere setter opp jevne serielag
- 12 år - 7'er: Trenere setter opp jevne serielag

Sportslig trinnkoordinator deler inn lag i samarbeid med hovedtrenere.

Trinnkoordinator i klubben kan kobles inn ved laginndeling.

Eventuelle tvister tas opp med Sportslig utvalg.

Fra 13 år og eldre - 11'er: 1.-, 2.-, 3.- og eventuelt 4.-lag. Nivådeling

### Trivsel = trygghet + mestring

- Alle spillere skal "bli sett" på trening og i kamp
- Ros mye, ikke bare ved scoring. Legg vekt på og forsterk positivt det som er bra
- Mestring er et nøkkelord. Alle bør få utfordringer tilpasset sitt nivå - da er det mest gøy for alle.  
Øvelsene skal tilpasses den enkelte spillers ferdighetsnivå. Se mer om dette under punkt om differensiering
- Spillerne skal lære å takle både seier og tap. Vi ønsker heller 4-3 enn 10-0
- Spillerne skal få mest mulig jevnbyrdighet i både trening og kamp

### Retningslinjer for trenere

- Etterstrebe flest mulig ballberøringer på hver eneste trening
- Bruk store nok mål til at det scores masse mål
- Treningene skal tilpasses hver enkelt spillers ferdighetsnivå. Se mer under punkt om differensiering
- Prøv å fokusere på ett tema per trening, eksempelvis "spille presise pasninger". Legg vekt på ett til tre læringsmomenter for å oppnå dette (for eksempel retning, timing, kraft). Det er dette/disse momentet/momentene det skal gis tilbakemelding på
- Unngå kø. Del opp i mindre grupper som gir mye ballkontakt
- Fotballspill/spillaktiviteter bør utgjøre minimum 50% av treningstiden
- Bruk mye smålagsspill (maksimalt fem mot fem, helst tre mot tre)
- Fokus på sportslig og sosial utvikling – ikke resultater
- Det er viktig at alle får spille omtrent like mye i kampene, får prøve seg på alle posisjoner på banen (også som keeper) og får starte kamper

# Miniknøtter [5-7 år]

Tilrettelegging i forhold til fysiske og mentale utviklingstrekk i aldersgruppen 5-7 år.

## Hva skal læres: Mestres ballen - Motto: Hele foten, begge bein, hele kroppen

- ”Sjef over ballen”, kombinert med betydningen av overblikk (”Hovmesterblikk”)
- **Føring av ball**  
Innside og ytterside
- **Pasning**  
Innside
- **Mottak**  
Stoppe ballen
- **Skudd**  
Vrist og innside

### HVORDAN

- Lek med ball. Bruk mange ”sjef over ballen”-øvelser
- Start opp treningen så fort som mulig
- Oppmuntre spillerne til å øve hjemme
- Vis øvelsene flere ganger
- Bruk et konkret læringsmoment (for eksempel ”ballen inntil foten”)
- Unngå mye prat og instruksjon
- De lærer best ved å prøve selv
- Bruk kort tid på hver øvelse (4-8 min)
- Legg inn hyppige drikkepauser
- Fokuser på individuelle tekniske og fysiske basisferdigheter
- Avgrens spilleflaten tydelig
- Bruk få spillere i spill. Helst ikke mer enn 3 mot 3 utenom keeper
- Ros mye
- Ikke fortell dem hva de ikke skal gjøre, men fokuser på det de skal gjøre
- Knytt øvelser opp mot kjente fotballspillere (”Dette har Messi trent mye på”)

### HVORFOR

- Stor trang til aktivitet
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Har vanskelig for å ha oversikt over andre spillere og deres bevegelser
- Følsomme for kritikk
- Opptatt av idealer og forbilder

## Forslag til en trening på dette nivået:

Start økta med å gjennomgå dagens tema og momenter.

### 1. Oppvarmingsdel

- ”Lekbetont” oppvarming med koordinasjonsøvelser
- Lek med ball (for eksempel rødt og grønt lys, hank og due, haien kommer)

### 2. Stasjonstrening

- Sjef over ballen
- Føring av ball
- Smålagsspill (maksimalt 3 mot 3). Lære seg å se på spillet, ikke bare på ballen!

Avslutt alltid med en ”samling med drikkeflaska”. Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Hva skal vi øve på hjemme? Gi skryt! Takk for i dag!

Treningsmengde: 1-2 treningsøkter pr uke i tillegg til seriekamper i sesong og deltagelse i cuper. Tilbud om Løkkecup på Niffen flere lørdager eller søndager i perioden mars til november.

# Knøtter [8-10 år]

Tilrettelegging i forhold til fysiske og mentale utviklingstrekk i aldersgruppen 8-10 år.

## Hva skal læres: Mestres ballen - Motto: Hele foten, begge bein, hele kroppen.

- I tillegg lære betydningen av overblikk. Se på spillet, ikke på ballen ("Hovmesterblikk")

- **Føring av ball**  
Innside, ytterside og med sålen  
Tempoforandring
- **Pasning**  
Innside, ytterside
- **Mottak**  
Innerside, ytterside  
Møte ballen
- **Vending**  
Innside
- **Skudd**  
Innside, forsøk på vrist

### HVORDAN

- Start opp treningen så fort som mulig
- Oppmuntre spillerne til å øve hjemme
- Vis øvelsene flere ganger
- Bruk et konkret læringsmoment (for eksempel "stiv av ankelen")
- Unngå mye prat
- De lærer best ved å prøve selv
- Bruk kort tid på hver øvelse (5-10 min)
- Legg inn hyppige drikkepauser
- Fokuser på individuelle ferdigheter
- Avgrens spilleflaten tydelig
- Bruk få spillere i spill. Sjelden mer enn tre mot tre utenom keeper
- Ros mye, men la rosen være konkret
- Ikke fortell dem hva de ikke skal gjøre, men fokuser på det de skal gjøre
- Knytt øvelser opp mot kjente fotballspillere ("Ronaldo-finta")

### HVORFOR

- Stor trang til aktivitet
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Har vanskelig for å ha oversikt over andre spillere og deres bevegelser
- Følsomme for kritikk
- Opptatt av idealer og forbilder

## Forslag til en trening på dette nivået:

Start økta med å gjennomgå dagens tema og momenter.

### 1. Oppvarmingsdel

Oppvarmingsøvelser med ball - "Sjef over ball"

### 2. Øvelser med fokus på individuelle del-ferdigheter

### 3. Spilldel, gjerne i form av smålagsspill

Ideelt tre mot tre, maksimalt fem mot fem. Lære seg å se på spillet, ikke bare på ballen!

Avslutt alltid med en "samling med drikkeflaska".

Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Hva skal vi øve på hjemme? Gi skryt! Takk for i dag!

## Treningsmengde

1-2 treningsøkter pr uke i tillegg til seriekamper i sesong og deltagelse i cuper.

Tilbud om Løkkecup på Niffen flere lørdager eller søndager i perioden mars til november.

## Om keepertrening

Prøv å få til en keepertrening pr uke. Alle må få prøve. Lek og utvikling.

Regler, utstyr og holdninger

Mestring og lek

- Se på ballen, store hender
- Ballfølelse (begge føtter), koordinasjon, balanse og fallteknikk
- Utkast og utspark

# Miniputter (11-12 år)

Tilrettelegging i forhold til fysiske og mentale utviklingstrekk i aldersgruppen 11-12 år.

## Hva skal læres: Mestres ballen - Motto: Hele foten, begge bein, hele kroppen.

- I tillegg lære betydningen av overblikk. Se på spillet, ikke på ballen ("Hovmesterblikk")

- **Føring av ball**  
Innside/ytterside tilpasset situasjonen. Hyppige tempoforandringer
- **Pasning**  
Innside, ytterside  
Lang, kort
- **Mottak**  
Retningsbestemt medtak  
Møte ballen  
Høye og lave baller  
Bruk av ulike kroppsdeler (innside, ytterside, lår, bryst, hode)
- **Vending**  
Innside, ytterside, såle, Cruyff
- **Skudd**  
Vrist, volley, første touch  
Taktiske valg i forhold til avslutningen (teknikk, plassering)
- **Heading**  
Til medspiller, på mål
- **Finter**  
Fokusere på enkle finter for alle, gi utfordringer til de beste  
(for eksempel pasnings-, skudd-, kropps-, overstegs-, tofots-, Zidane-finte)
- **Samhandling**  
2 mot 1, pasningsspill

### HVORDAN

- Vis og forklar øvelsene, også hensikten
- Bruk ett eller flere konkrete læringsmoment(er)  
(for eksempel "gå mens ballen går")
- Frys spillet og bruk spillerne som eksempel på læringsmomentene.
- Gi spillerne verbale utfordringer (for eksempel; "Hva kan du gjøre nå?")
- Gi tilbakemeldinger i etterkant. La spillerne ta egne valg
- Bruk mye tid på innlæring av teknikk og individuelle ferdigheter.  
Dette skal ha førsteprioritet i treningsarbeidet, men også inkludere spesifikk koordinasjon og balanse
- Bruk samme tema over lengre perioder
- Oppmuntre spillerne til å prøve noe nytt
- Bruk flere øvelser der de spiller sammen med andre
- Gi positive tilbakemeldinger etter valg som medfører samspill
- Bruk tid på holdninger til selvdisciplin, grupperegler, egentrening, samarbeid og Fair Play

### HVORFOR

Kan ta imot verbal instruksjon.

Har evnen til å trekke logiske slutninger.

Jevn og harmonisk vekst.  
"Motorisk gullalder".

Kreativitet utvikles.

Har en bedre forståelse av samarbeid og fordelene det kan medføre.

Opptatt av regler og rettferdighet.  
Gunstig alder for påvirkning av holdninger.

## **Forslag til en trening på dette nivået:**

Start økta med å gjennomgå dagens tema og momenter.

### **1. Oppvarmingsdel**

- Oppvarmingsøvelser med ball (føring, finter, vendinger)
- Pasningsøvelser

### **2. Øvelser med fokus på individuelle del-ferdigheter**

### **3. Spilldel. For eksempel; Lære seg å se på spillet, ikke bare på ballen!**

- Smålagsspill (maksimalt 3 mot 3)
- Overtallsspill ( gjerne med joker)
- Spill på flere mål
- Vanlig spill (maksimalt 7 mot 7)

Avslutt alltid med en "samling med drikkeflaska".

Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Hva skal vi øve på hjemme? Gi skryt! Takk for i dag!

## **Treningsmengde**

2-3 treningsøkter pr uke i tillegg til seriekamper i sesong og deltagelse i cuper.

Tilbud om Løkkecup på Niffen flere lørdager eller søndager i perioden mars til november.

## **Individuell ferdighetstrening keeper**

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keeper også får være med som utespiller, dvs. som en del av laget. Fokus på utvikling
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen
- Man bør tilstrebe og trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen. f.eks. teknikk på alle typer skudd, feltarbeid, fallteknikk, koordinasjon, balanse og styrke
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag i uken i form av spesiell keepertrening
- Keepere må gradvis bevisstgjøres en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut, dirigering)
- Snakke om forventninger. Alle gjør feil!

## 5. Aldersgruppen 13-14 år

### Karakteristiske trekk

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

### Holdepunkter for opplæringen

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Mer fokus på taktiske og tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel å dribble når du må, spille pasning når du bør)
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp

### Individuell ferdighetstrening keeper

- De som vil bli keepere, bestemmer seg ofte i denne alderen
- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keeper også får være med som utespiller
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen
- Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én til to treningsdager i uken i form av spesiell keepertrening
- Keepere må gradvis bevisstgjøres en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)
- Fokuserer på utgangsposisjon, fotarbeid, bevegelse, grep
- Coaching på holdninger, refleksjon, hva vil jeg?

### Individuell ferdighetstrening – utspillere

Momentene fra aldersgruppen 11-12 år skal videreutvikles og perfeksjoneres:

- **Pasninger**
  - Videreutvikle teknikken med innside-/utsidepasning
  - Loddrette vristspark, halvtliggende vristspark
  - Innlegg med skru
- **Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring**
- **Vendinger**
  - Med bruk av hele kroppen
  - Beherske Cruyff-vending, utsidevending og overstegsvending
- **Finter**
  - Nye finter innlæres, "din" spesialfinte
  - Tidligere innlærte finter perfeksjoneres
- **Skuddtrening**
  - Loddrett vristspark
  - Hel/halv volley
- **Fotballbevegelser**
  - Her inngår en del trening uten ball, stikkord er løpeteknikk, akselerasjon, retardasjon (oppbremsing), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, løpe baklengs og vertikale bevegelser (hodeduell)



- **Samhandling**

- Videreutvikle taktiske og tekniske ferdigheter
- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativer samtidig
- Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", ikke bare å legge vekt på én spiller sin bevegelse, men på minimum to spillers bevegelse samtidig
- Utnyttelse av 2 mot 1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten å motivere spillere til å utfordre 1 mot 1, spesielt i angrepssonen
- Betydningen av overblikk ("Hovmesterblikk"): Lære seg å se på spillet, ikke bare på ballen!

## **Spilleprinsipper**

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

## **Lagorganisering**

- Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la spilleren få lengre tid i hver rolle
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører
- Alltid å understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er utgangspunktet for at kreativitet kan settes i høysetet, dvs. dyrkes hos enkeltspillere

## **Spilleregler**

- For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut
- Offside innføres. En del trening på å håndtere dette både offensivt og defensivt

## **Treningsmengde**

- Tilbud om 2-3 treninger i uken. Det legges opp til tilbud om differensiert opplegg
- Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette i forhold til hurtighet, smidighet, styrke og utholdenhet
- Én, maks to kamper per uke utenom deltagelse i cuper

## 6. Aldersgruppen 15-16 år

### Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode. Kan føre til ryggplager og andre vekstrelaterte plager i lyske og knær ved mye ensidig trening
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Pubertetsproblematikk med sterke sosiale tilknytninger
- Behov for aksept av kroppslige endringer
- Kreativitet i stadig utvikling
- Møter ofte økte krav til prestasjoner og resultater både i skole og idrett
- Møter ofte nye utfordringer i miljøet f. eks. alkohol og andre rusmidler
- De mest ambisiøse kan få økt tilbud om trening i skoletid. Trenerne må passe på å unngå store endringer i treningsmengde over kort tid
- Være oppmerksom på symptomer på belastningsskader blant dem som trener mye og spiller mange kamper

### Holdepunkter for opplæringen

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere positivt både i kamp og trening
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter. En slik spiller arbeider raskt med ballen i trange situasjoner og kan sette stor fart med ball i beina når det er bedre plass
- Vi ønsker spillere som er hurtige både med og uten ball
- Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp
- Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling – gjennom å trene, ikke bli trent

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

- Å være opptatt av prestasjoner og ikke resultater
- Å gi ferdighetstreningen tid og muligheter, og ha tålmodighet til å la den utvikle seg
- Å være først og fremst utviklingsorientert som trenere og ledere

### Innhold i opplæringen

#### Individuell ferdighetstrening av keeper:

- Utvikle prinsippene fra smågutte-/jentenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen
- Etter hvert større fokusering på de taktiske og tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar

#### Individuell ferdighetstrening av utespillerne:

- Videreføring av de taktiske og tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet, slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse
- Fortsette arbeidet med "Fotballbevegelsene"
- Betydningen av å bryte ned i delmomenter for så å bygge opp til en helhet.  
- fra øvelser til spill og fra spill til øvelser
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles

#### Samhandling:

- Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe
- Førsteangriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover
- Ballfører skal se tidlig, langt og vidt. Overblikk!
- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i tilrettelagte spilløvelser

## Spilleprinsipper

- Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst
- Fokus på prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen. Spesielt fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen
- Overordnet i arbeidet med den offensive del er å skape og utnytte rom og motstanders ubalanse
- Defensiv forståelse og ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill: soneforsvar)
- Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3. forsvarers arbeid
- Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning)
- Overordnet i arbeidet med den defensive del er å nekte rom og bidra til rask gjenvinning av ball

## Lagorganisering

- Hovedregel er å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen sentralt eller via kantene
- Utvikle spillere som ser etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer
- Vektlegging av keepers rolle som 1. angriper med god distribusjonsteknikk/igangsetting (utkast/utspark)
- Arbeide med det å unngå "strek" i laget
- Vise betydning av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt
- Legge større vekt på samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen
- Innarbeide prinsippet om kollektivt ansvar og hensiktsmessig avstand mellom lagdelene
- La spillerne få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen

## Spilleregler

- Hele regelverket benyttes og følges
- Dommerens rolle trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse for regelverket

## Treningsmengde

- Tilbud om 3-4 treninger i uken. Det legges opp til tilbud om differensierte opplegg
- Egentrening og ev. annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig. På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder, for eksempel etter serieslutt
- Spillere som føler seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trenere og ledere
- 'En, maks to kamper pr uke utenom deltagelse i cuper

## 7. Fra barn til ungdom – hvorfor sikre et godt tilpasset tilbud?

Norges Fotballforbund og Nordstrand har sammenfallende utviklingsmål med ungdomsfotballen (13-19 år):

- Utvikle gode (best mulige) spillere
- Beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i fotballmiljøet

Nordstrand IF Fotball vil legge til rette for at spillere som har ambisjoner med fotballen skal få et godt og tilrettelagt sportslig tilbud. Samtidig vil vi at de som kun ønsker å spille fotball 1-2 ganger i uken, skal få et tilpasset tilbud som bidrar til at de fortsetter med fotball i Nordstrand lengst mulig.

At en del slutter med fotball fordi de får andre interesser er selvsagt naturlig. Men vi må gjøre alt vi kan for å beholde alle de som har lyst til å være med videre. Dette gjelder uavhengig av hvor god en spiller er. Det er viktig å gi ungdom et godt fritidstilbud, gi dem muligheten til å holde seg i form i et sunt, trygt og positivt miljø sammen med venner. Fotballen som sosial arena er betydningsfull! Alternativet kan i noen tilfeller være mer destruktive sysler i miljøer som ikke er like positive. I tillegg bruker stadig flere for mye tid på stillesittende aktiviteter. Fotballen holder altså ungdom i god fysisk form i et positivt miljø! Derfor er det viktig at vi som klubb tar et ansvar for å beholde flest mulig – lengst mulig.



## 8. Differensiering og hospitering

Vi i Nordstrand Fotball er stolte av klubben vår og det arbeidet som legges ned. Her er alle velkomne, og vi står på for å gi barna og ungdommen gode fotballopplevelser.

Samtidig kan vi hele tiden bli bedre, både sosialt og sportslig, og vi vil være en god utviklingsklubb i norsk sammenheng. Bedre betyr i vår sammenheng like mye det å hjelpe og støtte trenerne våre, noe som igjen vil komme barna til gode på mange plan. Derfor har vi ansatt en trenerkoordinator som utelukkende skal følge opp trenere, lag og spillere under 13 år.

Å mestre er et nøkkelord på så mange områder, men særlig viktig innen barneidrett. Vår jobb i Nordstrand er rett og slett å gi barna gode mestringsopplevelser. Det betyr igjen at vi på trening må være flinke til å tilpasse øvelsene etter mestringsnivå, slik at alle kan få utfordringer som de strekker seg etter, samtidig som de skal mestre underveis! Dette er selvsagt ikke enkelt, da det ofte er stor forskjell på hvor på "mestringsstigen" barna befinner seg.

Vår erfaring er at de som har kommet lengst, fysisk og fotballmessig, ofte ikke får strukket seg nok. Vi greier ikke å utfordre dem i forhold til deres nivå, noe vi har som målsetning for alle spillerne i Nordstrand. Det handler om å tilrettelegge for at også de mest ambisiøse skal ha mest mulig glede av idretten sin (jevnbyrdighetsprinsippet), og samtidig legge grunnlaget for å utvikle nye toppspillere i fremtiden (best mulig).

Vi har derfor innført en hospiteringsordning som gjør at en del av de ivrigste / mest ambisiøse spillerne av og til får spille kamper og trene med eldre lag i klubben. Ordningen kan kort beskrives på følgende måte:

- **8 år Første året.** De nominerte spillerne ruller på å delta på et eget hospiteringslag som spiller en årsklasse opp. Lagledelse deles på av involverte foreldretrenere. Ingen egne treninger.
- **9 år Andre året.** De nominerte spillerne ruller på å delta på et eget hospiteringslag som spiller en årsklasse opp. Lagledelse deles på av involverte foreldretrenere. Ingen egne treninger. Aktuelle spillere får tilbud om å delta på trening med ett år eldre lag ca. en gang pr uke.
- **10 år Tredje året.** De nominerte spillerne ruller på å delta på et eget hospiteringslag som spiller en årsklasse opp. Lagledelse deles på av involverte foreldretrenere. Aktuelle spillere får tilbud om å delta på trening med ett år eldre lag ca. en gang pr uke.
- **11 år Fjerde året.** De nominerte spillerne ruller på å delta på et eget hospiteringslag som spiller en årsklasse opp. Lagledelse deles på av involverte foreldretrenere. Aktuelle spillere får tilbud om å delta på trening med et år eldre lag en gang pr uke, og/eller organisere en egen treningsøkt pr. uke.
- **12 år Femte året.** De nominerte spillerne får tilbud om å delta på et eget hospiteringslag som spiller en årsklasse opp (11'er fotball). Aktuelle spillere kan få tilbud om å delta på trening med 13-1(treningsgruppe 1 i årgangen over) en gang pr uke, og/eller organisere en egen treningsøkt pr. uke. Lagledelsen styres av trenere/ledere på 13-1.

Trenerkoordinatoren tar initiativ til å sette sammen lederteamet rundt en hospiteringsgruppe, og sammen med Trinnkoordinator nominere inn aktuelle spillere. Spillerne skal fortsatt være medlemmer av sine vanlige lag, men vil altså også få brynt seg sammen med, og mot, noen litt større og bedre spillere.

Ved eventuell kampkollisjon prioriteres det opprinnelige laget de spiller på. Dette gjelder for 9- og 10-åringene. På 11- og 12 års nivå, er det viktig å sørge for en balansert kampbelastning. Trenerkoordinator skal sikre at spillere ikke spiller mer enn maksimalt to kamper pr. uke (gjelder ikke cuper).

Hospitering er selvsagt 100 % frivillig. For at ordningen skal være aktuell må følgende involveres i beslutningen om at spilleren er moden og klar for dette: Spilleren selv, foreldrene, treneren for laget hans/hennes, treneren for det eldre laget og trenerkoordinatoren.

I Nordstrand barnefotball er alle like verdifulle og har krav på å bli behandlet med samme respekt. Hospiteringsordningen rokker selvsagt ikke ved dette. Det sosiale aspektet er svært viktig, men vi mener vi kan greie å kombinere det med gode sportslige ordninger med mål om økt fotballglede!

## 9. Kompetanseutvikling og trenerutdanning

### Kompetanseutvikling lagledere

I dag er det forskjellige tiltak, som:

- Tilbud om Aktivitetslederkurs (Delkurs til UEFA C (Children))
- "Løkkecup på Niffen" som bidrar til kompetanseheving blant lagledere og samkjøring av øvelsesprogram

Utover disse har Nordstrand IF Fotball følgende tiltak:

- Hvert trenerteam bør bestå av 3 personer hvor minst én har aktivitetslederkurs
- Trenerkoordinator Barnefotball skal kartlegge faglig kompetanse i form av relevante kurs blant lagledere/foreldretrenere
- Trenerkoordinator skal lage en "øvelsesbank" tilgjengelig for trenere og lagledere basert på Nordstrand IF sin trenings- og spillestil
- Nordstrandsmodellen på nett
- Trenersamlinger for hvert årskull for å dele målsetninger, erfaringer og øvelser
- Trenerforum 3-4 ganger pr år. Deles inn i 5'er/7'er, 11'er jenter/gutter, Elite

### Hvilke kurs tilbys?

- **Aktivitetslederkurs (første del av UEFA C kurset)**  
16 timers kurs over 4 kvelder
- **Fotballferdighet (andre del av UEFA C kurset)**  
16 timers kurs over 4 kvelder
- **Samspill (tredje del av UEFA C kurset)**  
16 timers kurs over 4 kvelder
- **Ungdomsfotball (fjerde, og siste, del av UEFA C kurset)**  
16 timers kurs over 4 kvelder
- Rekrutteringsdommer

Dette er kurs som vi oppfordrer alle våre foreldretrenere til å ta så tidlig som mulig. Det vil gi kompetanseheving sportslig og pedagogisk, og bidra til å videre utvikling av Nordstrand IF Fotballgruppe.

## 10. Overgang mot gruppe 1 / Elitelag og uttak til disse

I Nordstrand IF Fotball spiller i utgangspunktet alle på breddelag til og med det året de fyller 12 år. Det medfører at alle spillere frem til dette tidspunktet har spilt stort sett like mye, og at lagene stort sett har vært tilfeldig inndelt. Vi har hatt syv spillere på banen, og spillerne skal ha prøvd seg i de fleste posisjoner. Alle lag har vært trent og ledet av foreldre basert på dugnad veiledet av trenerkoordinator barnefotball og evt. medlemmer av sportslig utvalg.

Ved overgang til 11'er fotball er det en del ting man bør være klar over, utover at man introduseres for offside-regelen og store mål på store baner. Vi vil fra og med nå forsøke å utvikle spillerne i de rollene hvor de har størst forutsetning for å lykkes som fotballspiller. En 11'er gruppe består av forsvarspillere, midtbane- og angrepsspillere, i tillegg til keepere. Det vil selvsagt bli tatt hensyn til at spillerne utvikler seg forskjellig, men det vil til enhver tid være spillerens fysikk, ferdighetsnivå, treningsdisiplin, vilje, modenhet og holdninger som vil være avgjørende.

### **Elitegruppe 12-13 år og oppover – "for de som vil mer"**

Fra og med det året spillerne fyller 13 år går de over til å spille 11'er fotball, og det skjer en del endringer i organisering av lag og treningsgrupper. Det etableres en mer tydelig gruppe 1 / elitegruppe, i tillegg til en gruppe 2, ev. gruppe 3, basert på de som vil og kan mest fotball. Men man vil enkelte år også invitere enkelte spillere som er ett år yngre (12 år) til å delta i prosessen med å etablere neste års 13-gruppe 1. Når elitegruppen blir tatt ut må man ha en blanding av spillertyper. Dette kan i ytterste konsekvens slå urettferdig ut for noen, men man kan eksempelvis ikke ha bare spisser eller kantspillere i én gruppe. Det er derfor ikke uten videre gitt at den som løper raskest eller skyter hardest kommer med. Man skal også være klar over at man kan få konkurranse fra spillere fra andre klubber som ønsker seg til Nordstrand. Det er også viktig å påpeke at "gruppen" er dynamisk. Det betyr at man kan falle ut av gruppen hvis man over tid ikke presterer, eller ikke innehar de holdningene/viljen som forventes. Det betyr også at man kan kvalifisere seg for elitegruppen gjennom god innsats og utvikling i gruppe 2 og 3. De spillerne som får tilbud om å være med i elitegruppen må være innstilt på inntil 4-5 treninger (inkl. kamper) pr uke, og i tillegg drive egentrening.

Nordstrand IF Fotball har betalte trenere for gruppe 1-laget fra og med 13-årskullet. Hovedtrener har også medansvar for organiseringen rundt gruppe 2 og 3 i samarbeid med sportslig administrativ leder. Trener for 13-1 er ansatt i Nordstrand Fotball.

### **Gruppe 2 og 3 i 11'er fotballen**

Nordstrand ønsker at så mange som mulig fortsetter med fotball, og antall lag som etableres vil være avhengig av interessen. Spillerne i gruppe 2 og 3 skal trene samtidig med spillerne i gruppe 1, men kan i perioder, og avhengig av alder, velge å trene færre ganger i uken. Spillerne i gruppe 2 og 3 skal ha et godt kamptilbud. Det sosiale aspektet i gruppen vil bli tillagt stor vekt. Men, spillerne vil i større grad enn tidligere spille på faste plasser, basert på trenerens vurdering om hvor spilleren har den beste kompetansen. Trener for gruppe 2 og 3 vil fortsatt være foreldre/foresatte eller en betalt trener, hvorav minst en trener i hvert team bør ha fullført UEFA C trenerutdanning eller delkurs. Målsettingen er at så mange som mulig av våre dyktige trenere og ledere fortsetter selv om det nå skal spilles 11'er fotball.

### **Modell for utvelgelse av spillere til gruppe 1, 2 og 3 på 11'er lagene**

Først gis generell informasjon til alle spillere og foreldre på 12-årskullet i september/oktober. Dernext arrangeres foreldre- og spillermøte hvor klubbens trenerkoordinator og sportslig ledelse går igjennom de forventninger og krav Nordstrand IF har til sine spillere. Viktige punkter vil være treningsmengde, prioriteringer, seriøsitet i treningsarbeidet og dynamikken i gruppene (ingen spillere har "fast" plass). I tillegg vil det orienteres om hvordan breddetilbudet er lagt opp for aldersgruppen 13-16 år. Foreldre og spillere vil dermed ha et relativt godt beslutningsgrunnlag for om spilleren ønsker å prøve og kvalifisere seg til neste års gruppe 1-lag. Det vil være dynamiske skillelinjer mellom gruppe 1, gruppe 2 og gruppe 3. Dvs. at spillere som utvikler seg positivt, og som har de rette holdningene, vil bli flyttet opp til en bedre gruppe dersom de selv ønsker det. Også spillere som f. eks. er i gruppe 1 kan bli flyttet ned i gruppe 2 dersom treningsiver, fotballferdigheter og holdninger ikke er i tråd med det som forventes i gruppe 1.

Hovedtrener for 11'er laget i samarbeid med trenerkoordinator 11'er fotball og trenerkoordinator barnefotball vil sørge for inndelingen/uttaket av gruppene 1, 2 og 3 i samråd med sportslig administrativ leder.

# 11. Organisering av jentefotballen i Nordstrand IF

## Innledning

Mål, treningsprinsipper osv. som er beskrevet for de ulike aldersgruppene i sportsplan for Nordstrand IF Fotball, gjelder for både gutter og jenter. Dette avsnittet omhandler områder og temaer som det er spesielt viktig å fokusere på for jenter. Fra klubbens side skal man ta de samme initiativ og legge forhold til rette, likeverdig mellom gutte- og jentefotball.

Det å etablere rene jentelag og stimulere til trygt og godt miljø så tidlig som mulig med inspirerende trenere som kan utvikle gruppen både sportslig og sosialt, samt en støttende foreldregruppe, ansees som nøkkel til suksess.

Beskrivelsen ved overgangen til 11'er fotball som beskrevet i kapittel 10 kan gjelde for jentelag. I mange tilfeller vil slik organisering ikke være relevant, begrenset av størrelsen på spillergruppen.

## Samarbeid på tvers av alderstrinn

Da antall jenter i hvert alderstrinn normalt vil være lavere enn for gutter, bør det løpende vurderes å slå to aldersgrupper sammen for å sikre fornuftig størrelse på treningsgruppene. I alle tilfeller skal slik sammenslåing vurderes ved overgang til 11'er fotball (fra 13 års alder) og oppover. Disse vurderingene gjøres av lagene i samråd med sportslig administrativ leder og ansvarlig for jentefotballen i sportslig utvalg.

At det gjøres tiltak som sikrer at jentene blir kjent på tvers av årganger allerede i tidlig alder anbefales. Samarbeid på tvers av alderstrinnene er spesielt viktig i jentefotball, hvor man i større grad enn gutter er avhengig av å låne spillere fra hverandre pga. mindre størrelser på spillergruppene.

Det anbefales sterkt at lagene følger den spillestil som Sportsplanen legger opp til, nettopp for å underlette samarbeid på tvers av årgangene.

## Samarbeid med guttelag

Det å skape positive relasjoner med klubbens guttelag i tilsvarende aldersklasse er positivt for klubbfølelsen, noe som også erfaringsmessig blir verdsatt av jenter. Felles sesongavslutning, andre sosiale arrangement, deltagelse i felles turneringer eller treningsleir er eksempler på tiltak.

For jenter som holder et høyt sportslig nivå (minimum SUP-nivå) skal klubben aktivt understøtte hospitering på trening og evt. deltagelse i kamper i tilsvarende aldersklasse (eller på annet passende nivå) på guttelag.

## Jenter og rekruttering

Det er en målsetting å etablere rene jentelag fra starten av, fra 6-7 års alder. Det skal skapes interesse ved å invitere jentene til klubben gjennom skolen, allerede på 1. skoletrinn.

## Jenter og relasjoner

Det sosiale aspekt blir enda viktigere fra 12-13 års alder. Det å ivareta det sosiale aspektet og skape trygghet er en viktig nøkkelfaktor. For jenter er det å være sammen med venner en ennå viktigere del av fotballen enn i mange tilfeller for gutter. Deltagelse i turneringer og andre turer blir veldig verdsatt av jenter. Jenter er ofte tidligere utviklet enn gutter mentalt, og dette tilsier at de bør tas med på råd i overgangen til ungdomsalderen. En læringskultur hvor spillerne bidrar med tilbakemeldinger og tips seg imellom om det sportslige, kan være enklere å utvikle i et jentelag.

Det å bli sett og mestre er særdeles viktig for jenter. Et mål for trener kan være å gi samtlige spillere minst to individuelle, positive tilbakemeldinger på hver trening. Jenter er veldig opptatt av rettferdighet. Åpenhet og informasjon om prinsipper for laguttak og spilletid er viktig.



## 12. Fotballskolen i Nordstrand IF

Klubben arrangerer to årlige fotballskoler; første og siste uke av skolens sommerferie. Den første uka er i første rekke for barn i alderen seks til ti år, mens den andre er for dem mellom åtte og tolv år. Fotballskolen i Nordstrand IF skal være en arena hvor barna får lov til å jobbe med det mest grunnleggende i fotballen; pasninger, mottak, avslutninger og føring av ball. Det skal være en uke fylt med læring, lek og fellesskap.

Fotballskolen foregår fra mandag til fredag i tiden 8.30 - 15.00. Hver dag er delt inn i to bolker med lunsj i midten. Hver bolk har sitt tema der alle øver på det samme, men får utfordringer tilpasset sitt eget nivå. Det hele avsluttes med en stor turnering siste dag der foresatte inviteres.

Deltakerne på fotballskolen deles etter nivå i grupper på ca. 15. Hver gruppe har to faste instruktører som følger dem hele uka. Instruktørene er alle over 16 år, og er spillere tilknyttet eldre lag i klubben. Disse rekrutteres gjennom skriftlig søknad og intervju. Det er laget en egen håndbok for fotballskolens instruktører. Denne er tilgjengelig på klubbens hjemmeside.



## 13. Dommergruppen

Dommergruppa ønsker å være en synlig del av fotballgruppa i Nordstrand IF. Den har som mål å bidra på en positiv måte både inn mot egen klubb, og i fotballen lokalt og nasjonalt. Dette innebærer bl.a. at:

- Dommergruppa skal kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i barnefotballen, samt i andre kamper der det ikke er satt opp dommer
- Dommerne som er medlem av Nordstrand IF skal representere klubben på en positiv måte inn mot krets/region/forbund
- Dommergruppa skal være en bidragsyter inn mot "Fair Play" og gode holdninger i egen klubb

Vi skal hele tiden jobbe for at vi har nok dommere i henhold til det antall Oslo Fotballkrets krever (ift. antall lag), og vi skal etterstrebe at vi har dommere på alle nivåer innen norsk fotball. Dette innebærer at vi har som mål at vi har dommere både innen toppfotballen (Tippeligaen, Adeccoligaen og/eller Toppserien) og breddefotballen (2.div og lavere). Vi ønsker også å rekruttere minst én ny dommer som gjennomfører rekrutteringsdommerkurs pr. år.

Vi ønsker å ha en aktiv klubbdommergruppe som tilbys kamper i barnefotballen. For å få til dette skal klubben arrangere minst ett klubbdommerkurs pr. sesong.

Vi skal sørge for at alle dommerne som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebærer bl.a. at dommergruppa vil arrangere to til fire samlinger for dommerne pr. år, samt at dommerkontakt i klubben vil være tilgjengelig ved behov.



# Organisering av fotballavdelingen i Nordstrand IF

## Sportslig utvalg (SU)

Sportslig utvalg har overordnet ansvar for å følge opp den sportslige aktiviteten i klubben, inkludert treneransettelser og treneroppfølging.

Sportslig administrativ leder skal vedlikeholde sportslig plan i samarbeid med sportslig utvalg.

Sportslig utvalg skal i planarbeidet definere hvilke områder Nordstrand barne- og ungdomsavdeling skal arbeide med. Det skal settes målsetninger for det sportslige arbeidet som skal stå i Sportsplanen (**Den Blåhvite plan**).

Sportslig utvalg skal til enhver tid vurdere hvilket tilbud Nordstrand IF Fotball har til lagene i aldersgruppen 5-19 år i tillegg til A-lag og seniorfotball. Det gjelder hvordan dette tilbudet organiseres, hvilke målsetninger som gjelder for lagene og hvilke tiltak som kan være med på å gi spillerne et enda bedre tilbud.

Sportslig utvalg skal:

- Bidra til å skape god aktivitet i barne- og ungdomsavdelingen – både sportslig og sosialt
- Påvirke organisering og utvikling av lagene i aldersgruppen 5-19 år og A-lag
- Følge opp at trenerne på hver årgang følger Sportsplanen "**Den Blåhvite tråden**"
- Bidra til å løse de utfordringer lagene måtte møte ved eventuell deling av lag, misnøye blant foreldre, sikring av at lagene har lagledere og ev. sanksjonssaker
- Være med på å oppsummere sesongen og foreslå forbedringstiltak
- Bidra med erfaringsoverføring fra kull til kull, særlig ifm. overgang til 11'er fotball
- Lede arbeidet med å oppdatere sportslig plan som så godkjennes av fotballstyret

## Trenerkoordinator og ev. spillerutvikler

Rapporterer til sportslig administrativ leder.

Sportslig administrativ leder er ansvarlig for at tildeling av treningstider gjennomføres i henhold til vedtatte retningslinjer sammen med trinnkoordinatorerne og spillerutviklere i fotballgruppen.

**Trenerkoordinators arbeidsoppgaver er:**

- Utvikling og oppfølging av Sportsplanen
- Faglig oppfølging av alle trenere i Nordstrand IF i aldersgruppen 6-12 år, både gjennom trenerforum (min 3 pr. år), og individuell oppfølging.
- Fotballfaglig ansvar, og i samarbeid med daglig leder å gjennomføre fotballskolen (2x/år), tilleggstreninger og "løkkecuper" på Niffen.
- Oppfølging av gode spillere/talenter i årsklassene 10-15 år
- Koordinering av øvelsesbank for trenere
- Hovedansvar for uttak til hospiteringslag (9-12 år) og elitelag 13 år i samarbeid med sportslig trinnkoordinator/hovedtrener og sportslig administrativ leder
- Bidra til å skape godt sportslig miljø på Niffen og på Hallager.
- Bidra inn mot uttak til SUP, Spillerutviklingsprosjekt krets, i samarbeid med hovedtrener og sportslig administrativ leder

## Nordstrand Fotball Elite

NIF Elite består av: gutter 16-1, Junior Elite, Rekrutt Elite (5. div) og Senior 3. div. Elitekoordinator har ansvar for å koordinere den sportslige aktiviteten i samarbeid med sportslig utvalg. Trener for A-laget bør være elitekoordinator.

Klubben satser på disse lagene, og innlemmer de i en elitegruppe. Vi kommer til å sette krav til lagene i elitegruppen. Treningsmengden må økes på sikt. Pr dags dato bør gutt 13 og 14 ha minst tre økter i uken. Gutter 15 og 16 minst fire økter. Da snakker vi om tiden utenfor sesongen. Under sesongen går den ene økten over til å være kamp.

For at fotballspillere skal kunne skapes i klubben, må trivsel ligge til grunn. Det er vårt ansvar som trenere å skape et slikt miljø.

Vi må bevisstgjøre spillerne oftere. Stille spørsmål – problemløsning. Hva, hvorfor, hvordan? Forbedre spilleforståelsen. Visualisere. Skape bilder som spillerne forstår, lagrer og bruker ved senere anledning – læring!

Å skape kvalitetsøkter er trenernes ansvar. Nøkkelord; være forberedt, effektiv bruk av tiden, tydelig instruktør, positive og konstruktive meldinger. Spillerne skal ha høy frekvens/tempo under treningsøkten.

#### **Dette prioriterer vi i talentarbeidet vårt:**

##### **Holdninger:**

- Bevisste spillere som tar ansvar i ulike situasjoner – skape ledere på og utenfor banen
- Setter krav til seg selv og omgivelsene – kommunikasjon
- Positiv og konstruktiv – kommunikasjon
- Mentalitet – vinnerkultur

##### **Fysisk trening og skadeforebygging:**

- Oppvarmingsløypa uten ball som oppstart på trening vinterstid
- Styrkesirkel to ganger i uken
- Koordinasjonstrening en til to ganger i uken (kaosfotball med diverse øvelser)
- Restitusjonsløype
- Differensiering – individuell belastningsstyring
- Alternativt treningsprogram for de som ikke kan følge vanlig trening. (skadeforebygging og opptrening)
- Ankel- og kneøvelser

##### **Pasningsferdigheter:**

- Pasningen er selve grunnlaget i fotballspillet – prioritering deretter
- Ballinnhav (posession) gir status, selvtillit og motivasjon for spillet
- Utførelse av pasningsteknikker
- Tilslagstrening
- Pasningsvalg
- Trekantspill og diagonaler
- Innleggsferdighet

##### **Mottak/medtak/vending:**

- Teknisk og taktisk effektiv – få og gode touch, raske beslutninger
- Vendinger – 180 grader

##### **1 vs. 1 offensivt og defensivt:**

- Terping av pressteknikk
- Smidighet – koordinasjon
- Fysiske ressurser (se fysisk trening)
- Finter/tyngdeoverføring
- Teknisk/taktisk

##### **Avslutningsferdigheter:**

- Teknisk utførelse
- Valg i forhold til situasjon og teknikk
- Treningsøvelser som ender opp med avslutning på mål, så ofte som mulig

##### **Roller og lagsamhandling:**

- Individuelle roller
- Lagsamhandling på de tre tredjedelene
- Skape og utnytte overtall
- Frispilling fra keeper/forsvarsledd
- Angrep mot etablert forsvar – plan
- Dybde og bredde for å skape nødvendig rom
- Gjenvinning
- Sone kontra markering
- Team-building

**Dødballer:**

- Enkle, men effektive dødballer
- Korte dødballer på de to første tredjedelene av banen
- Diagonalprinsipp

**System og spilleprinsipp:**

- Spillermaterialet avgjør system. Skal kunne spille mer enn ett system
- Offensivt tankesett
- Possession er status!
- Utvikle individualister og roller som passer i lagsamhandlingen

**Keepertrening:**

- Keeperne i elitelagene får ukentlig keepertrening og tilhørende oppfølging utenfor kampsesongen
- Eget keeperopplegg som kan gjennomføres i det daglige treningsarbeidet

**Kosthold, drikke og restitusjon:**

- Bevisstgjøring
- Seriøsitet

**Felles øvelsesbank:**

- Elitelagene skal ha en felles øvelsesbank – kvalitetssikring
- Gjenkjenning

**Talentutvikler:**

- På sikt vil NIF fotballgruppe se på muligheten for å ansette talentutvikler for å ta vare på de største talentene i klubben

**Elitekoordinator:**

- Eliteleder har ansvar for samkjøring mellom lag, trenere og spillere

**Talentgruppe:**

- En talentgruppe bestående av de største talentene vil få et ekstra tilbud utenfor kampsesongen? Eventuelt aktuelt å trene med Senior 3. div til utvalgte tider
- Tilpasses den ukentlige agendaen, lagtrening, SUP og krets

**Hospiteringer:**

- Hvem som til enhver tid skal hospitere, avtales mellom trenerne på de aktuelle lagene, eliteleder og sportslig administrativ leder
- De som er på hospitering skal delta på alle aktivitetene til laget de hospiterer på. De skal også spille kamp om mulig. Trenerne avgjør hvilke kamper de trenger sine beste
- Det skal leveres hospiteringsliste til aktuelle spillere, trenere, sportssjef og talentutvikler senest én uke før hospiteringsperioden starter. Listens varighet skal være på én mnd
- Permanent flytting av spiller bestemmes av involverte trenere og sportslig utvalg. Det skal helst skje før kampsesongen

**Trenerforum:**

- Det skal avholdes fire trenerfora i løpet av året (des. – jan. – april – aug.)
- Elitekoordinator har ansvar for gjennomføring.
- Innholdet styres av elitekoordinator i samråd med sportslig administrativ leder og SU.
- Sørge for samkjøring og videreutvikling.

**Spillerstall:**

- Stallen skal ideelt sett bestå av 18-20 spillere + 2 keepere

**Foreldremøter:**

- Det skal avholdes to foreldremøter i løpet av året, vinter og sommer

**Rapportering:**

- Et evalueringsmøte med eliteleder holdes i oktober hvert år

# Eksempel på treningsplan/program i Den Blåhvite tråd

For trenere på 99-kullet. Januar - mars 2012

Uke	Hvor/Når	Ansvar	Tema
2			<p>PASNING – MEDTAK (TOUCH)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begge ben</li> <li>- Medtak i forhold til motstander</li> <li>- Presisjon</li> </ul> <p>TAKTISK SMÅSPILL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orienter seg før en får ballen</li> <li>- Slå - gå</li> <li>- Medtak i forhold til motstander</li> </ul> <p>Det blir mye spill, småspill 3 mot 3, 4 mot 4 i 3 lagspill og 7 mot 7 på slutten. Spill halvdelen med maks 2 eller 3 touch.</p>
3			SE UKE 2
4			<p>Kort-lang pasning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi skal lære dem å slå med rett kraft</li> <li>- Presisjon</li> <li>- Timing/slå i forhold til bevegelsen (kort-lang 1-7)</li> </ul> <p>Taktisk småspill</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orienter seg før en får ball</li> <li>- Når slår vi kort/langt?</li> <li>- Slå - gå</li> <li>- PRATE</li> </ul> <p>Spiller halve tiden med maks 2 touch</p>
5			SAMME SOM I UKE 4
6			<p>Bevegelse uten ball/samhandling</p> <p>Vi jobber mot <b>Den Blåhvite tråd</b> og hurtig spill i lengderetningen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva bør komme først, bevegelsen eller pasningen? BEVEGELSEN</li> <li>- Komme ut av pasningskrygge</li> <li>- Holde vinkel til 1. angriper (han som har ballen)</li> </ul> <p>Forslag til øvelser, overlap, to valg, kort-lang 1-7 eller Ajax (kan godt legge inn en pasningsøvelse som ender opp med et skudd)</p>
7			Samme tema og momenter som uke 6, men vi legger til: Når bør bevegelsen skje mot 1. angriper og når bør den trekkes vekk bak motstanderens pressledd?
8			<p>VINTERFERIE</p> <p>Egentrening: Ta en god skitur på ca. 1 time uten stopp eller en god joggetur på 30-40 minutter. Ta så 4x15 armhevinger og 4x15 sit ups.</p>
9			<p>FØRSTEFORSVAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå når ballen går</li> <li>- Komme kjapt oppi angriper og få ned farten (få kontroll)</li> <li>- Takle</li> </ul>
10			SAMME SOM UKE 9
11			<p>FØRSTE OG ANDREFORSVAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nærmeste mann går opp i ballfører</li> <li>- Snakke sammen</li> <li>- Sikre for hverandre</li> </ul>
12			SAMME SOM UKE 11
13			PÅSKEFERIE



Flest mulig - lengst mulig - best mulig