

Stavanger IF Fotball



SPORTSPLAN

Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball

Sportsplanen til Stavanger IF Fotball er delt i to, del 1 av sportsplanen er klubbens «Trenerguider for 5- 19 år» del 2 er «Retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen.

«Håndboka» er kontrollert sammen med «Trenerguidene» og skal være klubbens styreverktøy og skal sikre at *klubben er sjef* i utviklingen av spillerne og lagene i barne- og ungdomsfotballen.

Stavanger 2023



Sportslig utvalg



Stolthet Inkludering Felleskap

Verdisettet, visjonen og målsetningene våre ønsker vi å oppfylle og nå ved å:

- Ⓢ Bærer SIF logoen på rystet med stolthet. Hilser til spillere, trenere, lagledere og foreldre når vi er uniformerte.
- Ⓢ Rekruttere så mange som mulig inn i Stavanger IF Fotball.
- Ⓢ Skape trivsel og fellesskap i hele klubben.
- Ⓢ Styrke klubbfølelsen gjennom engasjement fra spillere, trenere og ledere.
- Ⓢ Se alle mulige spillere – også de som ikke er medlemmer i dag.



Klubbens verdier

EN FOR ALLE – ALLE FOR EN

SIF skal være byens stolteste klubb. Vi vil at klubbånden, kameratskapet, forståelsen av samarbeid, fair play, respekt for medmennesker skal stå sterkt i det arbeidet vi gjør i klubben. Integrering, bredde og sportslig fokus er verdier SIF setter høyt. Klubben har et sterkt navn i bydelen og Stavanger, hvor respekt og likeverd gjelder på og utenfor banen.

Med "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" menes at ingen skal stenges ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, nivå, alder, funksjonshemming, seksuell orientering eller av andre grunner. SIF ønsker å være en viktig miljøskaper i nærmiljøet. Vi skal være en pådriver for gode aktiviteter og holdninger hos bydelens barn og unge. Vi ønsker å bidra til at barn og unge får gode holdninger gjennom engasjerte lagledere og trenere. Noen vil trene litt og mange vil trene mye, men fellesnevneren er alltid:

«Man ønsker å utvikle seg, og at man ønsker å ha det gøy.»



Innholdsliste

Trenerguider for 5- 19 år

► Barnefotballen 1.0

- ⚽ Barnefotballen 5-7 år
- ⚽ Barnefotballen 8-9 år
- ⚽ Barnefotballen 10-11 år
- ⚽ Barnefotballen 12 år

► Ungdomsfotball 2.0

- ⚽ Om ungdomsfotball
- ⚽ Spilletid i ungdomsfotball
- ⚽ Ungdomsfotball 13 år
- ⚽ Ungdomsfotball 14-19 år



Retningslinjer:

- ⚽ Beskrivelse av fotballfasene 4.0
- ⚽ Spillmodellen 5.0
- ⚽ Hospitering 6.0
- ⚽ Differensiering 7.0
- ⚽ Rekruttering 8.0



Barnefotball 5-7 år

Anbefalt Grasrottreneren delkurs 1 for trenere.

Spillform

3 mot 3

All fotballaktivitet skal være åpent for alle. Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette.

Alder	Aktiviteter per uke	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
6-7 år	1	2	3



Jevnbyrdighet 5-7 år

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon, det skal ikke forekomme i aldersklassen. Det er klubben som innenfor dette bestemmer hvordan inndeling av lag og treningsgrupper skal gjøres.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye



HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 10 x 15 m

Ball: 4 lettvekt

Straffefelt: Nei

Mål: 1,2–1,5 x 0,75–1,0 m



REGLER

Antall spillere: 3 spillere på hvert lag uten keeper

Straffespark: Nei

Pressfri sone: Nei

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 20 minutter



ANBEFALINGER

- Spillformen bør spilles med vant/nett
- 5 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Pressfri sone
- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER



Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen



Treningsøkta 5-7 år

Score mål

Kampen
om ballen

Hindre mål

Treningsøkta bør ha ett av følgende to hovedtemaer fra start til slutt:

Score mål

Hindre mål

Øvelsene er delt inn i to hovedkategorier. Prosentsatsen angir hvor stor del av økta de bør utgjøre.
Bruk tiim.no for øvelser.

Sjef over ballen: 40%

Spill: 60%

Øvelser finner du: <https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=6-7-ar>



Barnefotball 8-9 år

Anbefalt Grasrottreneren delkurs 1 og 2 for trenere.

Spillform

5 mot 5

Her har vi samlet de viktigste begrepene og retningslinjene for fotballaktiviteten, som gjelder for 8 og 9 åringer. Tilsvarende finner du for hver alderskategori i barne- og ungdomsfotballen. Det er viktig at du setter deg inn i din klubbens sportsplan. Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette

Alder	Aktiviteter per uke	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
8-9 år	2	2	4



Jevnbyrdighet 8-9 år

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon, det skal ikke forekomme i aldersklassen. Det er klubben som innenfor dette bestemmer hvordan inndeling av lag og treningsgrupper skal gjøres.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye



HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 20 x 30 m

Ball: 4 lettvekt

Straffefelt: 15 x 6 m

Mål: 3 x 2 m



REGLER

Antall spillere: 5 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 6 m

Pressfri sone: Ja

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 25 min



ANBEFALINGER

- 7 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen



HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 20 x 30 m

Ball: 4 lettvekt

Straffefelt: 15 x 6 m

Mål: 3 x 2 m



REGLER

Antall spillere: 5 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 6 m

Pressfri sone: Ja

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 25 min



ANBEFALINGER

- 7 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

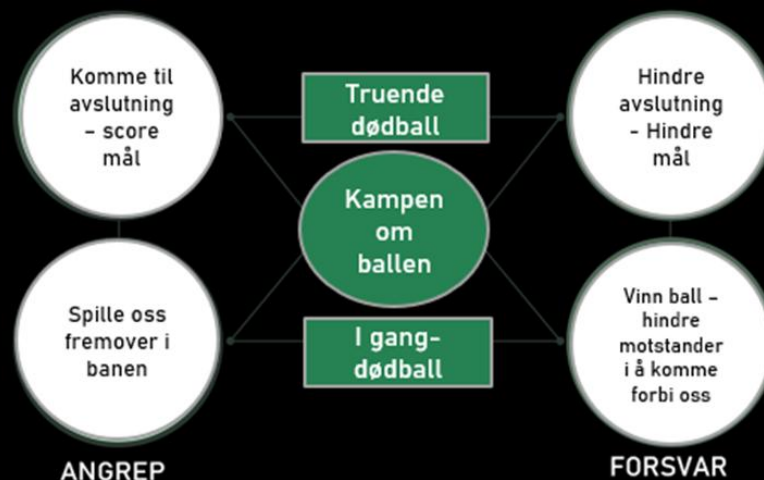
Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen



Treningsøkta

- ▶ Sjef over ballen: 25%
- ▶ Spille med og mot: 25%
- ▶ Spill: 50%



Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- ▶ Spille seg framover i banen.
- ▶ Komme til avslutning – score mål.
- ▶ Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss.
- ▶ Hindre avslutning – hindre mål

Øvelsene er delt inn i tre hovedkategorier. Prosentsatsen angir hvor stor del av økta de bør utgjøre.



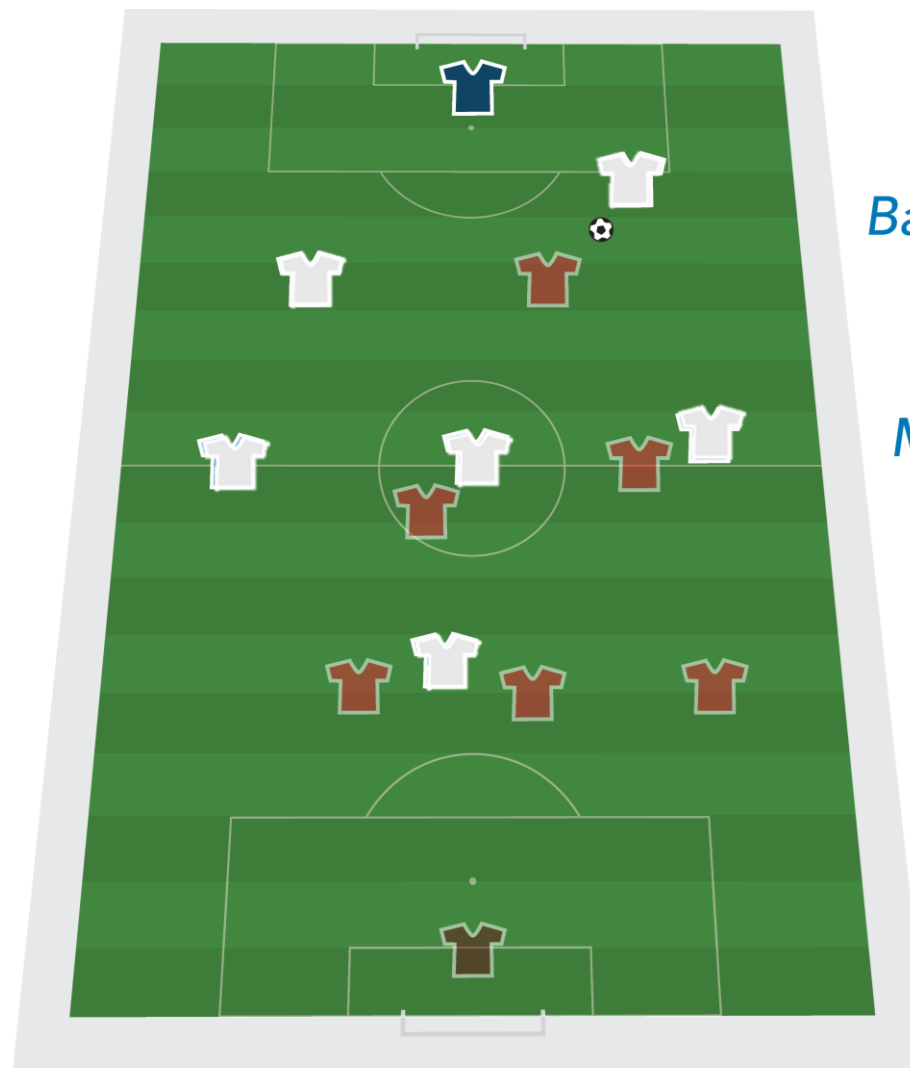
7er fotball

Angrep

- ▶ Behold mange ballinvolveringer
- ▶ Utnytt spillsituasjonen med flere delferdigheter
- ▶ Ballfører og resten av laget
- ▶ Min rolle på banen

Forsvar

- ▶ Hvilke spillsituasjoner møter vi oftest?
- ▶ Hvor er spillsituasjonen?
- ▶ Oppholde - lede - hindre eller vinne ball?
- ▶ Hvem forholder laget seg til når vi har press på ballfører?
- ▶ Har vi kontroll på rommet bak og foran leddet vårt?
- ▶ Hvordan er avstandene mellom leddene i laget vårt?



Bakre ledd

Midtre ledd

Fremre ledd



Barnefotball 10 - 11 år

Barnefotball 10 – 11 år

Anbefalt Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3 for aldersklassen.
«Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»

Spillform

7 mot 7

Her har vi samlet de viktigste begrepene og retningslinjene for fotballaktiviteten, som gjelder for 10 og 11 åringer. Tilsvarende finner du for hver alderskategori i barne- og ungdomsfotballen. Det er viktig at du setter deg inn i din klubbens sportsplan. Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette

Alder	Aktiviteter per uke	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
10-11 år	3	2	5



Jevnbyrdighet 10-11 år

Jevnbyrdighet med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er «topping», det skal ikke forekomme i aldersklassen. Det er klubben som bestemmer hvordan inndeling av lag og treningsgrupper skal gjøres.

Overgang fra 5er til 7er

For aldersklassene 10-11 år spiller vi syverfotball. Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen - tilpasset alder og modning. Relasjonene mellom de ulike rollene på laget ligger nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen). Sjuerfotball er en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen. Dette er spillformene som er best tilpasset spillernes alder og modenhet.

I spillformene fra syver til nier og videre til elleverfotball er det vanlig med en utgangsformasjon på spillerne i tre ledd.



HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 30 x 50 m

Ball: 4

Straffefelt: 21 x 8 m

Mål: 5 x 2 m



REGLER

Antall spillere: 7 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 8 m

Pressfri sone: Ja

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 30 min



ANBEFALINGER

- 10 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

Treningsøkta

Sjef over ballen: 25%

Spille med og mot: 25%

Spill: 50%

Spille seg framover i banen

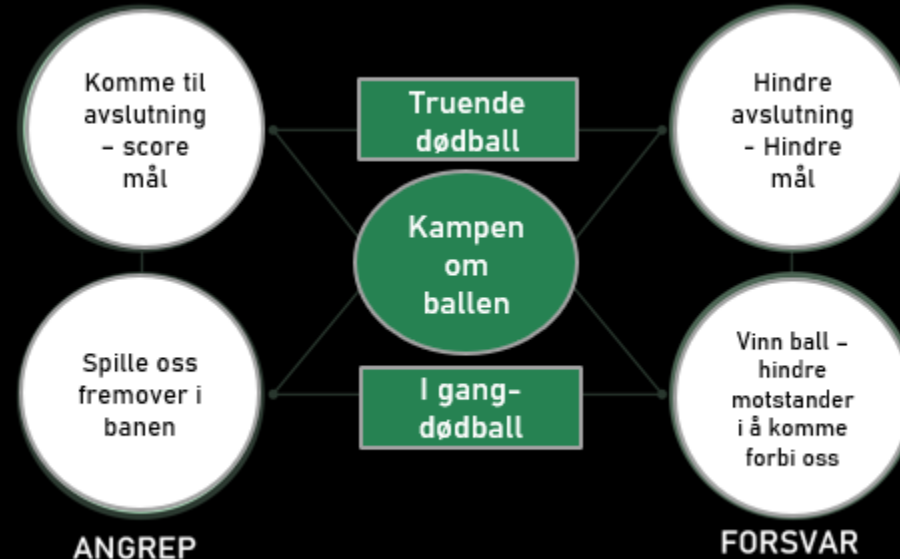
Komme til avslutning - score mål

Vinne ball - Hindre motstander å komme forbi oss

Hindre avslutning - hindre mål

Øvelser finner du:

<https://tiim.no/artikkel/spillmodellen-og-treningsfilosofi-10-12-ar>



Barnefotball 12 år

Anbefalt Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3 for aldersklassen.

«Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»

Spillform	9 mot 9
-----------	---------

For 12-års trinnet ønsker vi at klubben legger til rette for en god overgang til ungdomsfotballen. De fleste vil begynne å spille niefotball, kanskje på lag basert på ferdighetsnivå. Noen kan bli tatt ut til soneaktivitet gjennom kretsaktivitet. Vi ønsker at vi har en god og involverende prosess sammen med spillerne på hvor mye de enkelte ønsker å trene, fordi dette vil støtte opp under spillernes motivasjon for å spille fotball. Vi tror fortsatt på å trene hele årskull samtidig, men med noe mer inndeling etter treningsambisjon og lagsammensetning

Alder	Aktiviteter per uke	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
12 år	3	2	5



Inndeling av lag og jevnbyrdighet 12 årsklassen

Inndeling av lag

Vi som klubb er bevisst på inndelingen av lag er viktig for den gode kamppplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

For 12 års klassen kan vi begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå, og melde på lag i kretsens divisjons- eller nivå system. Vi anbefaler å trene hele årskull sammen, men med god differensiering i økta. Viktig at klubben motiverer alle som vil spille mye, ved god dynamikk mellom gruppeinndelingene, slik at ingen føler at de ikke blir sett eller satset på. Alle skal ha gode kamparenaer med mye spilletid.



Overgang fra 7er til 9er

- For aldersklassene 12-13 år spiller vi nierfotball. Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp i overgangen til ungdomsfotballen.
- I nierfotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende.
- Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet.
- Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling.
- Nierfotball gir en naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».

HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 40–50 m x 58–64 m (12 år)
45–50 m x 67–72 m (13 år)

Ball: 4

Straffefelt: 21 x 8 m

Mål: 5 x 2 m



REGLER

Antall spillere: 9 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 8 m

Pressfri sone: Nei

Ekstra spiller: Nei

Offside: Ja

Umiddelbar soning (gult kort): Ja, for 13-årsklassen

Spilletid: 2 x 35 min



ANBEFALINGER

- 9 spillere + minimum 2 reserver i troppen
- Maksimalt 7 reserver i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Gule og røde kort i 12-årsklassen

SPESIELLE REGLER

Samme regler som ved elleverfotball.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

Treningsøkta

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

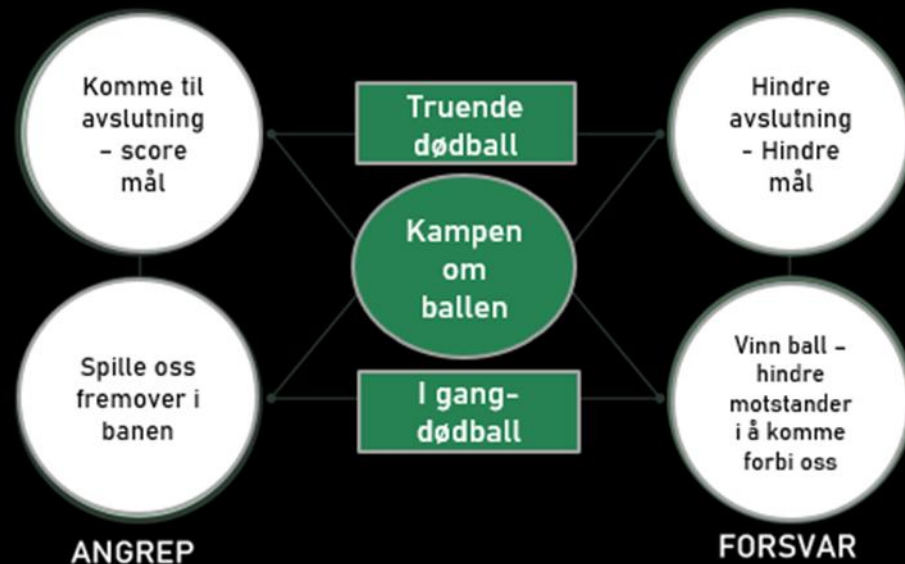
- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Dette er hovedtemaene, sentrale momenter og øvelser. Øvelsene er delt inn i tre hovedkategorier. Prosentatsen angir hvor stor del av økta de bør utgjøre.

Sjef over ballen: 25%

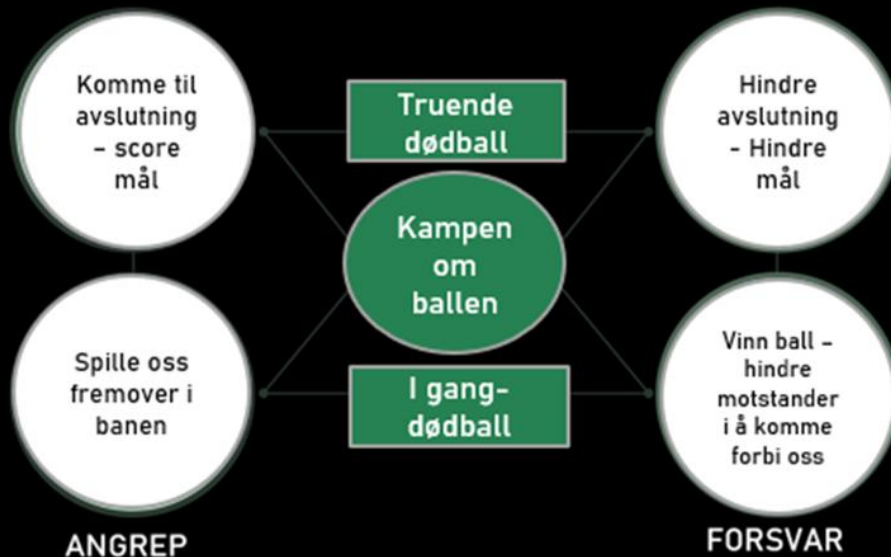
Spille med og mot: 25%

Spill: 50%



Barnefotball 12 år

Treningssyklus

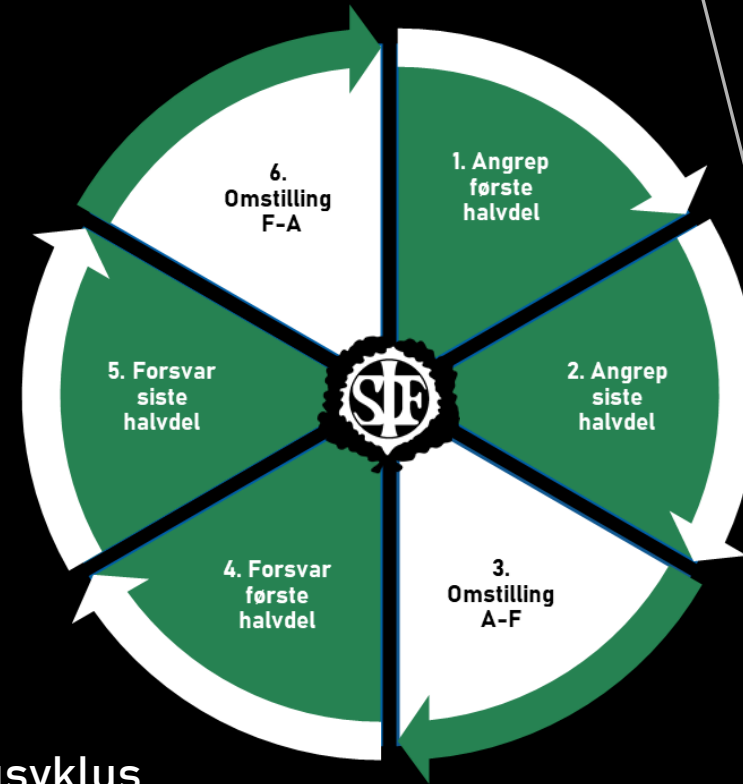


Vi som klubb ønsker å tilrettelegge et felles verktøy til trenerne, slik det er lettere å finne øvelser og jobbe tematisert i løpet av en fotballsesong. Klubben har laget en 6-ukers syklus med faser, hvor lagene jobber ukentlig med en fase om gangen. Se beskrivelse av faser for mer informasjon

1.3

Beskrivelse av treningsyklus

1. Angrep første halvdel (A1)
2. Angrep siste halvdel (A3)
3. Omstilling fra angrep til forsvar
4. Forsvar første halvdel (F1)
5. Forsvar andre halvdel (F3)
6. Omstilling fra forsvar til angrep



Barnefotball 12 år

Ungdomsfotball



Om ungdomsfotball



Spilletid i ungdomsfotball



Ungdomsfotball 13 år



Ungdomsfotball 14-19 år



Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball

Når et kull er ferdig med barnefotballen og skal bevege seg over i ungdomsfotballen er det en periode med mange endringer.

Før sesongslutt i 12 års klassen (dvs. i løpet av høsten før de fyller 13) forberedes spillerne til overgangen til ungdomsfotballen.

Det gjøres først med et felles møte med alle spillere og deres foreldre. Her snakkes det om tilbudet i ungdomsfotballen, og hvordan dette organiseres. Videre må vi si noe om hvilke krav som stilles i forhold til oppmøte, melding av fravær osv.

I barnefotballen skal alle spille like mye, men når man kommer over i ungdomsklassen blir det flere treninger og det er ikke alle det passer for og det skal respekteres. Imidlertid er det slik at uttak i treningsgrupper og til kamper baseres på treningsoppmøte og ikke minst innsats på treninger. Man trenger ikke være best for å bli tatt ut på et førstelag, og de som yter sitt beste hver gang har like store muligheter som andre. Det er ikke plass til alle på et førstelag og de som viser i praksis det man sier er de som i utgangspunktet ligger nærmest.

Spilletid i ungdomsfotball



Spillere som tas ut til kamp, på andre- og tredjelag osv., skal spille minimum en omgang. For førstelagenes del, hvor resultatfokus er aller størst gjelder ikke denne regelen. Her skal det også være plass til å ta sportslige-/resultatmessige hensyn når stillingen i kampene tilsier dette.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

Treningsoppmøte. Annen organisert idrett (for eksempel friidrett og volleyball) skal telle som trening når det gjøres prioriteringer på spilletid.

- Ferdighet og rolle i laget slik at laget som helhet fungerer best mulig.

- Holdninger/oppførsel

- Kampmotstander

- Alle som møter til kamp skal få spilletid.

- Spillerne som møter til kamp bør minimum spille 1/4 del av kampen. I kamper hvor dette ikke har latt seg overholde, skal dette kompenseres for i senere seriekamp.

- Trener har et særskilt ansvar for å følge opp spillere som spiller mindre.

Ungdomsfotball 13 år

Anbefalt Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3 og 4 for aldersklassene.

«Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»

Spillform	9 mot 9
-----------	---------

For 13-års trinnet ønsker vi at klubben legger til rette for en god overgang til ungdomsfotballen. Dette er siste året med niefotball, hvor de skal forberede seg til 11er. Noen kan bli tatt ut til soneaktivitet gjennom. Vi ønsker at klubben har en god og involverende prosess sammen med spillerne på hvor mye de enkelte ønsker å trene, fordi dette vil støtte opp under spillernes motivasjon for å spille fotball. Vi tror fortsatt på å trene hele årskull samtidig, men med noe mer inndeling etter treningsambisjon og lagsammensetning

Alder	Aktiviteter per uke	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
13 år	3	2	5

Treningsøkta

Tema og læringsmomenter er gjennomgående for hele økta.

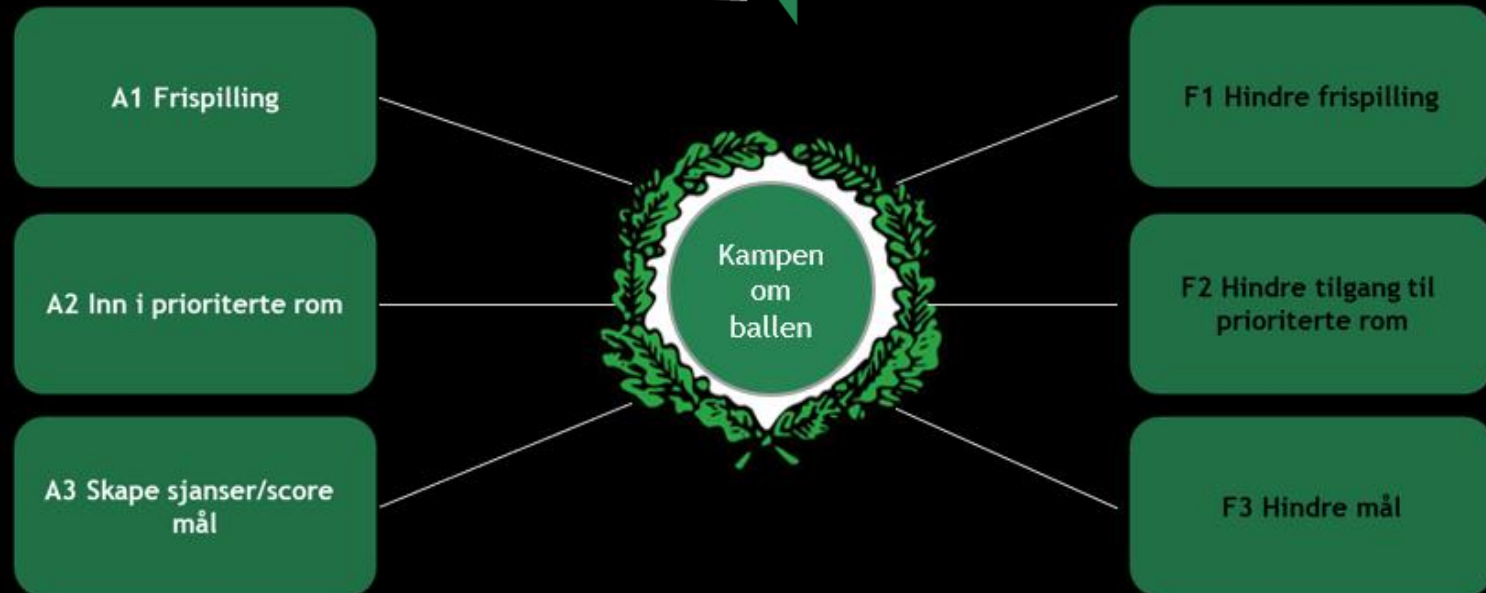
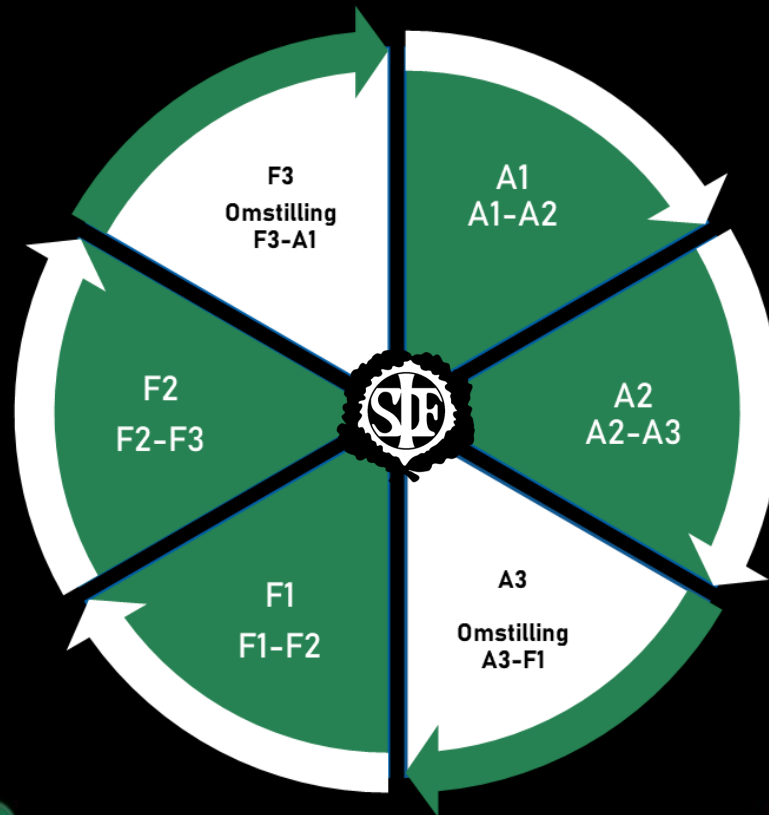
Prepp - 10 - 15 min: I gang med fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivering i forkant av prepp.

Situasjonsøving - 30-45 min: Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

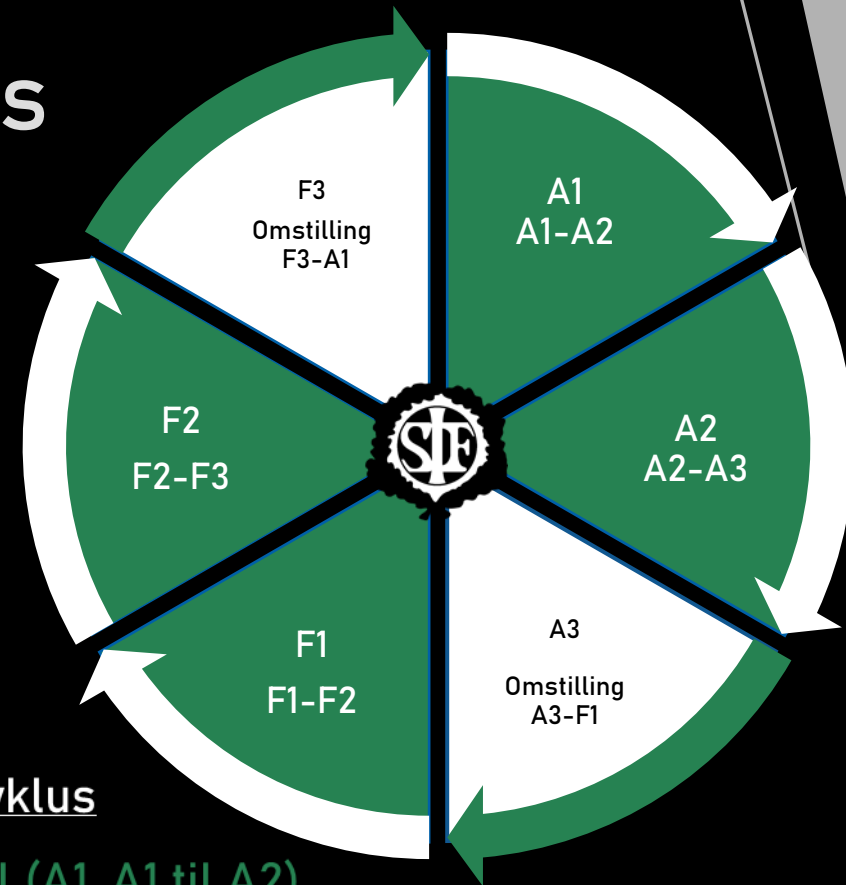
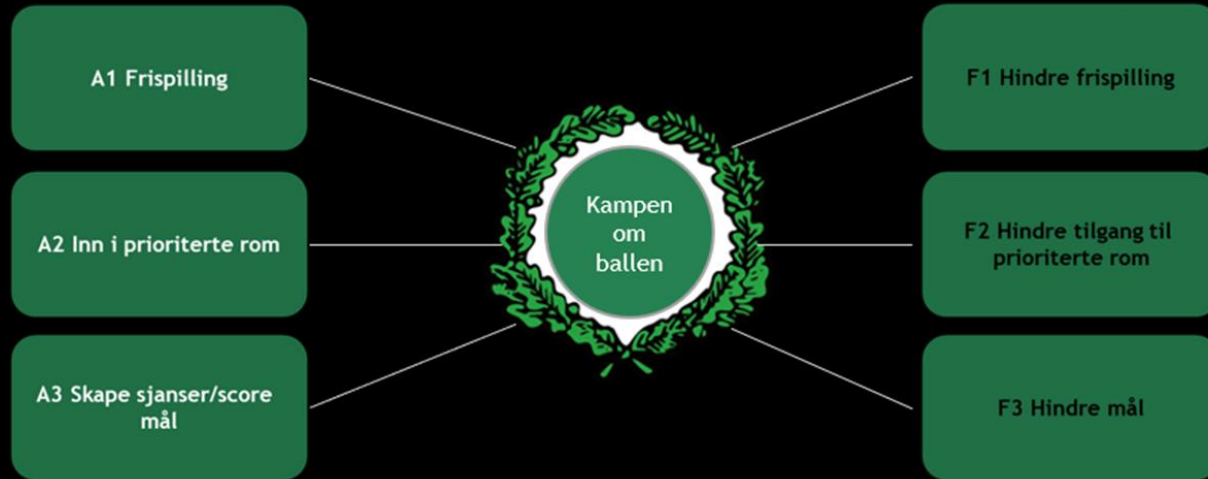
Spill - 30-45 min: Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering) får frem mange relevante situasjoner.

Øvelser finner du: <https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar>

Se 6.0 for beskrivelse av fotballfasene



Treningssyklus



Vi som klubb ønsker å tilrettelegge et felles verktøy til trenerne, slik det er lettere å finne øvelser og jobbe tematisert i løpet av en fotballsesong. Klubben har laget en 6-ukers syklus med faser, hvor lagene jobber ukentlig med en fase om gangen. Se beskrivelse av faser for mer informasjon

Beskrivelse av treningsyklus

1. Angrep første halvdel (A1, A1 til A2)
2. Angrep siste halvdel (A2 til A3 og A3)
3. Omstilling fra angrep til forsvar
4. Forsvar første halvdel (F1, F1 til F2)
5. Forsvar andre halvdel (F2 til F3 og F3)
6. Omstilling fra forsvar til angrep



Ungdomsfotball 14-19 år

Anbefalt Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3 og 4 for aldersklassene.

«Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»

Spillform

11 mot 11

Her har vi samlet de viktigste begrepene og retningslinjene for fotballaktiviteten, som gjelder for 14-16 åringene. Disse retningslinjene er en veiledning for sportslig ledelse i klubben når det skal utarbeides en sportsplan. Siden er relevant for alle roller som har med aktiviteten å gjøre. Vi baserer sportsplanen for 14-17 år ut i fra nasjonale retningslinjer. Sportsplanen i ungdomsfotballen er også tatt i hensyn til Tjensvoll FK sin sportsplan. Vi har i ungdomsfotballen samarbeid med TFK, slik at vi lettere kan praktisere planen med å beholde *flest mulig, best mulig og lengst mulig*

Alder	Treninger	Hospiterings -øker	Aktiviteter totalt
14-19 år	2-4	2	2-5



Treningsøkta

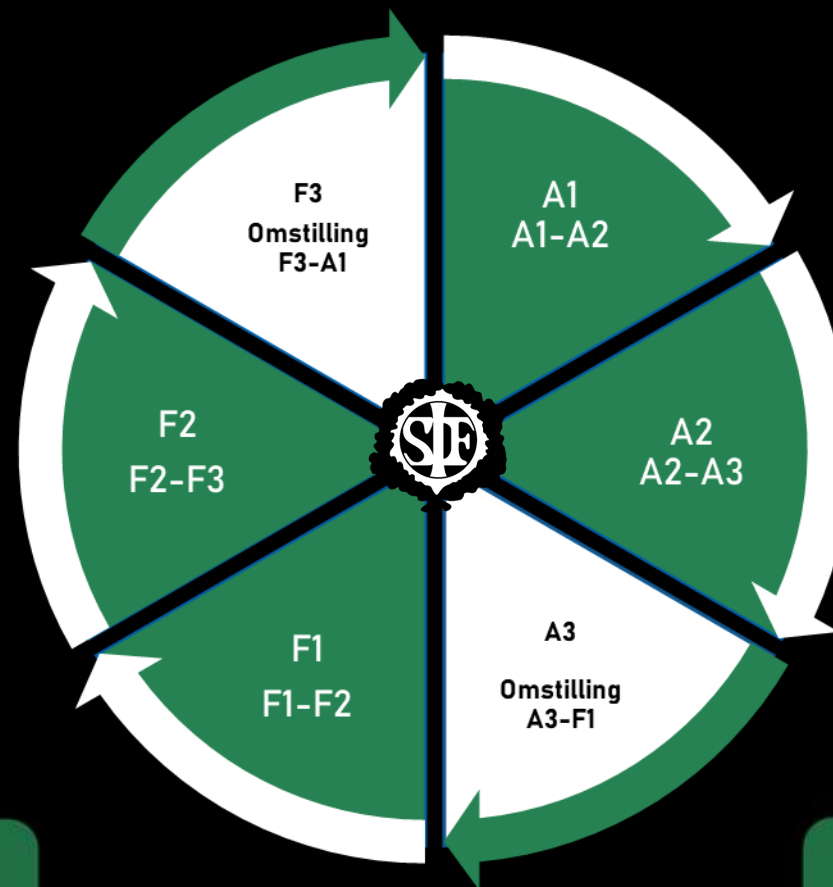
Tema og læringsmomenter er gjennomgående for hele økta.

Prepp - 10 - 15 min: I gang med fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivering i forkant av prepp.

Situasjonsøving - 30-45 min: Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

Spill - 30-45 min: Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering) får frem mange relevante situasjoner.

Øvelser finner du: <https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar>



A1 Frispilling

A2 Inn i prioriterte rom

A3 Skape sjanser/score mål



F1 Hindre frispilling

F2 Hindre tilgang til prioriterte rom

F3 Hindre mål

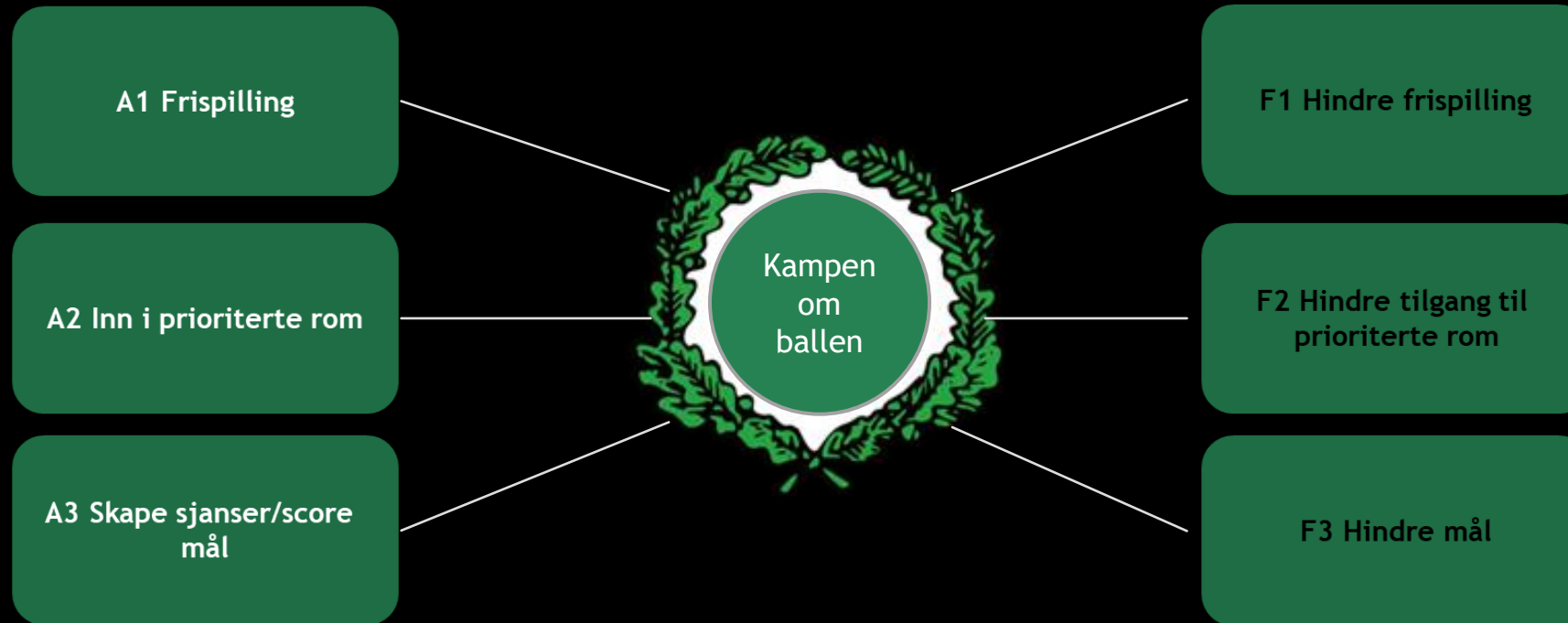
Ungdomsfotball 14-19 år

Sportplanens beskrivelser og retningslinjer

-  Beskrivelse av fotballfasene 4.0
-  Spillmodellen 5.0
-  Hospitering 6.0
-  Differensiering 7.0
-  Rekruttering 8.0



Beskrivelse av fotballfasene 4.0



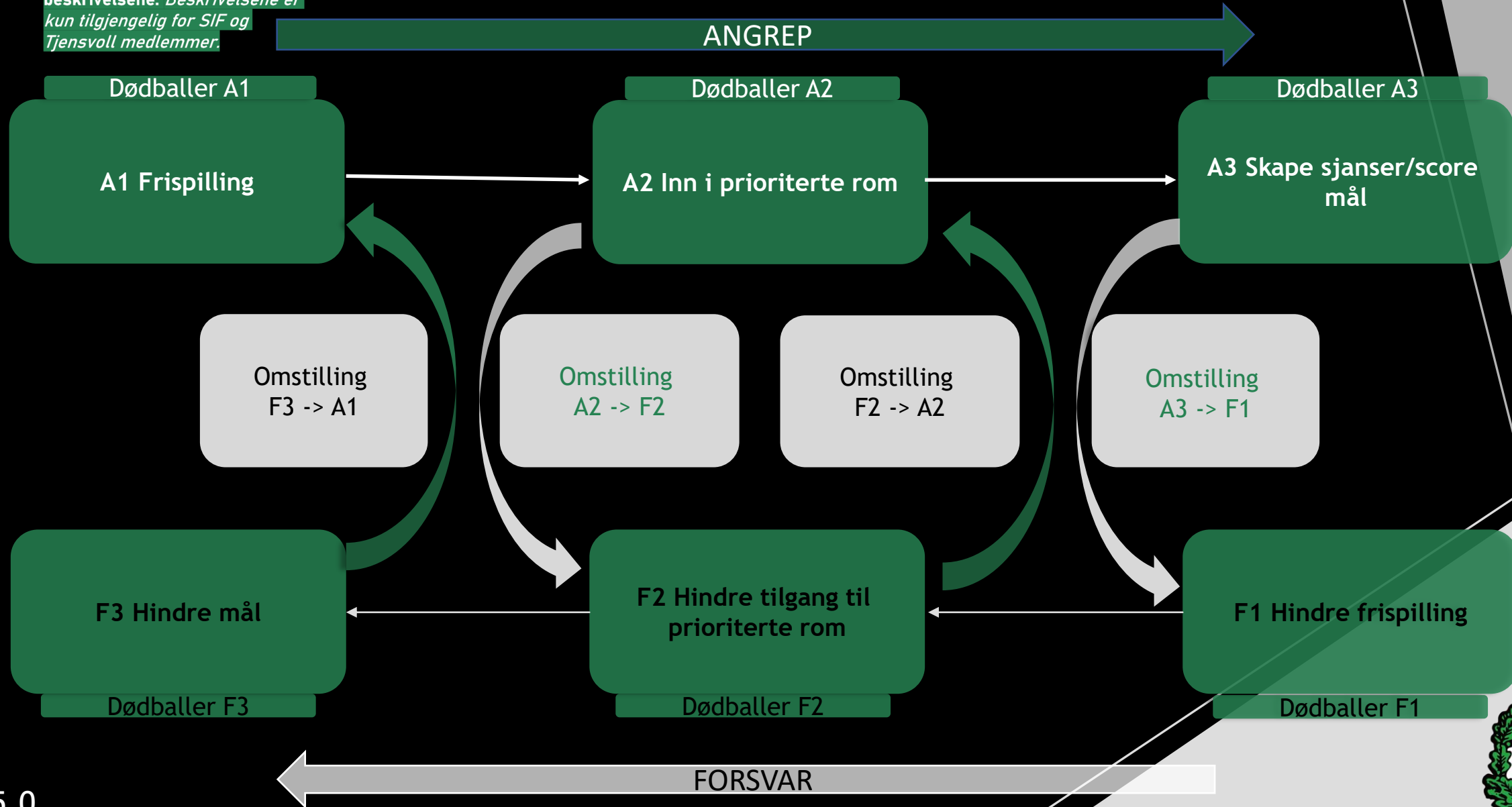
Spillets faser deles inn i tre faser i angrep – A1, A2 og A3 og tre i forsvar – F1, F2 og F3. I tillegg vil vi ha situasjoner hvor ingen av lagene har kontroll på ballen (Kampen om ballen) og dødballer (offensive og defensive). Det er viktig at vi som trenere legger til rette for at spillerne får øvd på disse fasene i både del- og heløvelser. Her er aktivitetskategoriene og ferdighetsdimensjonene trenerens hjelpemidler, og NFF Skoleringsplaner tar utgangspunkt i disse fasene (Spillmodellene).

Fasene må ikke forveksles med begrepene 1A (ballfører), 2A/3A («vi andre») og 1F (førsteforsvarer), 2F/3F («vi andre»).



Spillmodell 5.0

Spillmodellen beskriver hvordan vi ønsker å fremstå i de ulike fasene av modellen. Klikk på fasene for å finne beskrivelsene. *Beskrivelsene er kun tilgjengelig for SIF og Tjensvoll medlemmer.*



Klubbens hospiterings ordning 6.0

Med ordningen ønsker vi å unngå konflikt, der spillerne –unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Vi ønsker også at ordningen skal være tilrettelagt for spillernes egen trygghet.

Hvordan kommer hospitering i stand?

- ⓈⓉⓉ Sportslig leder har det overordnede ansvar og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen.
- ⓈⓉⓉ Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
- ⓈⓉⓉ Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp



Hvem skal hospitere ?

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Klubben har ingen aldersgrense på hospitering. Dette kommer av at noen tilfeller må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. I andre tilfeller er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er. Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag.

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag er det ikke anbefalt at vi hospiterer før barna er 10 år.

Hospiteringsordninger skal håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.



Hospiterings malen



- ❁ Spillere som ligger over flytsonen for egen alder.
- ❁ Spillere som viser gode holdninger til medspillere, motspillere, trenere/lagledere.
- ❁ Spillere som er motiverte.
- ❁ Viktig at hospitering blir en positiv opplevelse for spilleren.
- ❁ Hospitering kan bare unntaksvis brukes til å avhjelpe størrelsen på enkelte treningsgrupper.
- ❁ Hvem hospiterer? Avgjøres i trenerforum, og gjennom de kanaler som opprettes der. Hele trenerteamene bør involveres.

Hospiterings malen



- ❁ Spillere som ligger over flytsonen for egen alder.
- ❁ Spillere som viser gode holdninger til medspillere, motspillere, trenere/lagledere.
- ❁ Spillere som er motiverte.
- ❁ Viktig at hospitering blir en positiv opplevelse for spilleren.
- ❁ Hospitering kan bare unntaksvis brukes til å avhjelpe størrelsen på enkelte treningsgrupper.
- ❁ Hvem hospiterer? Avgjøres i trenerforum, og gjennom de kanaler som opprettes der. Hele trenerteamene bør involveres.



► Spillere som ligger over flytsonen for egen alder.



Flytsone modellen



UTFORDRINGER



Nå-tilstand

Flytsone



Ønskede tilstand

FERDIGHETER

Flytsone modellen



UTFORDRINGER

Angst
Bekymringer

Ønskede tilstand

«Spenning»

Flytsone

Nå-tilstand

FERDIGHETER



Flytsone modellen



UTFORDRINGER

Angst
Bekymringer

Ønskede tilstand

«Spenning»

Flytsone

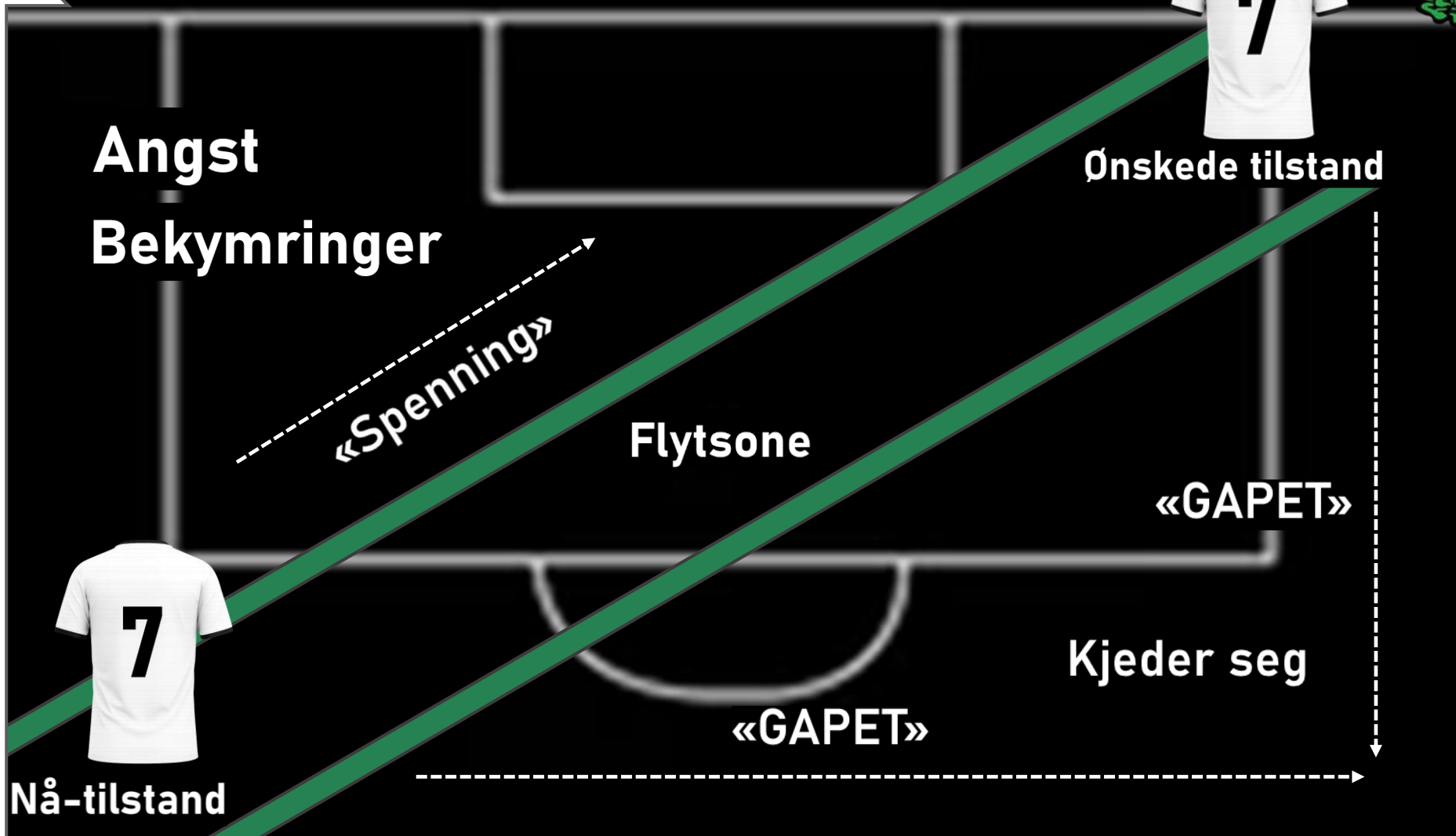
«GAPET»

Kjeder seg

«GAPET»

Nå-tilstand

FERDIGHETER



Flytsone modellen



UTFORDRINGER

Angst

Bekymringer



«Spenning»

Flytsone

Ønskede tilstand

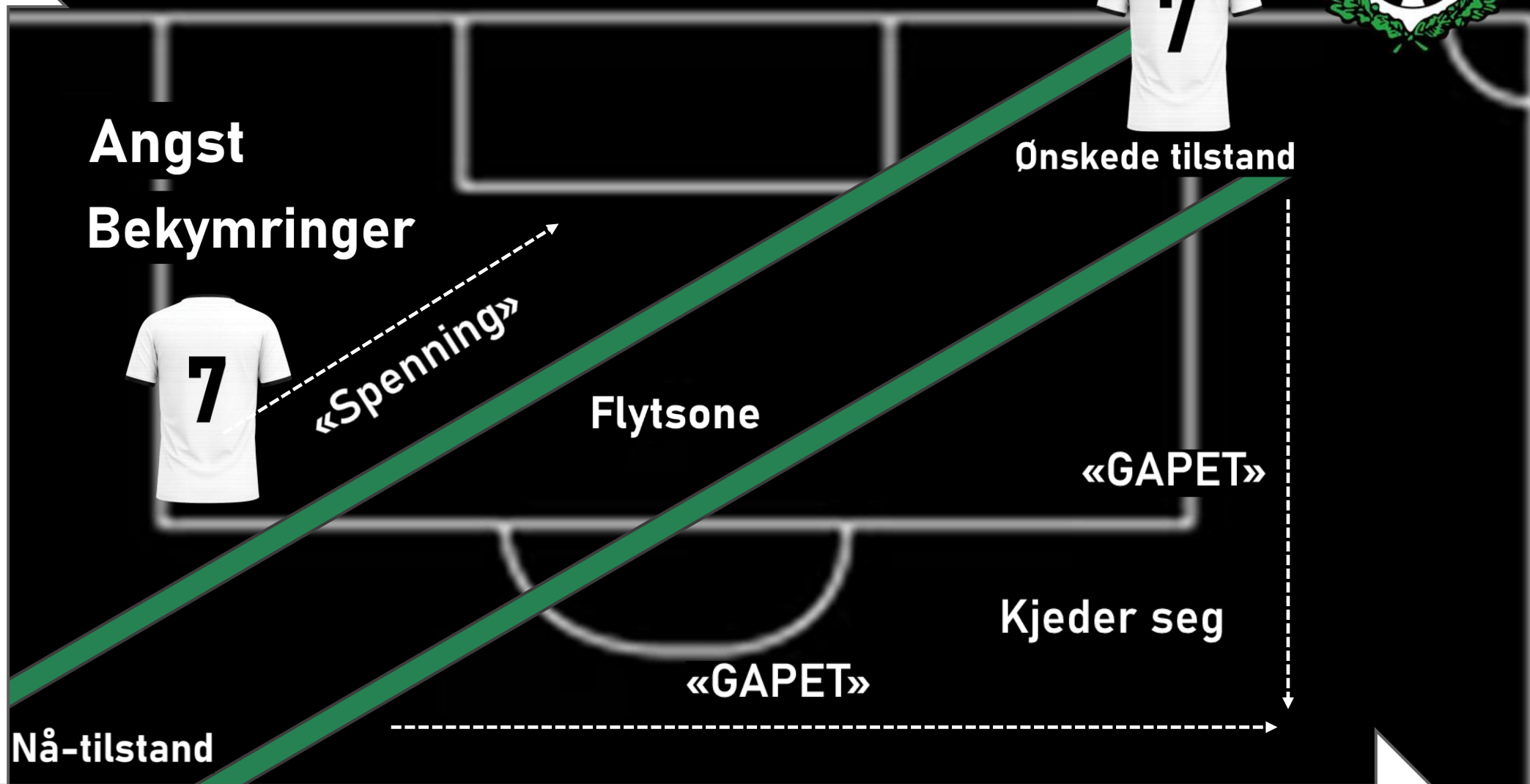
«GAPET»

Kjeder seg

«GAPET»

Nå-tilstand

FERDIGHETER



Flytsone modellen



UTFORDRINGER

Angst
Bekymringer

«Spenning»

Flytsone

Ønskede tilstand

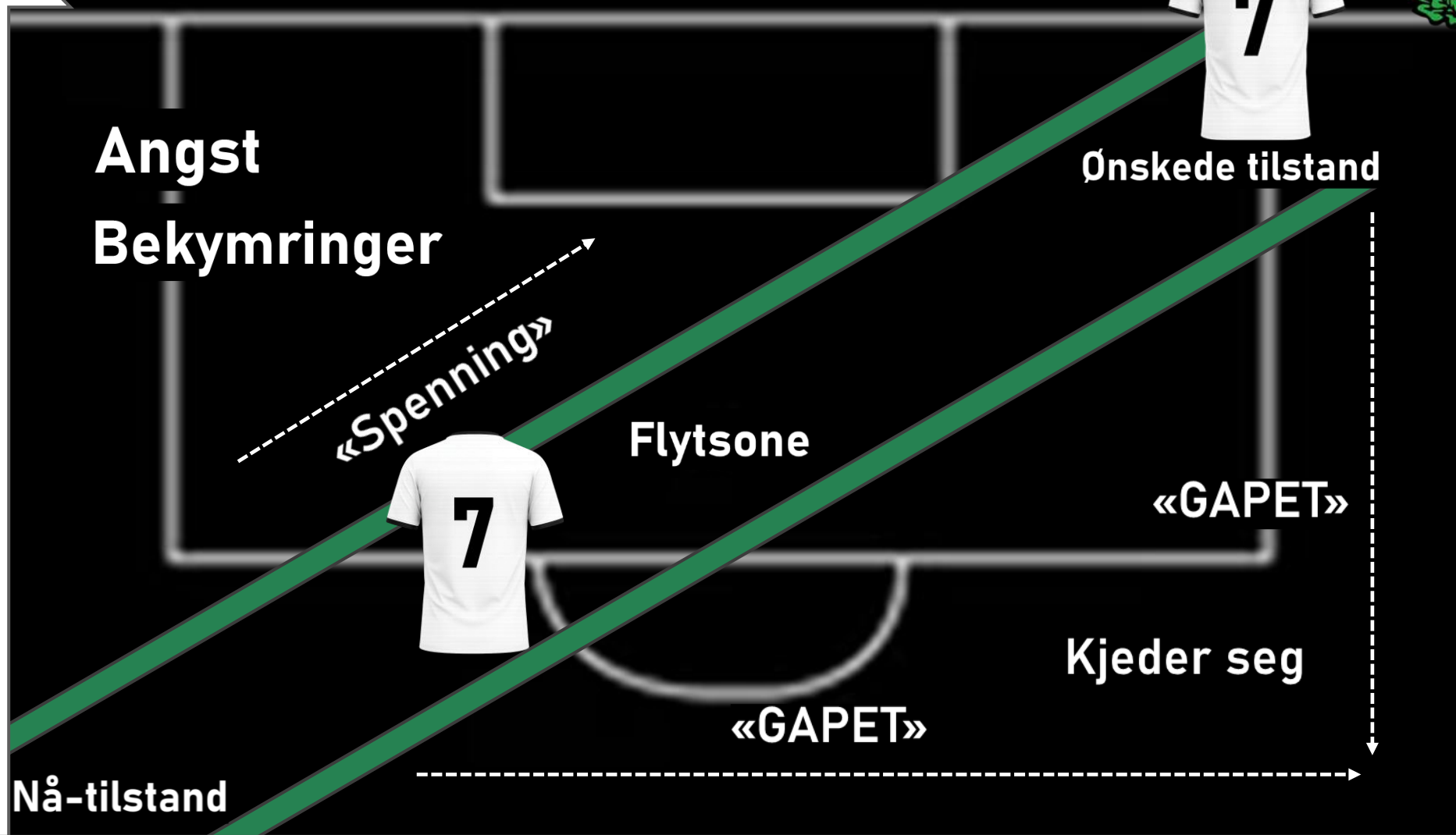
«GAPET»

Kjeder seg

«GAPET»

Nå-tilstand

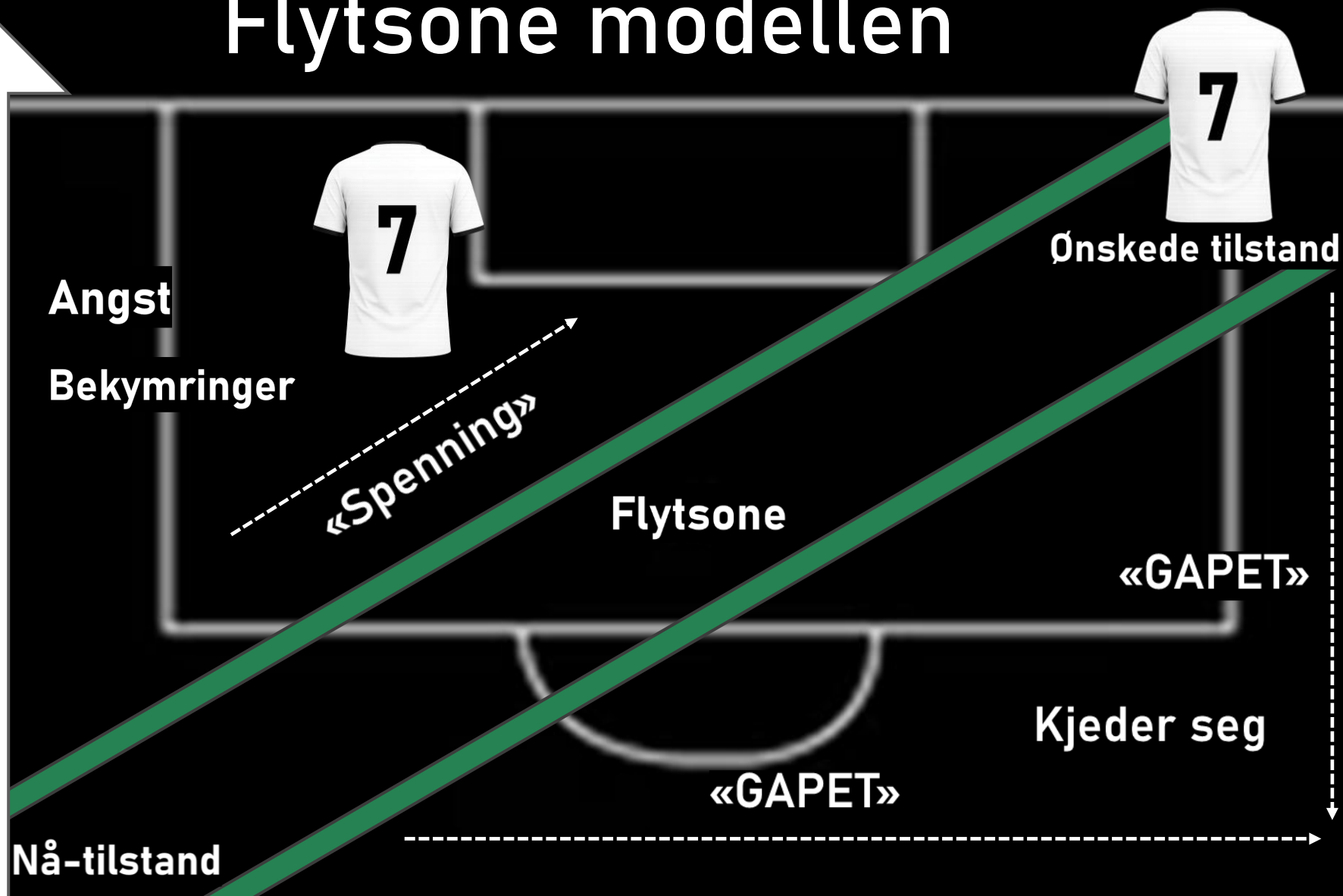
FERDIGHETER



Flytsone modellen



UTFORDRINGER



FERDIGHETER

Flytsone modellen



UTFORDRINGER



FERDIGHETER

Flytsone modellen



UTFORDRINGER

Angst

Bekymringer

«Spenning»

Flytsone

Ønskede tilstand

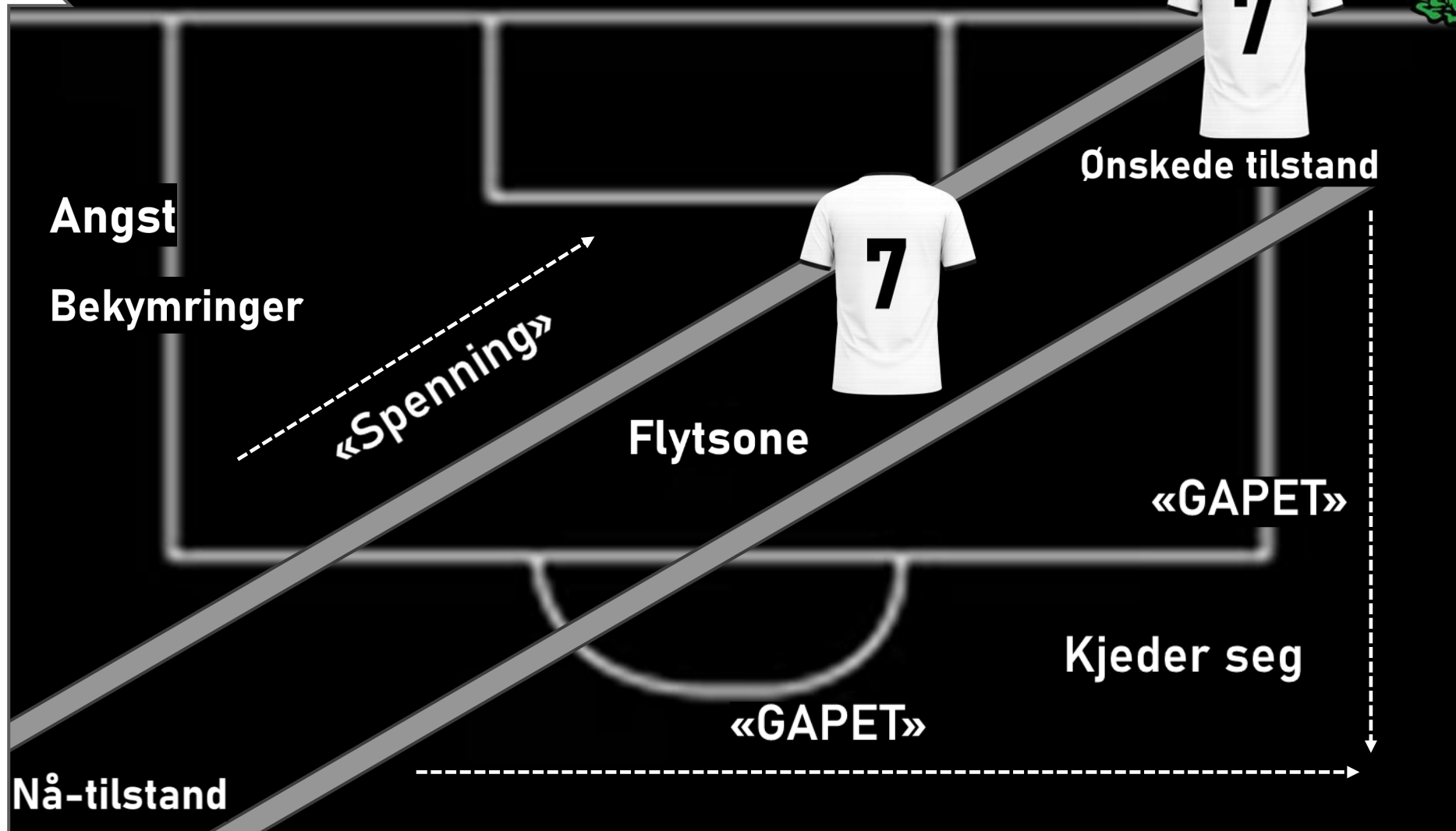
«GAPET»

Kjeder seg

«GAPET»

Nå-tilstand

FERDIGHETER



Differensiering 7.0

Hva differensiering er og ikke er

Et viktig grep for gode opplevelser for flest mulig er god differensiering. Klargjøring for hva differensiering er og ikke er.

Ordet differensiering blir i deler av fotballmiljøet brukt for å rettferdiggjøre organisering av faste grupper ut i fra nivå på trening og i kamp i barnefotballen. Dette er mer enn «bortebom». Differensiering er rett nok å legge til rette i forhold til ønsker, modning og forutsetninger innenfor den gruppa du er trener for. Differensiering handler også om å drive positiv forskjellsbehandling. Det er viktig vi skiller mellom differensiering og selektering. Faste grupper i trening og kamp – over tid – er det samme som å drive en seleksjonspraksis. Det ønsker vi ikke i barnefotballen

Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Vi skal differensiere påvirkninga på feltet. For trivsel, mestring og utvikling. "Differensieringsgrepet" på trening og i kamp skal gi gode forutsetninger for at alle på laget skal få de rette utfordringer som vil gi mestring, trivsel og utvikling.

For å feie all tvil vekk: kommer her ei liste hva differensiering *ikke* er:

- ✗ Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt.
- ✗ Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt i hele økta
- ✗ Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året
- ✗ Det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og kjøre treninger som eksklusivt for noen av nivåene
- ✗ Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å la de spille i ulike serier med vanntette skott imellom
- ✗ Det er å dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen.

Dette skal ikke forekomme i barnefotball, men viktig vi ikke forveksles punktene med retningslinjer vi har for selektering i ungdomsfotball. Dette er tydelige retningslinjer på hva som ikke er «riktig» differensiering



Vi differensierer etter:

- ✓ Å legge til rette for modning og forutsetninger innenfor den gruppa du trener for.
- ✓ Å legge til rette for positiv forskjellsbehandling.
- ✓ Vi utfordrer spillerne ulikt, men guttene eller jentene skal - samtidig være - sammen.
- ✓ Fotballglede for alle - der skal vi voksne forvalte på trening, når vi leder og når vi ligger under i kamp



Rekrutteringsplan 8.0

Stavanger IF Fotball ønsker å ha en rekrutteringsplan for å sikre kontinuitet i sitt arbeid og unngå at årganger faller bort. Det er vesentlig at planen er så beskrivende at nye tillitsvalgte enkelt kan videreføre arbeidet fra tidligere sesonger. Det er viktig å ivareta en god balanse og oppmerksomhet mellom jenter og gutter i klubbens plan.

Planen skal ta nødvendig hensyn til : flerkulturelle, personer med funksjonsnedsettelse og seksuell orientering.

Vi ønsker å rekruttere spillere fra:

- ▶ *Barnehager, skoler, SFO/FFO (valgfag) osv.*
- ▶ *Nybegynnerskoler, fotballskoler.*
- ▶ *Rekrutteringsdager/kvelder/helger (jentetiltak).*
- ▶ *Egne prosjekt rettet mot rekruttering av spes. grupperinger.*
- ▶ *Rekruttering gjennom sosiale medier - smartphones - div. IT verktøyer/programmer.*
- ▶ *Gjennom synlighet i nærmiljøet.*



Rekrutteringens suksessformel

I rekruttering av nye kull inviterer vi til oppstartstrening i juni. Klubben ønsker å invitere til en jente og gutte-dag. Oppstarts treningene blir ledet og planlegges av klubbens sportslige leder, barneansvarlig og rekrutteringsansvarlig.

De påmeldte melder seg inn i kullets gruppe på Spond, og vil bli invitert til oppstart for kullet i september. I september ledes øktene igjen av klubben i en måned. Før vi avslutter med et foreldremøte i slutten av september.

Foreldremøte går ut på å finne trenere og lagledere til kullet. De utvalgte skal ta over laget fra oktober av og leder øktene ut sesongen. Trener-teamet vil også bli følget opp av sportslig leder i klubben, og vil bli invitert til de årlige grasrottrener kursene. Klubben er takknemlig for innsatsen til de frivillige, og vil også tilby gratis trener utstyr til trenere og lagleder.

Tilbudet skal være gratis for det ny oppstartede kullet ut året. Det vil også gi oss muligheten til å markedsføre oppstartes dagen i barnehager og skole.

Målet er at vi rekruttere spillere, trenere og lagledere inn i klubben. Vi starter rekruttering for de som fyller 5 år.



Rekrutterings verktøykasse

Foreldreinformasjon: <https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/foreldreinformasjon.pdf>

Guide til foreldrerekruttering: <https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/foreldreinformasjon.pdf>

Inkludering i praksis: https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/inkludering_i_praksis.pdf

Oppstarts-trening: <file:///C:/Users/Eier/Downloads/Oppstarts-%C3%B8kten.pdf>



Gutter 2018

