



SPORTSLIG PLAN

Trøgstad/Båstad FK

2018-2021

INNHALDSFORTEGNELSE

INNHALDSFORTEGNELSE	1
1.1 MÅL MED SPORTSLIG PLAN	2
1.2 BEGREPSAVKLARING	3
2. VISJON, VERDISETT OG MÅLSETTINGER	6
2.1 KLUBBENS VISJON	6
2.2 VERDISETT	6
2.3 OVERORDNEDE MÅL / ARBEIDSBETINGELSER	6
2.4 MÅL FOR 2015	7
2.5 MÅL LANG SIKT (INNEN ÅR 2021)	8
3. GENERELT OM TRENINGENE	9
3.1 UTSTYR FOR TRENING	9
3.2 TRENINGSPLANLEGGING	9
3.3 AKTIVITETSPLAN/ÅRSPLAN	9
3.4 PLAN FOR ENKELT TRENING - DAGSPAN	9
3.5 GRUNNPRINSIPPER VED GJENNOMFØRING AV TRENINGSØKT	10
3.6 SKADER	10
4. GENERELT OM FOTBALLSPILLEREN	10
4.1 HOLDNINGER	10
4.2 KONKURRANSE	11
4.3 DET Å LYKKES	12
4.4 DET ER LOV Å GJØRE FEIL	12
4.5 TILBAKEMELDING TIL SPILLERE	12
4.6 MILJØ	12
4.7 KEEPERROLLEN	13
5. GENERELT OM BARNEFOTBALL - ALDER 6 - 12 ÅR	14
5.1 LAGSAMMENSETNING	14
5.2 FOTBALLFORBUNDETS MERKEPRØVER	14
6. ALDERSGRUPPEN 6 - 10 ÅR	15
6.1 KARAKTERISTISKE TREKK VED BARN FRA 6 - 10 ÅR	15
6.2 INNHold I OPPLÆRINGEN	15
6.3 JEVNBYRDIGHET	16
6.4 INDIVIDUELLE FERDIGHETER	16
6.5 AKTIVITETER MED HOVEDVEKT PÅ Å "SPILLE SAMMEN MED"	16
6.6 AKTIVITETER MED HOVEDVEKT PÅ Å "SPILLE MOT"	16
6.7 LAGORGANISERING	16
6.8 TRENINGSMODELL FOR 6 -7 ÅRINGER	17
6.9 TRENINGSMODELL FOR 8 ÅRINGER	18
6.10 TRENINGSMODELL FOR 9 - 10 ÅRINGER	19
7. ALDERSGRUPPEN 11 - 12 ÅR	20
7.1 KARAKTERISTISKE TREKK FOR 11 - 12 ÅRINGENE	20
7.2 INNHold I OPPLÆRINGEN	20
7.3 LAGORGANISERING	21
7.4 TRENINGSMODELL FOR 11 - 12 ÅRINGER	22
8. GENERELT OM UNGDOMSFOTBALL 13 - 19 ÅR	23
8.1 LAGSAMMENSETNING	23
9. ALDERSGRUPPEN 13 - 14 ÅR	24



9.1	KARAKTERISTISKE TREKK.....	24
9.2	INNHold I OPPLÆRINGEN	24
9.3	LAGORGANISERING	25
9.4	TRENINGSMODELL FOR 13 - 14 ÅRINGER.....	26
10.	ALDERSGRUPPEN 15 - 19 ÅR	27
10.1	KARAKTERISTISKE TREKK.....	27
10.2	INNHold I OPPLÆRINGEN	27
10.3	LAGORGANISERING	28
10.4	TRENINGSMODELL FOR 15 - 19 ÅRINGER.....	29
11.	SENIOR.....	30
11.1	LAG I 4. DIVISJON, HERRER	30

OM DOKUMENTET

Sportslig plan er en samlet plan for arbeidet i Trøgstad/Båstad FK. Den beskriver ulike sider ved fotballspilleren og opplyser om klubbens ledelse og støttefunksjoner. Planen angir retningslinjer for treningsarbeidet, både generelle retningslinjer og hva som gjelder spesielt for de ulike alderstrinn. Det er viktig at alle trenere og lagledere i Trø/Bå FK leser og forstår dokumentet.

1.1 Mål med sportslig plan

Gjennom sportslig plan ønsker vi å oppnå følgende:

- Gjennom visjonen «fotballglede – god lagånd – vinnerkultur» gi et tilbud til alle i Trøgstad kommune om å spille fotball innenfor de rammebetingelser vi rår over, det vil si antall trenere/ledere, anlegg og en sunn økonomi.
- Aktivitet som bygger på trygghet, trivsel og mestring, og dermed legge grunnlaget for et varig engasjement innen sporten vår.
- At våre spillere tar ansvar for seg selv og andre i og utenfor fotballmiljøet
- God sportslig utvikling av enkeltspillere og dermed danne grunnlag for rekruttering til våre A-lag og ta steget ut i større klubber
- Rekruttere damespillere til et lag i Indre Østfold

For våre spillere vil dette innebære:

- Gode basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter
- Hurtighet/reaksjonsevne/fotballbevegelser
- Gode holdninger – ferdigheter – vilje - i trening og kamp
- Samhandlingsevne/fotballforståelse, offensivt og defensivt
- Vilje til å trene mer egentrening
- Fair-play som en naturlig del av det å være spiller

For våre trenere og øvrig støtteapparat vil dette innebære:

- Et hjelpemiddel til planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet
- Vite hvilke krav/forventninger klubben har til treningsinnhold for de ulike aldersgrupper
- Å klargjøre at det er mest meningsfylt å arbeide med en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter.
- Positivt bidrag til trener og øvrig støtteapparats kompetanse



12 Begrepsavklaring

I fotballen benyttes mange begreper som er gjenstand for ulik tolkning. Nedenfor redegjøres for noen sentrale begreper som benyttes i planen.

1.2.1.1 Topping

Topping - de beste spillerne fra ulike treningsgrupper og miljø settes sammen til et fast lag.

Det er ikke topping når det innenfor samme treningsgruppe av og til skjer lagsammensetning der spillere med høyest ferdighetsnivå spiller sammen i en kamp.

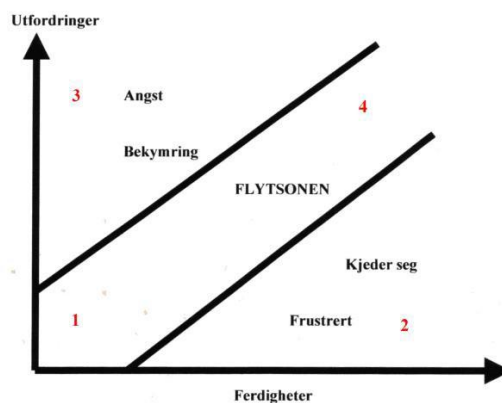
1.2.1.2 Differensiering

Differensiering - å dele en treningsgruppe inn i mindre grupper ut fra ferdighetslikhet.

Spillerne kan få øvelser som er tilpasset deres nivå, noe som vil gjøre at spillere med et høyt ferdighetsnivå kan få noe å strekke seg etter, samtidig som at de med lavere ferdighetsnivå ikke får oppgaver som er umulige.

I fotballsammenheng ønsker vi at spillerne stadig bedrer sitt ferdighetsnivå. Vi mener at dette gjøres best ved å legge til rette aktiviteten slik at hver enkelt spiller får oppleve følelsen av mestring så ofte som mulig. Trenerne har således et ansvar for å tilrettelegge treningen slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i stil med dens ferdigheter.

Dersom man i treningen organiserer øvelser slik at spillere med relativt likt ferdighetsnivå øver sammen, vil en sikre raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. Gjennom en slik differensiert aktivitet kan en tilpasse utfordringer og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at en både opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jf. "Flytsonemodellen" i figuren under som illustrerer at forholdet mellom utfordringer og ferdigheter må stå i stil slik at ikke spilleren opplever aktiviteten som angstfylt eller kjedelig.).



Figur: Flytsonemodellen

Dette innebærer at trenerne i valg av øvelser påser at spillere med tilsvarende ferdighetsnivå øver sammen i en del av treningen.

Eksempel 1: Ferdighetsøvelser mellom to eller flere spillere. Førings- finting- dribling gir liten treningseffekt for spilleren med lavt ferdighetsnivå når motstander er spiller med høyt ferdighetsnivå.

Eksempel 2: I spilløvelser i små grupper vil ferdighetslikhet sikre mer ballkontakt for alle enn om gruppene var sammensatt med store ferdighetsforskjeller. Mye ballkontakt er en forutsetning for å øke ferdigheten og selvtilliten hos spillerne.

I gruppene med høyest ferdighetsnivå kan begrensninger/utfordringer innføres, mens de på lavere ferdighetsnivå kan spille friere. På denne måten tilpasses utfordringene til de individuelle behov og læringseffekten blir størst.

Metoden bidrar til at spillere med høyere ferdighetsnivå skjerper seg optimalt hele tiden og de på lavere ferdighetsnivå blir mer involvert og dermed mer aktive i treningen.

1/3 av treningstiden med-/motspillere med lavere ferdigheter
1/3 av treningstiden med-/motspillere med like ferdigheter
1/3 av treningstiden med-/motspillere med bedre ferdigheter

1.2.1.3 Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, oppleves lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne vår motstander, er det alt for lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til – men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og på individnivå: om motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir det de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spill-øvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes bakgrunn? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill-motspill-situasjoner på feltet.

Å møte jevnbyrdig motstand i serie- og turneringsspill er like viktig som i treningssituasjonen. I barnefotballen gjelder det å lage jevnbyrdige lag innad for å møte jevnbyrdig motstand i seriespillet.

- Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.
- Jevnbyrdighet må aldri bety "topping" av lag i barnefotballen. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Differensiering og jevnbyrdighet er våre beste virkemidler for trygghet og mestring.

1.2.1.4 Hospitering

Hospitering - når spillere trener med, eller spiller kamper for lag i høyere årsklasser for å få ekstra stimulans og utfordring.

Dette gjøres for å optimalisere trenings- og kamphverdagen for enkeltspillere som er helt i toppen i sin egen årsklasse når det gjelder holdninger, innstilling og ferdigheter.

Trener, sammen med klubben for det enkelte lag, skal finne kandidater for hospitering, og skal ta initiativ til dette.

Ved hospitering skal trener for avgivende og mottagende lag ha dialog/samarbeide om å kunne gi riktige utfordringer til den enkelte spiller. Spillerens modenhet må vurderes, sosiale behov må ivaretas og det er viktig å passe på at totalbelastningen på spilleren ikke blir for stor. God dialog med klubb, spiller og dennes foresatte er nødvendig.



Talentfulle jentespillere bør oppfordres til å delta på jevnaldrende guttelag i trening og/eller kamp for å få ekstra matching.

Nærmere retningslinjer for hospitering er angitt i kapitler for de ulike aldersgruppene.

2. VISJON, VERDISETT OG MÅLSETTINGER

2.1 Klubbens visjon og verdigrunnlag

”Fotballglede –god lagånd –vinnerkultur”

I Trøgstad/Båstad FK har vi fokus på

- god lagånd
- å alltid sette spilleren i fokus
- å skape fotballglede
- fair play
- å tenke positivt og offensivt
- å vinne og yte vårt beste

2.2 Verdisett

Trø/Bå FK skal legge vekt på å utvikle et miljø som ivaretar både sportslige og sosiale målsetninger. Lederes og treneres initiativ og kreativitet skal stimuleres til beste for klubbens virksomhet. Den enkeltes innsats må fremme samarbeids- og lagånden i klubben. Klubbhuset, stadionanlegget og de lokale anleggene skal stå sentralt i dette arbeidet. Alle som påtar seg verv i klubben arbeider på klubbens premisser til beste for fotballen. Klubben anerkjenner NIFs og NFFs regler mot bruk av ulovlige prestasjonsfremmende midler, og tar avstand fra enhver bruk av dette.

2.3 Overordnede mål / arbeidsbetingelser

Klubben skal arbeide i henhold til regler og retningslinjer gitt av Norges Fotballforbund.

Klubben skal

- Arbeide for størst mulig engasjement i klubben blant barn, ungdom og voksne i Trøgstad kommune, hvilket innebærer størst mulig bredde i alle aldersklasser
- Primært ivareta interesser for bygdas egne innbyggere.
- Utvikle fotballspillere og skape bredde i yngres avdeling for å sikre rekruttering til seniorlagene både på dame- og herresiden.
- Utvikle kvalifiserte ledere og trenere i et nødvendig antall til å ta hånd om barn og ungdom som aktiviseres i Trø/Bå FK. Alle trenerne skal minst ha gjennomført Grasrottrener-kurset.
- Utvikle og lære opp dommere for å dekke klubbens egne behov for dommere samt krav fra ØFK om dommerdekning.
- Legge forhold til rette slik at engasjement i klubben kan kombineres med andre idrettsgrener og aktiviteter barn og ungdom deltar i, herunder ta hensyn til skolegang.
- Bidra til gode løsninger for enkeltspillere som har ambisjoner og ferdigheter utover det klubben kan tilby.



24 Mål for 2018-2021

1. Etablere seg i 4.div herrer basert på unge spillere fra eget rekrutteringsarbeid supplert med spillere som har tilhørighet til Trø/Bå og unge spillere fra andre klubber som ser en mulighet til å utvikle seg gjennom spill i Trø/Bå FK.
2. Legge forholdene til rette for enkeltspillere ved å etablere treningsgrupper på tvers av alder. For disse treningsgruppene skal vi finne kamparenaer som gir utfordringer og mestringsfølelse for de fleste. Skape et klima på tvers av treningsgruppene som inspirerer og muliggjør hospitering for enkeltspillere. Flere treningsarenaer kan benyttes for å gi gode tilbud til enkeltspillere.
3. Fortsette å rekruttere nye dommere som dømmer aktivt for klubben
4. Rekruttere og utdanne egne trenere. Alle trenere skal minimum ha «Gratrostreneren». Vi vil gjennomføre barnefotballkurset i klubbens regi, samt etablere et aktivt trenerforum for barne- og ungdomsfotballen.
5. Videreføre kioskvaktordningen. Målsetningen er å være et servicetilbud for besøkende på Trøgstad stadion, og bidra med økonomisk overskudd til klubben.
6. Legge forholdene til rette for stor aktivitet på kunstgresset og i klubbhuset, fortrinnsvis gjennom egne aktiviteter som trening, kamper og cuper for klubbens lag. Klubben kan også stå for utleie av ledig tid til andre aktører.
7. Øke aktiviteten på lagsnivå ved å etablere egne cuper i hallen og legge føringer for cupdeltagelse på de ulike årsklasser.
8. Gjennomgang og oppdatering av sportslig plan, samt forankre denne hos lagledere og trenere slik at klubbens aktivitet styres etter sportslig plan.
9. Holde nettsiden oppdatert med fersk og relevant informasjon om aktiviteten i klubben.
10. Dele ut Ole Robert Hansens minnefond
11. Proaktivt starte opp nye årskull rett etter skolestart 1. klasse
12. Starte en prosess med å forberede kommunen til kunstgressdekke på Trøgstad Stadion, og da jobbe aktivt for at det legges undervarme. Se dette arbeidet i sammenheng med prosjekt om nytt dekke på vår egen flate
13. Utnytte ny utstyrsavtale til å profilere Trø/Bå FK sterkere gjennom å aktivt påvirke spillere, trenere, lagledere og lag til å benytte seg av Trø/Bå FKs klubbkolleksjon. Alle spillere i årsklassen 11-19 år skal trene i klubbtøy



2.5 MÅL LANG SIKT (innen år 2021)

1. Ha et totalt antall betalende medlemmer i hele perioden som ligger høyere enn 300.
2. Ha stabile seniorlag i 4. div. herrer.
3. Utnytte anlegget til å øke rekrutteringen og bedre kvaliteten for både gutter og jenter.
4. Samarbeide med Trøgstad Idrettsråd og Trøgstad Kommune om ny kunstgressflate på Trøgstad stadion
5. Videreføre en stabil drift av klubbhuset med hensyn til struktur for egen aktivitet og utleie, vedlikeholdsprogram og sikker finansiering.
6. Bidra aktivt for fortsatt å utvikle organisering og tilbud i Sone Indre Østfold og Østfold Fotballkrets
7. Utvikle kretsagsspillere på gutte- og jentesiden



3. GENERELT OM TRENINGENE

3.1 Treners og oppmanns atferd

I tillegg til punkter nevnt i verdigrunnlaget, skal en trener i Trø/Bå FK:

- være forberedt til trening og kamp. Møt alltid opp i god tid. Kle deg i Trø/Bå FK-tøy for trening og kamp. Sørg for stedfortreder om du er forhindret fra å møte.
- la alle få delta. Vi har alle ulike forutsetninger og evner pr. dags dato, men i menneskets natur ligger det i at vi søker å utvikle oss. Sørg for at denne søken etter utfordring får utvikle seg
- gi oppmuntring også for innsats, ikke bare for resultater
- sørge for at det er en disiplin på gruppen sin. Sørg for at de etterlever sportsplanens punkter og Trø/Bå FKs verdigrunnlag
- opprette en dialog med trenere på aldersgruppen under og over i fht eksempelvis hospitering.
- sørge for at det i samråd med din egen foreldregruppe blir avholdt minst ett foreldremøte årlig (før sesongstart)
- ha ansvar for spillerne under trening og kamper. Opprett dialog med foreldrene om det skulle oppstå utfordringer
- være et forbilde. Spillere og foreldre lærer av din atferd. Om du ikke etterlever Trø/Bå FKs verdigrunnlag, og denne sportsplanens punkter, så kommer heller ikke foreldre eller spillere til å gjøre det. Gå også foran når det kommer til rydding etter trening på banen, og i garderobeanlegget/klubbhuset. Her må vi ta et felles løft for at det skal se ut som vi ønsker i omgivelsene våre
- Røyking og alkoholinntak i forbindelse med trening, kamper, cuper og ellers når du representerer Trø/Bå FK i det daglige er ikke tillatt
- Positiv coaching, stille krav
- Spillermøter fra 12 år
- Være lojal overfor bestemmelser fra klubb/styre som videreformidles til foreldre. Framsnakk klubben!

3.2 Utstyr for trening

Klubben har ansvar for at den enkelte trener har følgende utstyr til rådighet og trenere har ansvar for at utstyret holdes i orden og ikke mistes gjennom sesongen:

- 1 ball pr. spiller
- Vester i ulike farger
- Hensiktsmessige antall kjepler
- Førstehjelpsskrin
- Eventuelt annet utstyr etter avtale



3.3 Treningsplanlegging

For å sikre sportslig utvikling skal det utarbeides plan for treningsarbeidet. Eksempler på planer finnes på www.treningsokta.no

Planlegging skjer på 2 nivåer.

- Aktivitetsplan/årsplan
- Plan for den enkelte trening

3.4 Aktivitetsplan/Årsplan

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

3.5 Plan for enkelt trening - dagsplan

I alle klasser kan dagsplaner med fordel lages for en måned om gangen, eventuelt en uke om gangen. Dette skal være en mer detaljert plan som viser hva som vektlegges i den enkelte treningsøkta. Det viktig at man jobber med et/maks to momenter pr trening, eks. dribling eller pasning.

En mal for dagsplaner kan være:

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

Eksempel:

1. Sjef over ballen – dribling – øve på finter – 15 min
2. 1 mot 1, driblinger evt. 2 mot 2 – 15 min
3. Spill med fokus på driblinger – motivere, oppmuntre og veilede med tanke på driblinger. Valg, når tid drible? og hvordan? Still spørsmål ang. valg de har og lag «bilder» for spillerne. La de selv ta valgene og ros og veiled valgene. Still åpne spørsmål. Skal vi få gode driblere, må de få øve på det, det tar tid og mange feil skal gjøres før en behersker det. – 45 min
4. Avslutninger etter dribling. – 15 min

Økten har hatt driblinger som tema, fra begynnelse til slutt. Alle økter skal ha minst 1/3 spill mot aktivitet.

3.6 Grunnprinsipper ved gjennomføring av treningsøkt

Følgende gjelder for alle trenere ved alle treningsøkter:

- Forbered alle treningsøkter - ikke møt opp med "blanke" ark
- Møt opp i god tid, sett ut materiell før treningsstart, har du ledig tid - ta gjerne en prat med spillere som er tidlig ute
- Angi alltid område for øvelse og spill – pass på at ikke banestørrelsen er for stor (husk at mindre bane gir flere ballberøringer pr. spiller)
- Bruk mye spill i øvelsene – tilstrebe jevnbyrdighet på lagene/spillerne
- Fokuser på mange ballberøringer pr. spiller ila treningsøkta. Unngå kø.



- Alle øvelser bør foregå med ball
- Vektlegg individuelle ferdigheter – og veilede på dette på treningsfeltet og i kamp (spill- øvelser og kamper).
- Oppfordre spillerne til å prate med hverandre om det som skjer på banen
- Trening av kondisjon oppnås ved høy intensitet på øvelser og spill, det er ikke nødvendig med egen løpe/kondisjonstrening. Intervalltrening kan starte ved fylte 13 år.
- Trenerne må kle seg i passende klær både på trening og kamp; Trø/Bå overtrekksdress
- Bruk fløyte!

3.7 Skader

Ved skader på spillere skal Idrettens Skadetelefon benyttes – tlf. nr. **987 02 033**

Ved behov for akutt legehjelp/medisinsk hjelp må du ta kontakt med lokal legevakt 116117 eller nødtelefon 113

Formålet til Skadetelefonen er å ivareta idrettsutøvere på alle nivåer gjennom behandlingsløpet. Skadetelefonen

- er en telefonbasert rådgivningstjeneste med spesialkompetanse på idrettsmedisin.
- sikrer tilgang til idrettsmedisinsk kompetanse, slik at utøvere kan få rask og riktig hjelp i et kvalitetssikret behandlingsnettverk i hele Norge.
- gir råd om skadeforebygging og hva man bør gjøre ved akutte skader, basert på beste praksis innen idrettsmedisin.
- gir råd uavhengig av om skaden dekkes av forsikringen eller ikke.
- betjenes av fysioterapeuter - andre linje er legespesialister.
- bestiller utredning og behandling. Om skadebehandlingen dekkes bestemmes av Forsikringselskapet og beror på en individuell vurdering i den enkelte skadesak basert på forsikringsvilkårene.
- følger opp utøver gjennom hele behandlingsløpet, bestiller utredning og behandling.
- Åpen alle dager 0900 – 2100.

Det anbefales at trenere og lagledere lagrer telefonnummer på sin mobiltelefon, eller laster ned skadetelefonens app.



4. GENERELT OM FOTBALLSPILLEREN

4.1 Holdninger

Vi ønsker det skal være gøy å spille fotball i Trøgstad. I tillegg ønsker vi at våre spillere skal utvikle gode holdninger og at de får en best mulig sportslig utvikling.

«Flest mulig – lengst mulig – best mulig»

Vi tror at vektlegging av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Dette gjelder både i forhold til seg selv og hvordan man opptrer i møte med andre. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Holdninger overfor seg selv:

- Punktlighet i enhver sammenheng
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og mentalt
- Positivt forhold til riktig kosthold
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Ta skolegangen på alvor
- Tåle seier og tap

Holdninger overfor medspillere:

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av Fair-play

Holdninger overfor motspillere:

- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Fair-play

Holdninger overfor trener/lagleder:

- Lytt til det treneren sier, og respekter fløyta.
- Møt opp i god tid. Du skal være klar når treningen starter
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor trener/leders beslutninger

Holdninger overfor dommer/regelverk:

- Godta dommerens avgjørelser
- Det er ikke tøft å få gult eller rødt kort



- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

Holdninger overfor klubben:

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb lag- og klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

4.2 Konkurransen

Er det noe barn og unge liker, så er det ulike former for konkurranse. I fotball vil selve kampen mellom to motstandere være konkurransesituasjonen og være årsaken til iver og engasjement. En ting er kampen mellom lagene, noe annet er kampen mellom én og én spiller, to mot én osv. i selve kampsituasjonen. Det utkjempes ikke så rent fult "innbyrdesoppgjør" i løpet av en fotballkamp. Vi tror dette har en meget positiv innvirkning på lærings situasjonen i fotball og derfor bør det lages kamplike situasjoner også på trening som ungene kan stimuleres av.

4.3 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å lykkes med en finte, en scoring, takling, gjennombruddspasning osv. Dette 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" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

4.4 Det er lov å gjøre feil

Det er viktig at spillerne får lov til å feile. Det er ikke feilen som oftest er problemet, men hvordan vi opptrer etter feilen. Spillerne må øve mye for å lykkes, da må det selvsagt bli en del feil, før en behersker det en øver på. I barne- og ungdomsfotballen må det være rom for å øve mye både i trening og kamp.

4.5 Tilbakemelding til spillere

Positiv tilbakemelding til spillerne skal vektlegges i trenings- og kampsammenheng, også overfor spillere med lavt ferdighetsnivå. Pass på å gi ros så andre hører det, helst bør alle spillere ha fått positiv tilbakemelding fra trener ilt en kamp/trening.

Feilretting skal skje ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Det er viktig å huske at det i stedet for å påpeke feil, snakker vi med spillerne om det å ta valg, og om spilleren kanskje kunne valgt annerledes i den gitte situasjonen. Å se hver spiller og å komme med en liten positiv bemerkning gjør at spilleren føler seg lagt merke til.



4.6 Miljø

En av de viktigste grunnene til at barn og unge driver med idrett er å kunne oppleve glede. Det er ingen motsetning mellom å ha det gøy og være seriøs, men det krever at støtteapparat rundt laget legger til rette for at spillerne kan oppleve glede og at kameratskap får mulighet til å utvikle seg. Det oppfordres til å legge til rette for samhandling også utenfor fotballbanen ved gjennomføring av ulike sosiale aktiviteter.



4.7 Keeperrollen

Det skal rulleres på hvem som står i mål for både 5'er og 7'er. Fra 10-årsalderen kan det være få spillere som rullerer, men alle keepere til og med siste året med 7'er, bør også spille ute på banen for å utvikle teknikk og spilleforståelse. Helst noe på 11'er også.

Keepertrening:

- Klubben bør inkludere keepertilbud i Tine Fotballskole for å gi trening til keepere i ung alder. Treningen kan gjerne gis til samtlige spillere.
- Klubben tilstreber å legge til rette for at alle klubbens keepere fra 12 år skal ha tilbud om keepertrening 1g/uke i perioden februar til april.
- Klubben skal legge til rette for at keepere kan delta på keeperakademi i regi av andre klubber.



5. GENERELT OM BARNEFOTBALL - ALDER 6 - 12 ÅR

Svært mange barn i Trøgstad spiller fotball i disse aldersklassene. Barnefotballens massepreg fører til store forskjeller både ferdighetsmessig og interesselmessig. Dette betyr at kravene til trenerne også blir tilsvarende større, særlig når det gjelder evne til organisering og motivasjon. Trenerne har et ansvar for å tilrettelegge aktiviteten slik at ikke bare de beste opplever mestring og glede av å lykkes, men også slik at de med lavere ferdighetsnivå også stimuleres mest mulig, jf. kapittelet om differensiering og jevnbyrdighet tidligere i den sportslige planen.

Ut fra at allsidig bevegelse er gunstig, 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 gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter. Fra fotballens side bør vi samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte.

Klubben utstyker spillerne med Trø/Bå-drakter som skal benyttes i kamper. I tillegg anbefales at spillerne benytter shorts og strømper i klubbfarene. Fra 8 års alder er dette et krav.

5.1 Lagsammensetning

Inndeling av treningsgrupper og lag har vært helt vanlig å gjøre i forhold til geografisk tilhørighet i Trøgstad kommune. Det bør tilstrebes å slå sammen lagene når de starter med 7'er-fotball/11år.

Sammenslåinger kan fort bli smertefulle prosesser både blant spillerne, foreldrene og trenerne. Om en er flink til å sveise sammen lagene tidlig gjennom felles treningsgrupper, kamper og cuper vil samholdet og det å føle tilhørighet i klubben være mye sterkere. Ansvaret ligger på trener, lagleder og foreldre i å motivere og å legge til rette for at spillerne føler tilhørighet i en felles gruppe og å smelte miljøene sammen. Man bør være varsom med å skape konkurranse mellom lagene i samme årsgruppe, vi skal spille på lag i mange år fremover.

5.2 Fotballforbundets merkeprøver

Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøver. Trenerne oppfordres til å legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som **ledd i oppvarmingen eller teknisk trening** i den enkelte treningsøkt gjennom sesongen.

Klubben vurderer i samarbeid med aktuelle lagledere om det skal arrangeres felles aktivitetsdag(er) i klubben hvor flere lag avholder merkeprøver samtidig. Dette kan arrangeres som **én felles aktivitetsdag (for eksempel lørdag)** for alle lag i klubben i september/oktober. Merkene deles ut på felles serieavslutning for klubben.

Informasjon om øvelsene fås hos leder.



6. ALDERSGRUPPEN 6 - 10 ÅR

6.1 Karakteristiske trekk ved barn fra 6 - 10 år

Spillform i kamper er 3'er og 5'er fotball (Trø/Bå FK har kun valgt 5'er). For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen. De viktigste trekk man må ta hensyn til er:

- Fysiske forhold
 - Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet
- Tekniske ferdigheter
 - Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste kan ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad
- Sanseintrykk – vanskeligheter med å
 - Sidesynet er ikke ferdig utviklet
 - Bedømme avstander
 - Reagere på fart
 - Oppfatte flere bevegelser samtidig
- Sosialt
 - Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor best i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr seg lite om lagspill.
- Oppfattelsesevne
 - Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle. Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting over lang tid

6.2 Innhold i opplæringen

Under gjennomføring av all aktivitet skal det tas hensyn til at barna skal øve med både høyre og venstre fot. Det skal også vektlegges at barna skal snakke sammen under trening og i kamp, og det skal oppmuntres til at de lærer seg å bruke hverandres navn.

For denne aldersgruppen er det hensiktsmessig å øve på fotballferdigheter gjennom diverse spill og lekformer. Følgende momenter kan gjerne øves i ulike spill/lek former

- Holde ballen i laget
- Generell ballbehandling
- Bestemte teknikker
- Enkle relasjonsøvelser
- Begynnende struktur



Hva som skal vektlegges i trening vil variere en del med alder og nivå, men diverse spill og lekformer bør som regel oppta ca. 50 % av treningstiden. Vi vil også på det sterkeste understreke betydningen av å drive med mye avslutningstrening og skudd på mål på hver eneste trening.

Barna skal få en innføring i hva som skal ved følgende faste situasjoner:

- Hva skjer ved innkast?
- Hva skjer ved corner?
- Hva skjer ved utspill?
- Hva skjer ved frispark?
- Hva skjer ved avspark?

For keeperrollen gjelder at alle skal forsøke seg. Det bør kjøres keeperøvelser på flere treninger, og spillerne skal bytte på å ha keeperrollen.

6.3 Jevnbyrdighet

I deler av trening/kamp bør man tilstrebe jevnbyrdighet, der spillere møter bortimot lik motstand i spill/øvelser.

- Føre ballen
- Best mulig ballkontroll (legge til rette for pasning, skudd)
- Best mulig tilslag (pasning/skudd)

Ovenstående ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser, skudd på mål og spill.

6.4 Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Avlevere ballen til
- Motta ballen fra og å returnere
- Enkle pasningsøvelser/samspill

Ovenstående ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser 2,3 og 4 spillere sammen.

6.5 Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

- Overliste motstander - angrep
- Oppholde og hindre motstander - forsvar

Ovenstående ivaretas ved "mot ett mål-" og "mot to mål spill"

6.6 Lagorganisering

- Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere



- Alle bør prøves på ulike plasser
- Alle er forsvarere/angripere

Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper uavhengig av innsats, ferdigheter og holdninger. Ved spesielt svakt treningsfremmøte eller uønsket adferd, kan spilletid for den enkelte reduseres. Spilleren skal da gjøres oppmerksom på årsaken til redusert spilletid.

6.7 Treningsmodell for 6 -7 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder
- 1-3 treninger pr uke (jo flere treninger, jo bedre spillere)
- En bør starte med 1 times økter, for så etter hvert å utvide til 1 time og 30 minutter (bedre 1 times kvalitet, enn 1,5 t kvantitet)
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august)
- Minimum én ball per spiller

Forslag til inndeling av treningsøkta

1.	Oppvarming
	Enkle øvinger med ball. Varighet: ca. 10 minutter
2.	Ballek/enkle tekniske øvinger/avslutninger
	Trening av spark på ballen, stopping av ballen, føring av ballen og avslutningsøvelser. Varighet: ca. 10/15 minutter
3.	Spilløvelser (forskjellige)
	Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-erfotball. Varighet: ca. 35/60 minutter
4.	Tøyning
	Varighet: ca. 5 minutter

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Differensiering i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid skal fordeles likt
- Spillerne skal rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene skal delta på minimum 2 cuper i en sesong. En av disse skal være Ørje IL G-sport-turnering. De som ikke er i seriespill, bør delta på/arrangere 1 cup i sesong i tillegg.



6.8 Treningsmodell for 8 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder
- 1-3 treninger pr uke
- 1 time og 30 minutter naturlig varighet per treningsøkt
- Differensiering bør gjennomføres
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august).
- Minimum én ball per spiller

Forslag til inndeling av treningsøkta

1.	Oppvarming
	Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 10 minutter
2.	Ball-lek/enkle tekniske øvinger/koordinasjon/hurtighet/avslutningsøvelser
	Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen. Skjerming av ball. Enkle koordinasjonsøvelser, primært med ball. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 20 minutter
3.	Spilløvelser (forskjellige)
	Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-erfotball. Varighet: ca. 50 minutter
4.	Tøyning
	Varighet: ca. 5 minutter

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Differensiering i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid skal fordeles likt
- Spillerne skal rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene skal delta på 2-3 cuper – en av disse skal være Ørje IL G-sport turnering
- Differensiering skal ikke forekomme.



6.9 Treningsmodell for 9 - 10 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder
- 2-3 treninger pr uke
- 1 time og 30 minutter naturlig varighet per treningsøkt
- Differensiering kan gjennomføres
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august).
- Minimum én ball per spiller
- For 10-åringene bør man begynne å bruke innhold i opplæringen for 11-12-åringer

Forslag til inndeling av treningsøkta

1.	Oppvarming
	Enkle øvinger med ball. Varighet: ca. 10 minutter
2.	Ball-lek/enkle tekniske øvinger/koordinasjon/hurtighet/Avslutning
	Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen. Skjerming av ball. Enkle koordinasjonsøvelser, primært med ball. Enkle taktiske øvingspunkter, f.eks. holde bredde. Avslutningsøvelser Varighet: ca. 20 minutter
3.	Spilløvelser (forskjellige)
	Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-erfotball. Varighet: ca. 50 minutter
4.	Tøyning
	Varighet: ca. 5 minutter

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Differensiering i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid skal fordeles likt
- Spillerne skal rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene skal delta på 2-3 cuper– en av disse skal være Ørjell G-sport turnering
- Lag kan meldes på 1 alderstrinn over det de vanligvis spiller, dersom trener vurderer dette som riktig sportslig sett.



7. ALDERSGRUPPEN 11 - 12 ÅR

Spillform i kamp er 7'er fotball. Treningene for hver aldersgruppe skal slås sammen. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

7.1 Karakteristiske trekk for 11 - 12 åringene

- Jevn og harmonisk vekst
- Fysisk høyt aktivitetsnivå
- Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige
- Relativt ulik utvikling av jenter og gutter
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet

7.2 Innhold i opplæringen

Følgende skal vektlegges under gjennomføring av opplæringen:

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere på laget
- La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass
- Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også ideer
- Jobb med valgene spillerne tar
- Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- Relasjonsøvelser/struktur

For keeperrollen gjelder følgende:

- Begynnende organisert opplæring
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker

Jevnbyrdighet

I deler av trening/kamp bør man tilstrebe jevnbyrdighet, der spillere møter bortimot lik motstand i spill/øvelser.

Individuelle ferdigheter

Utespillere

Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser

Basisferdighet	Innhold
Pasning	Innside og Utside
	Kort- og langpasning
	Pasningshurtighet (forsøksvis tilslagsbegrensninger)
Mottak	Møte ballen
	Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)
	Skjerme ballen
	Innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode



Føring	Innside/ytterside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)
Vending	Innside
	Ytterside
Finter	Lære 3 finter, f. eks pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte. Eventuelt flere for den lærenemme spiller. OBS. Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser.
Dribling	Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen.
Heading	Heading uten opphopp. Heade på mål.
Skudd	Loddrett vristspark. Husk: det er <u>gøy</u> å score mål!
	En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Videreutvikle pasningsspill/samspill
- Trene "2 mot 1" -situasjoner

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

Angrep

- Bredde - utnytte hele banen
- Dybde
- Bevegelse/friløping
- Spille ball framover

Forsvar

- Presse/takle
- Dybde
- 1.forsvarer/2. forsvarer

De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres! Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

7.3 Lagorganisering

- Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere
- Alle bør prøves på ulike plasser
- Alle er forsvarere/angripere
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, ikke slavisk
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen
- Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball

Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper uavhengig av innsats, ferdigheter og holdninger. Ved spesielt svakt treningsfremmøte eller uønsket adferd, kan spilletid for den enkelte reduseres. Spilleren skal da gjøres oppmerksom på årsaken til redusert spilletid.

Spillere med god fysisk kapasitet kan få mer spilletid enn andre dersom det er få innbyttere/slitne medspillere.



7.4 Treningsmodell for 11 - 12 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder
- 2-3 treninger per uke
- 1 time og 30 minutter varighet per treningsøkt
- Differensiering bør gjennomføres
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august).
- Minimum én ball per spiller

Forslag til inndeling av treningsøkta

1. Oppvarming	
	Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 15 minutter
2. Koordinasjon/hurtighet	
	Enkle koordinasjonsøvelser med og uten ball Varighet: ca. 10 minutter
3. Teknisk/taktisk trening/Avslutning	
	Trening av relevante tekniske og taktiske ferdigheter, f.eks. bredde i spillet, bruk av langpasninger, dødballsituasjoner mv. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 20 minutter
4. Spilløvelser (forskjellige)	
	Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-er/7-erfotball. Varighet: ca. 50 minutter
5. Tøying	
	Varighet: ca. 5 minutter

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Topping i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid fordeles mer eller mindre likt
- Spillerne bør rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene bør delta på minimum 3 cuper i en sesong.
- Etter nærmere vurdering og avtale mellom trener og lagleder, kan man differensiere lagene.



- Lag kan meldes på 1 alderstrinn over det de vanligvis spiller, dersom trener vurderer dette som riktig sportslig sett.

Individuell oppfølging – Sonesamlinger fra 12 år

- Oppfølging av de aller beste spillerne (motivasjon/talent/holdning)
- Oppmelding av spillere til ØFK's spillerutviklingsprogram
- Trener skal forberede og følge opp spillere til kretsenssonetreningstilbud. Starter på høsten for 12-åringene.

8. GENERELT OM UNGDOMSFOTBALL 13 - 19 ÅR

I større grad enn i barnefotballen tilstrebes det nå at ferdighetsøvelser mellom to eller flere spillere og spilløvelser organiseres etter prinsippet om jevnbyrdighet. Likhetsprinsippet som begrep har vært assosiert med at spillere blandes likt mellom ulike ferdighetsnivå. Med bakgrunn i tidligere omtalte målsetninger for barnefotballen, må likhetsprinsippet for vår klubb heller forbindes med at deler av treningen er organisert slik at øvelsene gjennomføres med ferdighetslikhet mellom spillerne. Dette sikrer raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne i ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig. I læringsarbeidet vil spillerne med høyest ferdighetsnivå tilbys tilleggstrening ved integrering med høyere årsklasse.

Alle spillere skal benytte shorts og strømper i klubbfarene når de spiller kamp. Spillerne benytter klubbtøy på trening. Det anbefales at lagene setter sammen utstyrspakker til sine spillere. Sportslig leder i klubben er behjelpelig med dette.

8.1 Lagsammensetning

I Trø/Bå FK ønsker vi at spillere fra et alderstrinn kan spille kamper på et høyere alderstrinn for å få en ekstra stimulans og utfordring. Det kan ikke være fødselsåret som alene avgjør i hvilken klasse man skal spille fotball i, men også ferdighetsnivået.

Trenerne bør derfor holde kontakt oppover og nedover i alderskullene for å kunne gi riktige utfordringer til den enkelte. Her settes søkelyset på at *spilleren* må være i sentrum. Det må for all del ikke bli slik at trenerne har "eiendomsretten" til disponeringene, men heller det som er uttrykt i klubbens sportsplan. Spillerne matches forsiktig, slik at vi ikke brenner de ut.

Modellen for spillerdisponering kan bidra til å forsterke synliggjøringen av ferdighetsskillene i treningsgruppen. I det lange løp vil det være en fordel at ikke minst foreldrene er klar over de faktiske forhold. Hvis det er skapt trygghet og trivsel i gruppen, vil de fleste akseptere at spillerne står på ulike utviklingstrinn ferdighetsmessig.

I aldersklassen 13-14 år og 15-16 år etterstrebes det å melde opp ett førstelag i KM-serien som kjemper om kretsmesterskapet (unntak gjøres dersom årskullet ikke er godt nok). På dette laget uttas spillere med høyest ferdighetsnivå, gode holdninger og vilje til egentrening. Det må sikres at spillerne i disse alderstrinnene får et rikt kamptilbud og dessuten at spillerne på KM-laget også vekselvis kan delta på sine respektive lag som spiller i bredde serien. Dersom det arrangeres seriespill om kretsmesterskap i en 13-årsklasse og/eller ren 15-årsklasse, så prioriteres disse aldersklassene etter kretsmesterskapsspill i 14- og 16- års trinnet. Unntak gjelder dersom man har gode nok 15-årslag til å kvalifisere seg til interkrets.



9. ALDERSGRUPPEN 13 - 14 ÅR

9.1 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

9.2 Innhold i opplæringen

Følgende skal vektlegges under gjennomføring av opplæringen:

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Mer fokusering på taktisk-/tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel dribble når du må, spille når du kan)
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp, jfr. Holdning, motivasjon og miljø
- Relasjonsøvelser/struktur
- 1., 2. og 3. forsvarer
- Spillemønstre
 - Angrep
 - soneforsvar

For keeperrollen gjelder følgende:

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får trening som utespillere
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe og få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag/uke i form av spesiell keepertrening
- Keepere bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)

Individuelle ferdigheter

Basisferdighetene skal videreutvikles og perfektioneres gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser.

Basisferdighet	Innhold
Pasning	Innside og utside
	Kort- og langpasning
	Loddrett vristspark, halvtliggende vristspark, innlegg med skru
	Pasningshurtighet (tilslagsbegrensninger)
Mottak	Møte ballen, skjerme ballen
	Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)
	Hurtig (1' berøringen)
	Innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode
Føring	Innside/ytterside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)
	Med bruk av hele kroppen



	Innside, ytterside, Cruyff-vending, fiskekroken og overstegsvending
Finter	Pasningsfinte, skuddfinte, kroppsfinte, overstegsfinte, step-over, "din" spesialfinte
	NB! Egentrening og mange gjentakelser.

Dribling	Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen.
Heading	Heading uten opphopp. Heade på mål.
Skudd	Loddrett vristspark.
	Hel-/halv volley
	En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!
Fotballbevegelser	Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon (fartsøkning), retardasjon (fartsminking), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser NB! Kvalitetskravet må på dette nivået være vesentlig høyere enn i 11-12 års gruppa.



Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig
- Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spilleres bevegelse samtidig
- Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepssonen.
- Betydningen av overblikk (hovmesterblikket)
- Fortsette vektleggingen av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

- Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle (prinsippene for soneforsvar). Viktig å trene på dette i spillsituasjonen.
- Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/erobreballen

93 Lagorganisering

- Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la den enkelte spiller få lengre tid i hver rolle.
- Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
- Alltid understrek at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.
- Spillerne skal ha minst en omgang med spilletid. Spillere med gode ferdigheter kan gis mer spilletid enn øvrige spillere.
- Rolletrening



9.4 Treningsmodell for 13 - 14 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder
- Treningstilbud: 3-4 treninger per uke avhengig av spillergruppas ambisjoner
- Alle i aldersgruppa trener samtidig
- 1 time og 30 minutter varighet per treningsøkt + tøyning
- Differensiering/jevnbyrdighet gjennomføres på deler av treningene
- Treningsfremmøte skal registreres
- Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette

Forslag til inndeling av treningsøkta

1.	Oppvarming
	Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 15 minutter
2.	Koordinasjon/hurtighet
	Enkle koordinasjonsøvelser med og uten ball Varighet: ca. 15 minutter
3.	Teknisk/taktisk trening/avslutning
	Trening av relevante tekniske ferdigheter. I tillegg taktiske ferdigheter som bredde i spillet, 2 mot 1 situasjoner / overlapping, bruk av langpasninger, dødballsituasjoner, press, sikring. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 15 minutter
4.	Spilløvelser (forskjellige)
	Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-er/7-erfotball. Varighet: ca. 40 minutter
5.	Tøyning
	Varighet: ca. 5 minutter

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjebler.

Kamper

- Lagene differensieres
- Alle spillere skal spille minst én omgang per kamp
- Arranger treningskamper utenom sesong

Cuper

- Lagene bør delta på 1-2 innendørsturneringer i løpet av vinteren
- Vårcup
- Sommercup; dra sammen med andre lag
- Høstturnering



Individuell oppfølging – Sonesamlinger

- Oppfølging av de aller beste (motivasjon/talent/holdning)spillerne
- Oppmelding av spillere til ØFK's spillerutviklingsprogram
 - o Trener skal følge opp spillere inn mot sone- og kretstreninge



10. ALDERSGRUPPEN 15 - 19 ÅR

10.1 Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling

10.2 Innhold i opplæringen

Følgende skal vektlegges under gjennomføring av opplæringen:

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press
- Spillere som er hurtige med og uten ball
- Spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp. Spillere som tar ansvar for egen utvikling - 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 holdpunkter:
 - Vi må ikke være for opptatt av resultater
 - Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
 - Vårt arbeid skal være utviklingsorientert
- Trø/Bå FK skal så langt klubbens ressurser (trener, ledere, banekapasitet, økonomi) strekker til, gi tilbud om fotballtrening til ungdom i vår kommune.
- Altså både bredde og fotballopplæring for den ambisiøse spiller

For keeperrollen gjelder følgende:

- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/tekniske ferdighetene – deriblant **sjefsrollen** som dirigent av eget forsvar.
- 1 keeperøkt/uke med egen keeper trener, spesielt gjennom vintertreningene

Individuelle ferdigheter

- Videreføring av de taktisk/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 hele tiden å bruke hele funksjonalitetsstigen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles
- Rollen som forsvarer
- Rollen som angriper



Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med»

Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst.

- Første angriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foranseg.
- Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover
- Ballfører skal se tidlig og langt
- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonellespilløvelser.
- Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banenfokuseres
- Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen
- Viktighet av å skape og utnytte rom.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill: soneforsvar)

- Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3dje forsvarers arbeid
- Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning)
- Viktighet av å nekte motstander rom

103 Lagorganisering

- Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
- Vektlegge keeperens rolle som 1. ste angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark)
- Hele laget skal med i angrep
- Unngå strekk i laget – lagdelene skal jobbe sammen
- Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt
- Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen. (Kollektivt ansvar). Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene.
- Spillerne bør få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen.
- Spillerne som møter til kamp skal ha minst en omgang med spilletid. Spillere med gode ferdigheter kan gis mer spilletid enn øvrige spillere. Dårlig innsats eller holdninger kan gi mindre spilletid enn en omgang.



104 Treningsmodell for 15 - 19 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder
- Treningstilbud: 3-5 treninger per uke avhengig av spillergruppas ambisjoner. Klubben ønsker også å gi et trenings- og kamptilbud til spillere som ikke ønsker å trene så mye.
- Alle i aldersgruppa trener samtidig
- 1 time og 30 minutter varighet per treningsøkt +tøyning
- Differensiering/jevnbyrdighet gjennomføres på deler avtreningene
- Treningsfremmøte skal registreres
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egne styrketreninger kan inngå i treningsopplegget
- Egne kondisjonsøkter kan inngå i treningsopplegget
- Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktisk/tekniske utviklingen.
- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.
- Spillerne tildeles ansvar for vester/kjegler/baller etc.

Hospitering mellom lagene

Spillerne med best ferdigheter og gode holdninger skal til enhver tid tilbys hospitering oppover på det nivået han/hun er. Eksempel: en 15 åring kan om han/hun er klar for det trene med a-lagene. Er du god nok, er du gammel nok.

Forslag til inndeling av treningsøkta

1.	Oppvarming
	Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 15 minutter
2.	Koordinasjon/hurtighet
	Enkle koordinasjonsøvelser med og uten ball Varighet: ca. 15 minutter
3.	Teknisk/taktisk trening/avslutning
	Trening av relevante tekniske og taktiske ferdigheter. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 15 minutter
4.	Spilløvelser (forskjellige)
	Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 11-erfotball. Varighet: ca. 45 minutter
5.	Tøyning
	Varighet: ca. 5 minutter

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjegler.

Kamper

- Lagene differensieres
- Alle spillere skal spille minst én omgang per kamp
- Arranger treningskamper i utenom sesong

Cuper

- Lagene bør delta på 1-2 innendørsturneringer i løpet av vinteren



Individuell oppfølging – krets- og regionsaktiviteter

- Trener skal følge opp spillere som blir tatt på krets- og regionsaktiviteter
- Klubben må på dette alderstrinnet følge opp sine talenter ved at trenerkoordinator i samarbeid med treneren til spilleren sørger for at spilleren får de beste utviklingsmuligheter både når det gjelder treningstiltak, å fastsette konkrete utviklingsmål og kontinuerlig tilbakemelde utvikling hos spilleren
- Det er en uttalt målsetning at spillere fra vår klubb skal finnes på samtlige sone- og krets lag for 13 - 16 år for både jenter og gutter.
- For eventuelle forbundstalenter fra vår klubb, må forholdene legges til rette slik at disse kan trene på høyere nivå (juniorlag eventuelt seniorlag).
- I slike vurderinger er det ikke nok å vurdere spillerens ferdighetsnivå, men også holdninger og vilje
- Psykiske/fysiske egenskaper må også tas med i bildet.

11. SENIOR

Vi ønsker å være en klubb med en spillende spillestil som gjør det attraktivt, morsomt og utviklende å spille på laget.

Vi ønsker å utvikle en god treningskultur gjennom flere og riktige treninger for hver enkelt spiller og laget.

Det beste herrelaget bør på sikt etablere seg i fjerde divisjon. Dette vil også kunne være en fin arena for de juniorspillere som trenger ytterligere matching. Klubben må fremelske en god treningskultur på A-lagene. Dermed bør det være et mål å kunne ta ut en A-stall som har et bevisst forhold til trening og gjennom dette øke sannsynligheten for å nå de resultatmessige målsetninger.

Lag i 4.divisjon, herrer

Klubben ønsker å ha et lag på dette nivået basert på unge spillere fra eget rekrutteringsarbeid supplert med spillere som har tilhørighet til Trø/Bå og unge spillere fra andre klubber som ser en mulighet til å utvikle seg gjennom spill i Trø/Bå FK. Laget skal være et alternativ for unge lovende spillere som har behov for matching i seniorfotballen, før de eventuelt tar steget til videre til andre klubber høyere opp i seriespillet.

Spillestil: 4-4-2 , 4-4-3

Soneforsvar

Gjennomgående prinsipper

- Læring fra 13års alder – senior = gjennkjennelseeffekt
- Helårsbasert sportslig tilbud (1 ukes treningsleir)
- Laget skal ha 3/4 treninger pr. uke.
- Innholdet i treningene bør ha læringselementer som en tar med inn i spillet og spillestilen.

