

SPORTSPLAN

**FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN I ÅSSIDEN IF
2017 – 2020**





Innholdsfortegnelse

1.	Innledning	3
2.	Visjon og mål	4
3.	Klubben.....	5
4.	Trener og lagleder.....	6
5.	Spillere og foresatte	7
6.	Virkemidler for differensiering og individuell tilrettelegging	8
7.	Barnefotball 6-7 år (3er-fotball).....	10
8.	Barnefotball 8-9 år (5er-fotball).....	12
9.	Barnefotball 10-11 år (7er-fotball).....	14
10.	Barnefotball 12 år (9er fotball)	16
11.	Ungdomsfotball 13år (9er-fotball).....	18
12.	Ungdomsfotball 14-16 år (11er fotball).....	20
13.	Juniorlagene	21



1. Innledning

Det er heldigvis mange barn og ungdom som ønsker å spille fotball på Åssiden, og Åssiden Fotball vil at alle jenter og gutter i bydelen skal få et godt tilbud om å spille for klubben fra de er 6-7 år. Åssiden IF er en breddeklubb hvor det aller meste av aktiviteten drives på dugnad og frivillighet, og vi er helt avhengige av et bredt og positivt engasjement blant foreldre, foresatte og andre frivillige.

Som et ledd i å ivareta og styrke dette positive engasjementet i den daglige driften av våre barne- og ungdomslag, har Åssiden Fotball utviklet denne sportsplanen. Sportsplanen skal utgjøre basisen i hvordan klubbens grupper og lag skal drives og tar sikte på å:

1. Synliggjøre fotballgruppas overordnede målsetninger og verdier som skal ligge til grunn for våre aktiviteter
2. Sikre en felles, enhetlig og gjenkjennbar drift på tvers av lag og grupper
3. Klargjøre regler og retningslinjer for hvordan lagene og gruppene skal driftes i det daglige
4. Være et arbeidsverktøy for den enkelte trener/lagleder (eller andre), samt gi enkle tips og råd om hva som bør være i fokus for å skape en god fotballhverdag
5. Gi informasjon til foresatte om klubbens drift
6. Gi informasjon om hvor trenere, lagledere, foresatte eller andre kan henvende seg ved spørsmål, bekymringer, klager eller om man ønsker å bidra

Klubben skal sørge for at sportsplanen er lett tilgjengelig for klubbens medlemmer og det er et krav om at alle trenere og lagledere i Åssiden Fotball setter seg godt inn i sportsplanens innhold, og forsøker å etterleve den så godt det lar seg gjøre.

Det er kun sportslig utvalg som kan innstille overfor fotballstyret at det skal gis dispensasjon fra retningslinjene som er nedfelt i sportsplanen.



2. Visjon og mål

Åssiden IF er en breddeklubb underlagt Norges Idrettsforbund og fotballgruppa er underlagt Norges Fotballforbund og Buskerud Fotballkrets. Klubben ønsker etter beste evne å etterleve disse instansenes retningslinjer for sunn drift av idrettslag. For egen del har klubben følgende visjon:

Visjon: Klubbstolthet og gode fotballtilbud til alle

og med et overordnet mål om at:

Alle barn og ungdom i bydelen skal gis et godt tilbud om å spille fotball. Klubben skal etter beste evne gi gode differensierte tilbud som innfrir spillernes ønsker og behov

Vi er overbevist at dette er fullt oppnåelig hvis vi sammen lever etter følgende verdier:

- | | |
|--------------------|---|
| Stolthet | Alle skal føle tilhørighet til klubben og være stolte over å spille i den blåhvite drakta. Dette skal vises i holdninger, innsats og oppførsel både på og utenfor banen |
| Trygghet | Alle skal føle gruppetilhørighet, trygge rammer for utvikling og at de blir sett og tatt vare på |
| Trivsel | Alle skal få oppleve kameratskap, mestring og medbestemmelse |
| Inkludering | Alle skal få et godt fotballtilbud, på tvers av kjønn, kultur, alder og ferdighet |

Det er ønskelig at de enkelte lag og grupper jevnlig setter seg egne mål, men på et overordnet plan har fotballgruppa følgende mål for perioden 2017-2020:

- | | |
|----------------------------------|---|
| Flere jentelag | Klubben vil jobbe for å etablere flere jentelag på alle årskull og nivåer. Erfaringsmessig er det en fordel at det opprettes rene jentegrupper i tidlig alder, og klubben vil legge til rette for samarbeid mellom årsklassene på tvers av skolene, allerede når jentene starter opp med fotball. |
| Foreldre-
engasjement | Klubben er helt avhengig av et bredt og positivt foreldreengasjement og ønsker å jobbe aktivt for å inkludere så mange som mulig i «fotballfamilien». Fotballgruppa ønsker å rekruttere flere voksenpersoner inn i klubbens drift. |
| Trener-
koordinator | Klubben skal jobbe for å ha fungerende trenerkoordinatorer på forskjellige nivåer for både jenter og gutter. |

Merknad: I 2017 skal Åssiden Idrettsforening gjennom en prosess ("Fremtidens Åssia") hvor man skal stake ut kursen for klubben og legge rammer for den videre aktiviteten. Som en del av dette arbeidet skal det utarbeides en virksomhetsplan med mål om å utarbeide og forankre ÅIFs verdier og hovedmålsetninger. I tillegg er det planlagt utarbeidelse av andre dokumenter (f.eks Klubbhåndbok e.l.) slik at sportsplanen kan fokusere tydeligere på sportslige elementer. På bakgrunn av dette arbeidet vil Fotballgruppas sportsplan revideres i tråd med denne prosessens resultater, forventet før sesongstart 2018.



3. Klubben

Klubben, ved fotballgruppa, er ansvarlig for den sportslige organiseringen og driften av klubbens fotballag. I tillegg er klubben ansvarlig for å legge til rette for best mulig aktivitet med hensyn på fasiliteter, utstyr og støttefunksjoner som videre beskrevet under.

Sportslig Utvalg (SU)

For å ivareta fotballgruppas sportslige ansvar er det opprettet et Sportslig Utvalg (SU), bestående av nøkkelpersoner i klubben, samt representanter for årskullenes lag. SU er et utøvende organ med mange sportslige og driftsmessige oppgaver, bl.a.:

- Jobbe for å engasjere kvalifiserte trenere og lagledere til klubbens lag
- Assistere ved lagorganisering og -inndeling og bistå når det startes opp nye lag blant de yngste barna
- Koordinere hospiteringsordninger, opprykk og overgangssaker (internt og eksternt)
- Følge opp og oppdatere sportsplan
- Sørge for øvelsesbank og bistå de enkelte lags trenere ved behov.

Treningsfasiliteter og –utstyr

Klubben er ansvarlig for å

- Tilrettelegge for gode treningsfasiliteter og treningstider tilpasset lagenes satsningsnivå og alder, innenfor rammene av tilgjengelige treningsflater og økonomi
- Jobbe for at kamparenaene er tilrettelagt med mål og oppmerking. NB! De enkelte lag må fra tid til annen likevel merke opp baner selv i forkant av hjemmekamp, idet klubben hverken kontrollerer nedbørsmengder eller når gressflatene klippes (kommunen).
- Sørge for at lagene har tilstrekkelig utstyr til å gjennomføre gode treninger og kamper, deriblant baller, kjepler, markeringsvester, drakter og førstehjelpsutstyr

Dommere

Klubben, ved dommeransvarlig, skal sørge for:

- Et system hvor trenere i barnefotballen kan skaffe dommere til hjemmekamper
- Å tilby dommerutdanning for klubbens ungdomsspillere, som skal utgjøre hovedstammen i dommerne for barnefotballen og ved interesse legge til rette for videre dommerutdanning.

Trenerforum

Det er etablert et felles trenerforum for trenere i barnefotballen. Trenerforumet skal avholdes jevnlig (2-3 ganger pr sesong) og være en arena for:

- Faglig utvikling og opplæring
- Felles erfaringsutveksling og diskusjoner mellom lag og årskull
- Dialog mellom sportslig utvalg og lagenes trenere og lagledere

Det forventes som et minimum at én trener/lagleder fra hvert lag/gruppe møter opp på trenerforum.

Utdanning av trenere og lagledere

Klubben ønsker et godt kompetansenivå på sine trenere og lagledere, og har på sikt satt et mål om et ønsket minimumsnivå pr årskull. For å nærme seg dette målet vil klubben kunne tilby:

- Aktivitetslederkurs
- NFF Grasrottrenerkurs (tidligere NFF C-kurs)
- Videre trenerutdanning etter søknad
- Laglederkurs / kurs i klubbledelse
- Opplæring i førstehjelp og skadeforebygging

Fellesaktiviteter, ekstratilbud og andre arrangementer

Klubben arrangerer årlig følgende aktiviteter:

- Fellestreninger for barnefotballen 6-12 år (Lørdager ca. 2 ganger pr sesong)
- Fellestrening/samling for ungdomsfotballen (årlig)
- Blåhvitt – et ekstratilbud for de med særlig interesse mellom 10-12 år
- Åssiden Cup – arrangeres årlig for barnefotballen (6-12 år), rundt 1 helg i juni
- Fotballskole – første uken i sommerferien arrangeres det fotballskole for de yngste
- Et eget opplegg for målvakter, enten i egen regi eller i samarbeid med andre klubber

4. Trener og lagleder

Det er viktig å erkjenne at lagledere og trenere er de viktigste voksenressursene i våre spilleres fotballhverdag. Ofte stilles det derfor store krav og forventninger til disse rollene, både fra klubb, spillere og foreldre. Samtidig er det viktig å huske på at ingen som innehar disse rollene i barne- og ungdomsfotballen i Åssiden IF har dette som sin jobb. Snarere tvert om, er dette helt basert på frivillighet og dugnadsånd. Det kan derfor være nyttig å beskrive hvilke krav og forventninger som stilles til våre lagledere og trenere.

Generelle krav og forventninger til trenere og lagledere (og andre roller)

Trenere og lagledere, og eventuelt andre roller hvor man har et ansvar for barn og unge i regi av Åssiden IF, skal:

- Etter beste evne opptre som et forbilde angående klubbens visjon, verdier og målsetninger
- Ha nulltoleranse for mobbing, rasisme eller annen diskriminering
- Jobbe aktivt for at alle spillere opplever å bli sett i sin fotballhverdag
- Gjøre seg kjent med og jobbe etter sportsplanen og dens retningslinjer
- Sørge for å ha en gyldig politiattest, og fremvise den for klubben ved foreskrevne intervaller (norsk lov)

Forventninger til lagledere

Selv om lagleder og trener ofte kan være samme person, vil laglederrollen inneholde følgende oppgaver og ansvar:

- Være gruppa/lagets hovedkontaktpunkt inn mot klubben, trenerforum og sportslig utvalg
- Holde orden på medlemslister, og sørge for beskjed om lagpåmeldinger til klubben
- Videreformidle informasjon fra klubben til trenere, spillere og foresatte
- Være ansvarlig for (sammen med trenerne) inndeling av lag og treningsgrupper
- Sørge for at trenere, spillere og foresatte blir kjent med Fair Play prinsippene, og "Foreldrevett"
- Ta ansvar for minst ett foreldremøte i året
- Delta på trener og/eller laglederutdanning, ved anledning

Forventninger til trenere

Klubben ønsker at trenerne etter beste evne skal:

- Alltid ha hovedfokus på det positive
- Være godt forberedt til trening/aktivitet. God treningsplanlegging gir forutsigbarhet for spillere, hjelpetrenere og foresatte, og er et av de viktigste virkemidlene for å få til gode treninger
- Legge opp treninger i tråd med sportsplanen og NFFs råd, samt tilgjengelige øvelsesbanker
- Fokuserer på utvikling, snarere enn resultat
- Opptre ryddig og rettferdig i kampsituasjonen og vise respekt for dommer og motstanderlag
- Så godt som mulig legge til rette for mestring og utvikling for hver enkelt spiller
- Følge opp spillere som utviser særlig gode ferdigheter og holdninger og som ønsker ytterligere utfordringer (ref. kapittel 6)
- Holde et øye med spillernes totalbelastning og om de er utsatt for belastningsskader

Det finnes mer utfyllende informasjon rundt trenerens rolle for de enkelte årstrinn/klasser i senere kapitler.

Andre roller

Det vil være svært nyttig om det kyttes flere voksenpersoner til lagene og gruppene, og dette er spesielt viktig dersom lagleder også har treneransvar. Disse rollene vil være svært verdifulle og kan utføres av alle uansett bakgrunn og kompetanse. Dette kan bl.a. være:

- Dugnadsansvarlig
- Ansvarlig for sosiale arrangementer (f.eks. avslutninger o.l.)
- Medlemsansvarlig
- Utstyransvarlig
- Informasjonsansvarlig
- Fair Play – ansvarlig / Kampvert



5. Spillere og foresatte

Spillere

For et best mulig fotballfelleskap stiller Åssiden Fotball krav og har forventninger til sine spillere og deres foresatte under all organisert aktivitet i tilknytning til klubben. Klubben forventer/krever:

- At alle skal bidra til et mobbe-, rasisme-, og diskrimineringsfritt miljø
- Normalt god oppførsel i henhold til klubbens verdier
- Respekt for trener/lagleder og deres instruksjoner, disponeringer og avgjørelser
- Innsats etter beste evne og at hovedfokuset er på fotball
- At man møter opp til rett tid, med rett utstyr og med klær etter forholdene
- Respekt for med- og motspillere, samt dommeren og hans avgjørelser, selv om man skulle være uenig
- At det meldes i fra så tidlig som mulig på avtalt måte ved frafall eller forsinket oppmøte
- At man tar vare på klubbens eiendeler og fasiliteter, dvs. bane, tribune, garderobes, mål, osv., samt baller, kjepler, vester og annet treningsutstyr. Ingen får gå fra trening før utstyret er ryddet!

Her vil det selvfølgelig være forskjell på hva man kan forvente av en 6 åring og en 16åring, men likevel mener klubben at stort sett de samme krav og forventninger vil stilles, men at de foresatte må ta et langt større ansvar for dette jo yngre barnet er.

Foreldre/Foresatte

Åssiden Fotball er avhengig av et positivt foreldreengasjement og –samarbeid, og vi tror at vi kan styrke dette ved å klargjøre hvilke forventninger som stilles til foreldre/foresatte:

- At aktivitet- og medlemsavgift betales til riktig tid
- At alle bidrar ved dugnader, dette er helt avgjørende for klubbens drift og inntekter
- Snakk positivt om klubben foran barna
- Stille opp på foreldremøter
- Meld dere frivillig og gi en hjelpende hånd når det trengs, også ved organisering av andre aktiviteter, sosiale tilstelninger, kjøring til kamper, osv.
- Vis litt storsinn hvis noe iblant glipper, husk at klubbens trenere/lagledere stiller opp utallige timer på frivillig basis for at barna skal få en best mulig fotballhverdag. Men ta gjerne opp ting på en konstruktiv måte, og ikke i «kampens hete»
- Vis «Foreldrevett» under kamper (og ellers), se vedlegg 2
- Møt opp på kamper når du kan. ALLE Åssidens spillere, uansett alder, setter pris på dette. I tillegg er det inspirerende for alle rundt laget, en god mulighet til å bli bedre kjent med andre foreldre, og ikke minst er det god underholdning og hyggelig
- Vær engasjert, og gi spillerne på banen støtte, men overlatt beskjeder og instruksjoner til trenerne
- Hvis dere likevel ønsker å se på treninger, tilby å hjelpe trenerne. Det vil alltid bli godt mottatt og du vil være med på å øke trivselen på treningene. Ikke vær redd for at man «ikke har greie på fotball», med en positiv innstilling er du allerede kommet langt, særlig blant de yngste barna

6. Virkemidler for differensiering og individuell tilrettelegging

Innledning

For klubben er alle spillere like mye verdt. Likheter og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges for ulike utfordringer i forhold til ønske, modning og forutsetninger.

Målsetting

Sørge for at flest mulig spiller fotball lengst mulig, og samtidig tilrettelegge for at spilleren blir best mulig.

Klubbansvar

- Sørge for god kommunikasjon / informasjon
 - Mot seniorfotballen
 - Mellom ungdomslagene.
 - Mellom barnefotballgruppene
- Treningsfasilitet / plass / trenere
- Felles treningsgruppe for årsklassene
- Frivillige treninger på tvers av årsklassene
- Blå/hvitt – et tilbud til spillere i alderen 10-12 år som utviser god treningsvillighet og treningsvilje, samt gode holdninger på og utenfor banen

Barnefotballen

Treneransvar i barnefotballen

- Differensiering i treningsøkta, alle må føle at de behersker øvelser og spillsekvenser
- Spillere på samme nivå bør samles i grupper under deler av treningsøktene for å skape mestring på riktig nivå. Dette må ikke bli en permanent løsning under hele treningen.
- Juster plass og avstand istedenfor for mange ulike øvelser/riktig nivå
- Gi oppmerksomhet og positiv tilbakemeldinger på alle nivå.
- Meld på nok lag på årstrinnet

Ungdomsfotballen

Hospitering 13-19 år

- Klubben ønsker å tilby riktig kamp og treningshverdag som er tilpasset de spillerne som har ett behov for større utfordringer enn hva de får i sin egen årsklasse. Dette er spillere som viser stor interesse, har gode holdninger og samtidig har ett godt ferdighetsnivå.

Retningslinjer

- Spillerens behov for utfordringer skal gå foran lag og kampresultater.
- Respekter spillerens avgjørelser.
- Klubb, trener, spiller og foresatte skal involveres ved en evt. hospiteringsordning for spillere mellom 13-16 år.
- Bli enige om hospiteringsalternativ 1, 2, 3 eller 4 (se side 9.)
- Hospiterende spillere forventes å fortsatt utvise god innsats og holdninger og ta ansvar på sitt opprinnelige lag underveis i hospiteringen, eller når ordningen avsluttes

Treneransvar i ungdomsfotballen

- De involverte trenerne skal lage en oversikt på hvor og når den aktuelle spilleren skal delta.
- De involverte trenerne skal i samråd finne de spillerne som har behov og fortjener en større utfordring.
- Det skal ikke holdes igjen spillere som ønsker/kvalifiserer til en hospiteringsordning.
- De involverte trenerne skal sørge for evaluering av oppholdet til spilleren.
 - Hvordan gikk det med spilleren?
 - Tok spilleren nivået?
 - Hvordan fungerte spilleren sosialt i ny gruppe?



Oppflytning 15-19 år/a-lag

- Dette gjelder når spilleren har så gode kvaliteter at han/hun vil spille fast på ett førstelag på ett eller flere nivåer høyere.
- Dette skjer i samråd med klubb, trenere, spiller og foresatte.

Differensiering og hospiteringsordninger for ungdomsfotballen

Trene og spille kamper på høyere nivå i en kort periode

Spilleren blir tilbudt en ordning der han/henne skal være med på ett høyere nivå for en 14 dagers periode. I denne perioden skal spilleren kun trene og spille kamper for laget han/henne hospiterer til. Her er det selvfølgelig ett unntak opp mot a-laget når det gjelder kampsituasjonen

Trene på høyere nivå i en kort periode

Spilleren blir tilbudt en ordning der han/henne skal være med på ett høyere nivå for 1 eller 2 uker. I denne perioden trener spilleren med laget på ett høyere nivå. Men spiller kamper for sin egen årsklasse.

Trene på høyere nivå i tillegg til sitt eget lag

Spilleren blir tilbudt en ordning der han/hun får tilbud om å være med på ett høyere nivå en gang i uken i tillegg / istedenfor sin egen årsklasse. De involverte trenerne enes om hvor lenge og om en eventuell rulleringsordning med flere spillere. Spilleren spiller kamper for sitt eget års trinn.

Spille kamper på høyere nivå

Spillere får tilbud om å spille kamper på høyere nivå/alder. Dette skal ved hver anledning gå via spillerens trener. Spillerens trener bestemmer hvem av sine spillere som fortjener tilbudet. Her er det viktig at treneren gir fra seg de "riktige" spillerne. Dette gjøres fordi den forespurte treneren har god oversikt over tilstanden i sin gruppe.

Blå/hvitt

Blå/hvitt er et ekstra tilbud til de mest læringsvillige 10, 11 og 12 åringene i klubben. Trenerne for de aktuelle årskullene nominerer inn spillere som vil få jevnlig ekstra treninger (opp mot en ekstra økt i uka avhengig av sesong). Blå/hvitt ønsker å utvikle fotballspillere og legger opp for å utvikle både den individuelle og den relasjonelle dimensjonen ved fotballspillet. Det stilles høyere krav til spillerne både fotballmessig og holdningsmessig.

7. Barnefotball 6-7 år (3er-fotball)

Dette er det første møtet med organisert idrett og det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet. Hovedfokus de første årene skal være å skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet, samt skape en fast ramme for trening og aktivitet.

Målsetninger

- Å få etablert et godt og trygt tilbud til alle barn i bydelen som ønsker å spille fotball
- Å få med så mange jenter som mulig inn i fotballen
- Etablere egne jentelag, idet dette erfaringsmessig er positivt for å skape stabile jentegrupper
- Rekruttere nok voksne rundt lagene og gruppene, og etablere god lagorganisering

Trener/lagleder

- Det stilles ingen kompetanse- eller erfaringskrav i denne aldersgruppen, men det er ønskelig at noen voksne rundt laget gjennomfører aktivitetslederkurs i løpet av det første året
- Klubben vil kunne tilby og dekke aktivitetslederkurs, samt innledende moduler i NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens).
- Det er ønskelig med en voksenperson/trener pr 10 barn
- Damer ønskes spesielt velkommen som trenere/lagledere
- Andre voksenroller bør etableres (se kapittel 4, siste avsnitt)

Lagene / treningsgruppen

- Skal i den grad det er mulig bestå av en felles gruppe fra begge skolekretser.
- Hvis mulig, anbefales det å etablere en egen gruppe med jentene, som erfaringsmessig vil utvikles bedre ved å ha en egen treningsgruppe, enn å spille blant guttene.
- for 3er-fotball består hvert lag i utgangspunktet av 4 spillere (1 innbytter), men kan tilpasses dersom dette ikke går opp
- Det skal ikke etableres faste lag, men heller plukkes ut nye lag til hver aktivitetsskveld. Lagene skal etter beste evne inndeles slik at alle gruppens lag blir jevnbyrdige/like gode
- Det skal heller ikke etableres egne statiske grupper/«klikker» innenfor treningsgruppene

Treningene

- I denne aldersgruppen bør det være 1 trening i uka, i tillegg bør det oppfordres (også til foreldrene) til at barna leker med ball på fritiden
- Hovedmålet med treningen skal være at det skal være gøy, med fokus på trygghet, tilhørighet og trivsel
- Det bør etableres faste rammer og rutiner rundt treningene, samt bruke tid på riktig oppførsel på trening
- Det bør deles inn i så små grupper som mulig på trening etter hvor mange trenere som er tilgjengelig
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være tilgjengelig en ball pr barn
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av få, gjentakende øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang

Momenter som skal prioriteres

- Lek og moro
- Korte presise innsidepasninger med begge ben, samt mottak
- Føre ball i bevegelse med begge ben
- Smålagspill med maks 3:3

Kampen

- For 6-åringene er kamptiden 2x15 minutter ved enkeltstående kamper, men vanligvis arrangeres dette som spill-/aktivitetsskveld og da reduseres kamptiden til 2x10min. Dette gjelder også vanligvis ved cuper.
- For 7-åringene er kamptiden 2x15 minutter, dette gjelder også dersom seriespillet blir arrangert som spill-/aktivitetsskvelder.



- Det benyttes fotball i størrelse 3 for denne aldersgruppen.
- Det skal praktiseres lik spilletid for alle spillere
- Ruller på plasser innad i lagene, det benyttes ikke keeper i 3er-fotball
- Opplevelsen av å ha det gøy er det viktigste – ikke tenk resultat!
- Forsterk det som er positivt (godt pasningsspill, bra jobbet og lignende)
- Sørg for klare voksenroller hvis dere er flere trenere. Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne slik at ungene har kun én person å forholde seg til under kamp. En annen kan f.eks. ta hånd om innbytterne
- Husk å sørge for dommer til hjemmekamper
- Etabler faste kamrutiner som f.eks.:
 - fair-play hilsen
 - foreldre på motsatt side av banen enn der trenere og innbyttere står
 - samle barna til en prat før kamp, i pausen, etter kamp
 - oppvarming etter fast mønster

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Særskilte regler for 3er-fotball

- Åssiden har (pr vår 2017) ikke vant/nett på sine 3er-baner, men våre spillere kan møte dette på enkelte bortebaner
- Det benyttes ikke keeper
- Det benyttes ikke straffefelt eller straffespark
- Alle dødballer (avspark, innspark, målspark og frispark) er indirekte, og motstander må være minst 3m unna
- Det brukes innspark istedenfor innkast
- Målspark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet og tas inntil 1m fra mållinjen
- Det benyttes ikke hjørnespark, men det blir isteden målspark for forsvarende lag
- Hvis et lag ligger under med fire mål eller mer, kan de sette innpå en ekstra spiller

Anbefalt baneformat	10 x 15 m
Ball	3
Mål	1,2-1,5 x 0,75-1,0 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 15 min
Straffespark	Nei
Anbefalt spillertropp	5
Seriespill	Nei
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Ja

8. Barnefotball 8-9 år (5er-fotball)

I løpet av de to første årene har forhåpentlig organiseringen rundt grupper og lag satt seg, og det begynner å bli god struktur rundt treninger og kamper. I løpet av de neste årene bør man begynne å jobbe mer med fotballmessig ferdighetsutvikling, men det er viktig å legge vekt på at det skal være moro å komme på trening, og at barn i denne alderen fortsatt trenger å bli minnet på rutiner og regler, og hvordan de skal oppføre seg på et lag.

Målsetninger

- Sørg for at lagene og treningsgruppene fortsetter og styrker gode treningsrutiner og oppførsel
- Sørg for god utvikling både sosialt og sportslig, snarere enn å fokusere på resultat
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Mot slutten av perioden bør barna forberedes noe på overgangen til 7er fotball (f.eks treningskamper), men erfaringsmessig er det mer utviklende for spillerne å spille på riktig nivå i 5er-fotball, enn på laveste nivå på 7er-fotball i årsklassen over.
- Flest mulig barn og voksne møter på fellessamlingene for barnefotballen. Dette er en god arena for læring og sosialisering for både barn og voksne

Trener/lagleder

- Det er ønskelig at minst en - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag gjennomfører de to første modulene av NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens) (Barnefotballkurset + Barnefotball – flest mulig med kvalitet)
- Klubben vil bl.a. kunne tilby og dekke alle modulene i NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens) for trenere som ønsker
- Det er ønskelig med en voksenperson/trener pr 10 barn
- Damer ønskes spesielt velkommen som trenere/lagledere

Lagene / treningsgruppen

- Treningsgruppene består som hovedregel av alle spillere fra begge skolekretser på hvert årskull, men inndelt en jentegruppe og en guttegruppe
- Det er likevel ønskelig at det opprettholdes kontakt mellom jente- og guttegruppa. Slik samarbeid kan f. eks være:
 - Felles treninger en gang i blant
 - Felles sommeravslutninger e.l.
 - Avtale å reise på de samme cupene
- Lagene for 5er-fotball bør bestå av 7-8 spillere for at alle skal få mest mulig spilletid
- Lagene skal etter beste evne deles inn slik at alle lagene blir jevnbyrdige/like gode, og i den grad fotballkretsen åpner for nivåinndelt påmelding til serien, skal alle gruppens lag meldes på i samme nivå
- Sett gjerne opp nye lag før høstsesongen, eller på cuper, for å skape variasjon og hindre "faste" lag
- Det skal heller ikke etableres egne statiske grupper/«klikker» innenfor treningsgruppene
- Det bør oppfordres til at de som har lyst meder seg på tilgjengelige keepertilbud

Treningene

- I denne aldersgruppen bør det være 1-2 treninger i uka i tillegg til kamp, med økende treningstrykk det andre året, i tillegg bør det oppfordres (også til foreldrene) til at barna leker med ball på fritiden
- Det kan være en ide å gjøre en av treningene frivillig i starten av perioden
- Det er ønskelig at man i denne perioden etter beste evne innfører differensiering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplanens kapittel 6. Dette vil gi best utvikling for barn på alle ferdighetsnivåer
- Hovedmålet med treningen skal være at det skal være gøy, med fokus på trivsel og utvikling
- Del inn i så små grupper som mulig på treningene etter hvor mange trenere som er tilgjengelig
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være tilgjengelig en ball pr barn

- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av gjentakende øvelser (med variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- NFFs øvelser for mini- og ferdighetsmerket, samt øvelser på treningsokta.no bør benyttes
- Man bør forsøke å skape lyst blant barna til å stå i mål, og alle burde få prøve seg på dette

Momenter som skal prioriteres

- Smålagsspill med maks 4:4
- Pasninger (korte/innside) og mottak (uten press)
- Vending (innside/utside)
- Føring (lag løype/kjegler/innside/utside)
- Lur kompisen 1:1 (lær ei finte)
- Stopp kompisen 1:1 (ikke ruse men lede-bryte)
- Ufarliggjøre det å heade ball
- Angripe med overtall (f. eks 2:1 og 3:2)
- Forsvare med overtall (f. eks 2:1 og 3:2)

Kampen

- I 5er-fotballen er spilletiden 2x25min, og seriespillet i Buskerud foregår med enkeltkamper fra denne aldersgruppen.
- Det benyttes fotball i størrelse 3 for denne aldersgruppen
- Det skal praktiseres lik spilletid for alle spillere
- Ruller på plasser innad i lagene, også på keeperne
- Opplevelsen av å ha det gøy er det viktigste – ikke tenk resultat!
- Forsterk det som er positivt (godt pasningsspill, bra jobbet og lignende)
- Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne slik at ungene har kun én person å forholde seg til under kamp
- Det er ønskelig at våre trenere bidrar aktivt til å skape jevne kamper
- Husk å sørge for dommer til hjemmekamper

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er lette og lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken – «Teknisk gullalder» starter i slutten av perioden
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Tar verbal instruksjon dårlig

Anbefalt baneformat	20 x 30 m
Ball	3
Straffefelt	15 x 6 m
Mål	3 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 25 min
Straffespark	6 m
Anbefalt spillertropp	7
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja

9. Barnefotball 10-11 år (7er-fotball)

I denne alderen har 5er banen for noen blitt for liten og det føles godt å komme i gang med 7er fotball, men for andre kan også banen også føles veldig stor. Barna er ofte forskjellige i modenhet og fysisk utvikling og vil derfor ta overgangen til 7er fotball forskjellig, selv om dette som regel er midlertidig. Det er viktig å gi barna tid til å venne seg til den nye trenings- og spillsituasjonen.

Målsetninger

- Å ha med flest mulig spillere lengst mulig, og sørge for at alle får en god oppfølging slik at hver enkelt spiller blir best mulig.
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Mot slutten av perioden bør barna forberedes noe på overgangen til 9er-fotball

Trener/lagleder

- Minst én - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag skal ha gjennomført de to første modulene av NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens) (Barnefotballkurset + Barnefotball – flest mulig med kvalitet)
- Det er ønskelig at minst en - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag gjennomfører også de to siste modulene
- Klubben vil bl.a. kunne tilby og dekke alle modulene i NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens) for trenere som ønsker
- Det er ønskelig med en voksenperson/trener pr 10 barn
- Damer ønskes spesielt velkommen som trenere/lagledere

Lagene / treningsgruppen

- Treningsgruppene består som hovedregel av alle spillere fra begge skolekretser på hvert årskull, men inndelt en jentegruppe og en guttegruppe
- Det er likevel ønskelig at det opprettholdes kontakt mellom jente- og guttegruppa. Slik samarbeid kan f. eks være:
 - Felles treninger en gang i blant
 - Felles sommeravslutninger e.l.
 - Avtale å reise på de samme cupene
- Lagene for 7er fotball bør bestå av 9-10 spillere for at alle skal få mest mulig spilletid
- Lagene skal etter beste evne deles inn slik at de blir jevnbyrdige, og alle gruppens lag meldes på i samme ferdighetsnivå
- Sett gjerne opp nye lag før høstsesongen, eller på cuper, for variasjon og å unngå "faste" lag
- Det skal ikke etableres egne statiske grupper/«klikker» innenfor treningsgruppene
- Det bør oppfordres til at de som har lyst meder seg på tilgjengelige keepertilbud

Treningene

- I denne aldersgruppen bør det være 1-2 treninger i uka i tillegg til kamp
- En ukentlig ekstra treningsøkt for de ivrigste kan etableres hvis det er tilstrekkelig voksenressurser, gjerne også i samarbeid mellom begge årstrinn
- Det skal legges til rette for differensiering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplanens kapittel 6
- Hovedmålet med treningen skal være at det skal være gøy, med fokus på utvikling
- Del inn i så små grupper som mulig på trening etter hvor mange trenere som er tilgjengelig
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være tilgjengelig en ball pr barn
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av gjentakende øvelser (med variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball. Stimulere spillerne til å trene på NFFs øvelser for ferdighetsmerket
- Dyrk keeperne, og de som viser lyst til å stå i mål

Momenter som skal prioriteres

- Bygge videre på samme momenter som 5er fotballen



- Smålagsspill med maks 5:5
- Igangsetting bakfra (keeper-back osv.)
- Pasninger (kort og lange)
- Mottak (med og uten press)
- Hodespill (avslutning/klarering)
- Avslutningstrening (unngå kø)
- Vending (utside/innside/såle)
- Førning (innside/utside fot)
- 1:1 offensivt og 1:1 defensivt
- Overtall offensivt og overtall defensivt

Kampen

- 10-åringene spiller 2x25 min, mens 11-åringene spiller 2x30 min.
- Det benyttes fotball i størrelse 4 for denne aldersgruppen.
- Det skal praktiseres lik spilletid for alle spillere
- Det kan være nyttig å til en viss grad vurdere spillernes modenhet opp mot de forskjellige plassene på banen, idet noen kan oppleve det som vanskelig å spille på krevende posisjoner. Likevel skal hovedregelen være at man ruller på plasser innad i lagene, også på keeperne
- Utvikling, mestring og opplevelsen av å ha det gøy er det viktigste – ikke tenk resultat!
- Forsterk det som er positivt (godt pasningsspill/riktige valg/riktige bevegelser/ osv.)
- Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne slik at ungene har kun én person å forholde seg til under kamp
- Det er ønskelig at våre trenere bidrar aktivt til å skape jevne kamper
- Husk å sørge for dommer ved hjemmekamper

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er lette og lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken – «Teknisk gullalder»
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

Anbefalt baneformat	30 x 50 m
Ball	4
Straffefelt	21 x 8 m
Mål	5 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 30 min
Straffespark	8 m
Anbefalt spillertropp	10
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja

10. Barnefotball 12 år (9er fotball)

Fra og med 2017 spilles det siste året i barnefotballen som 9er-fotball. Igjen kan dette være en stor overgang for noen, særlig siden det nå også innføres offside. Barna er fortsatt ofte forskjellige i modenhet og fysisk utvikling og vil derfor ta overgangen til denne spillformen forskjellig., selv om dette som regel er midlertidig og det er derfor fortsatt viktig å gi barna tid til å venne seg til den nye trenings- og spillsituasjonen.

Målsetninger

- Å ha med flest mulig spillere lengst mulig, og sørge for at alle får en god oppfølging slik at hver enkelt spiller blir best mulig.
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Mot slutten av perioden bør barna forberedes noe på overgangen til ungdomsfotballen

Trener/lagleder

- Minst én - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag skal ha gjennomført de to første modulene av NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens)
- Det er ønskelig at minst en - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag gjennomfører også de to siste modulene, også med tanke på at man neste år skal over i ungdomsfotballen
- Klubben vil bl.a. kunne tilby og dekke alle modulene i NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens) for trenere som ønsker
- Det er ønskelig med en voksenperson/trener pr 10 barn
- Damer ønskes spesielt velkommen som trenere/lagledere

Lagene / treningsgruppen

- Treningsgruppene består som hovedregel av alle spillere fra begge skolekretser på hvert årskull, men inndelt en jentegruppe og en guttegruppe
- Det er likevel ønskelig at det opprettholdes kontakt mellom jente- og guttegruppa. Slik samarbeid kan f. eks være:
 - Felles treninger en gang i blant
 - Felles sommeravslutninger e.l.
 - Avtale å reise på de samme cupene
- Lagene for 9er-fotball bør bestå av 10-12 spillere for at alle skal få mest mulig spilletid
- Lagene skal etter beste evne deles inn slik at de blir jevnbyrdige, og alle gruppens lag meldes på i samme ferdighetsnivå
- Sett gjerne opp nye lag før høstsesongen, eller på cuper
- Det skal ikke etableres egne statiske grupper/«klikker» innenfor treningsgruppene
- Det bør oppfordres til at de som har lyst meder seg på tilgjengelige keepertilbud

Treningene

- I denne aldersgruppen bør det være 2-3 treninger i uka i tillegg til kamp
- En ukentlig ekstra treningsøkt for de ivrigste kan etableres hvis det er tilstrekkelig voksenressurser
- Det skal legges til rette for differensiering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplanens kapittel 6
- Hovedmålet med treningen skal være at det skal være gøy, med fokus på trivsel og utvikling
- Del inn i så små grupper som mulig på trening etter hvor mange trenere som er tilgjengelig
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være tilgjengelig en ball pr barn
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av gjentakende øvelser (med variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball. Stimulere spillerne til å trene på NFFs øvelser for ferdighetsmerket
- Dyrk keeperne, og de som viser lyst til å stå i mål

Momenter som skal prioriteres

- Bygge videre på samme momenter som 5er fotballen



- Smålagsspill med maks 5:5
- Igangsetting bakfra (keeper-back osv.)
- Pasninger (kort og lange)
- Mottak (med og uten press)
- Hodespill (avslutning/klarering)
- Avslutningstrening (unngå kø)
- Vending (utside/innside/såle)
- Førning (innside/utside fot)
- 1:1 offensivt og 1:1 defensivt
- Overtall offensivt og overtall defensivt

Kampen

- 12-åringene spiller 2x30 min i 9er-fotballen
- Banestørrelse skal være 48-50m bred (nesten en halv 11er-lengde) x 58-64m lang (hele 11er-bredden)
- Det benyttes 7er-mål i denne årsklassen
- Offside innføres, men gule/røde kort praktiseres ikke
- Dommere settes opp fra kretsen fra dette årstrinnet
- Fra dette årstrinnet innføres spillerregistrering i FIKS, samt praksis med kamprapport og dommerkort, men det innføres ikke resultat-tabeller
- Det benyttes fotball i størrelse 4 for denne aldersgruppen.
- Det skal praktiseres lik spilletid for alle spillere
- Det kan være nyttig å til en viss grad vurdere spillernes modenhet opp mot de forskjellige plassene på banen, idet noen kan oppleve det som vanskelig å spille på krevende posisjoner. Likevel skal hovedregelen være a man rullerer på plasser innad i lagene, også på keeperne
- Opplevelsen av å ha det gøy er det viktigste – ikke tenk resultat!
- Forsterk det som er positivt (godt pasningsspill/riktige valg/riktige bevegelser/ osv.)
- Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne slik at ungene har kun én person å forholde seg til under kamp
- Det er ønskelig at våre trenere bidrar aktivt til å skape jevne kamper

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er lette og lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken – «Teknisk gullalder»
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

11. Ungdomsfotball 13år (9er-fotball)

Erfaringsmessig er overgangen til ungdomsfotball en stor utfordring for mange, selv om dette trolig blir noe lettere nå når det er innført 9er fotball også siste året i barnefotballen. Samtidig er barna på god vei inn i ungdomstiden, og det er også en ny skolehverdag på Kjøsterud. Her ser vi ofte den klare fordel ved at årskullene har vært samlet, idet de allerede kjenner en stor del av de «nye» de vil komme i klasse med på ungdomsskolen. I denne alderen viser det seg ofte at en kan begynne å få frafall, og det er viktig at man er bevisst på og søker å motvirke dette.

Målsetninger

- Å ha med flest mulig spillere lengst mulig, og sørge for at alle får en god oppfølging slik at hver enkelt spiller blir best mulig.
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
- Sørge for et kamptilbud for alle, selv om ambisjonsnivået varierer
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag

Trener/lagleder

- Minst én - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag skal ha gjennomført hele NFFs Grasrottrener-utdanning
- Klubben ønsker gjerne at interesserte lagledere/trenere som har gjennomført NFFs Grasrottrener-kurs, påbegynner UEFAs B-lisens utdanning
- Klubben vil bl.a. kunne tilby og dekke alle modulene i NFFs Grassrottrener for trenere som ønsker, samt vil bidra med B-lisensutdanning etter søknad
- Det er ønskelig med minimum én trener pr 15 ungdommer

Lagene / treningsgruppen

- I denne aldersgruppen trener alle spillere fra hvert årskull sammen
- Hvis det er et lavt antall spillere i et årskull vil Sportslig Utvalg vurdere om man kan hensiktsmessig slå sammen eller samarbeide tett med andre årskull
- Lagene for 9er fotball bør bestå av 11-13 spillere
- Dersom det er nok spillere til flere lag, bør disse deles inn etter ambisjonsnivå, treningsinnsats og holdninger til fotballen, og således meldes opp i serier med forskjellige nivåer. Det er likevel viktig at inndelingen ikke blir statisk, idet vi vet at i denne alderen er det mye som kan endre seg fort. Spillerne må da få oppleve at forbedringer blir belønnet, og vice versa
- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne

Treningene

- I denne aldersgruppen skal det være minimum 2 treninger i uka i tillegg til kamp
- En ukentlig ekstra treningsøkt for de ivrigste kan etableres hvis det er tilstrekkelig trenerressurser, gjerne også i samarbeid mellom begge årstrinn
- Det skal legges til rette for differensiering og hospitering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplanens kapittel 6
- Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med. (For dagen eller over tid)
- Det er viktig med konstruktive tilbakemeldinger
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball
- Bruk få øvelser med velkjente "temaer" slik at spillerne forstår sammenhengen mellom øvelser og kampsituasjoner
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Lagets keeperne skal få riktig og god oppfølging

Kampen

- Alle som er tatt ut til kamp skal få spilletid
- Sørg for at spillerne får prøve forskjellige posisjoner på banen
- Det skal være viktigere å gjennomføre en kamp med godt spill, enn fokus på kampresultatet
- Forsterk det som er positivt
- Spilles fra 16meter til 16meter, med ca 50m banebredde, og 11er-mål benyttes
- Det benyttes ball med størrelse 4
- Registrering i FIKS, dommerkort/kamprapport, resultat-tabell, samt gule/røde kort innføres

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Spillform: 9 mot 9 - aldersklasse: 13-14 år

Anbefalt baneformat	48-50 x 60-72 m
Ball	4
Straffefelt 3	0 x 11,5 m
Mål	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	8 m / 11 m
Anbefalt spillertropp	12
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei

12. Ungdomsfotball 14-16 år (11er fotball)

Da er ungdommene over på 11er fotball og full banestørrelse, og her krever spillet taktisk tenking og relasjonelle ferdigheter. Det er viktig å terpe på treningskultur og påvirke spillernes holdning til eget ansvar for idrettslig utvikling.

Målsetninger

- Å ha med flest mulig spillere lengst mulig, og sørge for at alle får en god oppfølging slik at hver enkelt spiller blir best mulig.
- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
- Sørge for et kamptilbud for alle, selv om ambisjonsnivået varierer, etablere et eget tilbud til de som ikke ønsker å trene så ofte
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag

Trener/lagleder

- Hovedtrener skal ha gjennomført hele NFFs Grasrottrener-utdanning
- Det er ønskelig at hovedtrener skal ha påbegynt UEFAs B-lisens utdanning
- Klubben vil bl.a. kunne dekke B-lisensutdanning etter søknad
- Det er ønskelig med minimum én trener pr 15 ungdommer

Lagene / treningsgruppen

- I denne aldersgruppen trener alle spillere fra hvert årskull sammen
- Hvis det er et lavt antall spillere i et årskull vil Sportslig Utvalg vurdere om man kan hensiktsmessig slå sammen årskullene
- Lagene for 11er fotball bør bestå av 14-16 spillere
- Dersom det er nok spillere til flere lag, bør disse deles inn etter ambisjonsnivå, treningsinnsats og holdninger til fotballen, og således meldes opp i serier med forskjellige nivåer. Det er likevel viktig at inndelingen ikke blir statisk, idet vi vet at i denne alderen er det mye som kan endre seg fort. Spillerne må da få oppleve at forbedringer blir belønnet, og vice versa
- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne

Treningene

- I denne aldersgruppen bør det være 3 treninger i uka i tillegg til kamp
- En ukentlig ekstra treningsøkt kan etableres hvis det er tilstrekkelig trenerressurser, gjerne også i samarbeid mellom flere årstrinn, men hold øye med treningsbelastning og skader
- Det skal legges til rette for differensiering og hospitering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplanens kapittel 6, samt permanent oppflytt til junior og/eller A-lag
- Legg til rette for medbestemmelse, og gi konstruktive tilbakemeldinger
- Utvikle taktisk/teknisk forståelse
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Lagets keeperne skal få riktig og god oppfølging

Kampen

- Alle som er tatt ut til kamp bør få spilletid
- Bevisst legge vekt på momenter det skal jobbes med i løpet av kampen

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

13. Juniorlagene

Målsetting

- Sørge for ett tilrettelagt og godt tilbud.
- Etablere ett eget tilbud for spillere som ikke ønsker å trene så ofte
- Sørge for at spillere med gode holdninger og god treningskultur får riktige utfordringer og god oppfølging.
- Etablere ett tett og godt samarbeid med senior fotballen.
- Tilrettelegge for god treningskultur.

Treneren

- Hovedtrener bør ha gjennomført UEFAs B-lisens utdanning, og klubben vil legge til rette for videreutdanning mot B-lisens
- Treneren skal systematisk planlegge treningene ut i fra en årsplan som skal brytes ned i månedlige delplaner
- Det skal føres treningsoppmøte for spillerne

Treningene

- Det skal være minimum 3 treninger i tillegg til kamp
- Stimuler spillerne til egenutvikling/egentrening
- Utvikle taktisk/teknisk forståelse
- Lagets keepere skal ha riktig og god oppfølging (fellesgruppe)
- Medbestemmelse
- Tilrettelegge for hospiteringsordninger
- Viktig med konstruktive tilbakemeldinger

Kampen

- Alle som er tatt ut til kamp bør få spilletid
- Bevisst legge vekt på momenter det skal jobbes med i løpet av kampen

Noe karakteristiske for aldersgruppen:

- Stadig i vekst
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendig
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilretteleggelse for skolegang/studier
- Forskjell på hvem som vil mest øker
- Variable holdninger (ref. også rusmidler)
- Mer bevisste utøvere

VEDLEGG 1 FORELDREVETTREGLER



1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier
13. Foreldre skal i utgangspunktet stå på motsatt side av banen i forhold til trenere og spillere