

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

- Sørge for at lagene og treningsgruppene fortsetter og styrker gode treningsrutiner og oppførsel
- Sørge 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
- Pasn timer (korte/innside) og mottak (uten press)
- Vending (innside/utside)
- Føringer (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
- Optatt 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