



Informasjonshefte  
Med  
Sportslig plan  
For  
Trenere/lagledere



## **Innholdsfortegnelse:**

<b><u>Informasjonshefte:</u></b>	<b>4</b>
Styremedlemmer 2008/2009	4
Liste over trenere/lagledere 2008/2009	5
Mål for National breddefotball	6
Informasjon om Fair Play holdningskontrakt	6
Holdningskontrakt 6-12 år	7
Informasjon om holdningsavtale	8
Holdningskontrakt 13-19 år	9
Informasjon om holdningsavtale	10

## **Sportsplan for National Breddefotball** **11**

Hensikten med sportsplan **11**

Barnefotball 7-12 år **12**

Aldersgruppen 7-10 år **12**

- Treningsøkta **12**

- Spille sammen med **13**

- Avslutninger **13**

Aldersgruppen 11-12 år **14**

- Treningsøkta **14**

- Eksempel på treningsøkt **14**

Ungdomsfotball **15**

Aldersgruppen 13-14 år **15**

- Treningsøkta **15**

- Tekniske ferdigheter – keeper **15**

- Spilleregler **15**

Aldersgruppen 15 – 16 år **16**

- Treningsøkta, kampforberedelse **16**

Aldersgruppen 17-19 år	<b>17</b>
- Basisteknikk	17
- Fysisk	17
- Styrke	17
- Hurtighet	17
Ramme for trenere i breddefotball	18
Ramme for trenere i ungdomsfotball	18
Lagsammensetning i ungdomsfotball, 13 – 16 år	<b>19</b>
- 1.års smågutter/småpiker 13 år og	19
2.års smågutter/småpiker 14 år	
- Gutter/jenter 15 – 16 år	19
Differensiering og hospitering	<b>20</b>
Differensiering	20
Hospitering	21
Trenerutdanning	22
Trenerforum	22
Påmelding/deltakelser i cuper	23
Spilletid generelt	24
Ta vare på kamplederen	24
Vedlegg	<b>25</b>
Informasjon om utgifter, idrettsmateriell	25
Andre utgifter	26
Informasjon om miniserien	27
Vår internettside, linker	28

## Styremedlemmer: 2008/2009

Styreleder: <u>Trine Kotsbakk</u>	Tlf: 95828299	<a href="mailto:kotsbakk@online.no">kotsbakk@online.no</a>
Nestleder: <u>Belinda S. Ramberg</u>	Tlf: 41632120	<a href="mailto:bella@combitel.no">bella@combitel.no</a>
Styremedlem/Web ansvarlig: <u>Tor Eirik Berg</u>	Tlf: 48180179	<a href="mailto:teb@bergdata.no">teb@bergdata.no</a>
Sportslig leder yngres: <u>Tove Lervik</u>	Tlf: 91837375	<a href="mailto:tove.lervik@gmail.com">tove.lervik@gmail.com</a>
Sportslig leder eldres: <u>Stian Grønnesby</u>	Tlf: 95152176	<a href="mailto:stiang@hotmail.com">stiang@hotmail.com</a>

**Medlem:** Alle spillere skal være medlem av National fotballklubb og betale medlemskontingent.

**Avgift:** Alle spillere skal betale aktivitetsavgift til National. Avgiftens størrelse fastsettes hvert år av årsmøte/styret.

Alle lag skal ha trener, lagleder og en økonomikontakt.



## Trenere/lagledere i National fotballklubb

Lag:	Navn:	Telefon:	Mailadresse	Trener:	Lagleder:
2001	Line Solem	48164530	<a href="mailto:iso@powel.no">iso@powel.no</a>		x
2001	Asbjørn Sundbye	93021136	<a href="mailto:asbjorn.sundbye@norcart.no">asbjorn.sundbye@norcart.no</a>	x	
2001	Espen Langseth	98230507	<a href="mailto:Espen.Langseth@shdir.no">Espen.Langseth@shdir.no</a>	x	
2001	Steinar Myren	90724422	<a href="mailto:steinar.myren@joh.no">steinar.myren@joh.no</a>	x	
2000	Cathrine M. Engen	48164599	<a href="mailto:cathrine.engen@powel.no">cathrine.engen@powel.no</a>		x
2000	Truls Tharalsen	41809994	<a href="mailto:ttharal@broadpark.no">ttharal@broadpark.no</a>	x	
-99	Bård Koen	92808100	<a href="mailto:koen@bareko.no">koen@bareko.no</a>		x
-99	Arve Johansen	98481049	<a href="mailto:arve.johansen@c2i.net">arve.johansen@c2i.net</a>	x	
-99	Bjørn Halgunset	97666254	<a href="mailto:bjorn.halgunset@stfk.no">bjorn.halgunset@stfk.no</a>	x	
-99	Eirik Evenhus	45603620	<a href="mailto:eirik.evenhus@tapir.no">eirik.evenhus@tapir.no</a>	x	
-99	Ronny Sæther	99127533	<a href="mailto:ronny.sæther@trv.no">ronny.sæther@trv.no</a>	x	
-99	Tommy Johansen	97010471	<a href="mailto:tommy.johansen@ahlsell.no">tommy.johansen@ahlsell.no</a>	x	
-98	Gøril Smaavik	98804445	<a href="mailto:gsmavik@broadpark.no">gsmavik@broadpark.no</a>		x
-98	Belinda S. Ramberg	41632120	<a href="mailto:bella@combitel.no">bella@combitel.no</a>		x
-98	Yngve Smaavik	95072960	<a href="mailto:ysmaavik@broadpark.no">ysmaavik@broadpark.no</a>	x	
-98	Per Arne Gjeltén	97039452	<a href="mailto:pajgelt@online.no">pajgelt@online.no</a>	x	
-98	Klaus Ramberg	93442705	<a href="mailto:klaus.ramberg@graakallbanen.no">klaus.ramberg@graakallbanen.no</a>	x	
-97	Merethe Nytoft	97137434	<a href="mailto:mer-nyt@online.no">mer-nyt@online.no</a>		x
-97	Morten Kotsbakk	91739777	<a href="mailto:kotsbakk@online.no">kotsbakk@online.no</a>	x	
-97	Svein Erik Johnsen	41637493	<a href="mailto:tove@itk.ntnu.no">tove@itk.ntnu.no</a>	x	
-97	Fredrik Ludvigsen	47456702	<a href="mailto:ludfre@online.no">ludfre@online.no</a>	x	
-96	Leif Rune Pedersen	47636514	<a href="mailto:leifrunepedersen@hotmail.com">leifrunepedersen@hotmail.com</a>	x	
-96	Victor Andersen	91515004	<a href="mailto:victor@posisjon.no">victor@posisjon.no</a>	x	
-96	Roar Aa	72552486	<a href="mailto:roar.aa@trondheimenergi.no">roar.aa@trondheimenergi.no</a>	x	
-96	Tone Falck	41433899	<a href="mailto:tone.falck@yohoo.no">tone.falck@yohoo.no</a>		x
-96	Gisle Gangsaas	90578579	<a href="mailto:gis-g@online.no">gis-g@online.no</a>	x	x
-96	Per Einar Hollum	45696195	<a href="mailto:per.einar.hollum@politiet.no">per.einar.hollum@politiet.no</a>	x	
-96	Stig Wærnes	91566386	<a href="mailto:stig.waernes@interrevisjon.no">stig.waernes@interrevisjon.no</a>	x	
-95	Frode Wang	92296844	<a href="mailto:frode.wang@broadpark.no">frode.wang@broadpark.no</a>	x	
-95	Marius Wærnes	98211248	<a href="mailto:marius@elektriker1.no">marius@elektriker1.no</a>	x	
-94	Frode Wang	92296844	<a href="mailto:frode.wang@broadpark.no">frode.wang@broadpark.no</a>	x	
-94	Marius Wærnes	98211248	<a href="mailto:marius@elektriker1.no">marius@elektriker1.no</a>	x	
Junior	Sturla Nergård	91782201	<a href="mailto:ry25@online.no">ry25@online.no</a>	x	x
Junior	Knut Overgård	91739741	<a href="mailto:knut.overgaard@iss.no">knut.overgaard@iss.no</a>	x	
Junior	Ketil Dalos	46873554	<a href="mailto:ketil.dalos@gmail.com">ketil.dalos@gmail.com</a>	x	
Senior 2	Stian Grønnesby	95152176	<a href="mailto:stiang@hotmail.com">stiang@hotmail.com</a>	x	x
Senior 2	Gaute		<a href="mailto:lordgaute@hotmail.com">lordgaute@hotmail.com</a>		x
Senior 1	Christian Haugan	91857433	<a href="mailto:christianhaugan@hotmail.com">christianhaugan@hotmail.com</a>		x

## **Mål for National breddefotball**

- **Å gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball i National.**
- **Å gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å bli gode.**

Klubben skal også utdanne trenere og dommere som har tilknytning til National.

Klubben vil også ha som mål å ivareta et godt samarbeid mellom ledelse, trenere/lagledere og foreldre, og skape et positivt miljø.

### **Fair Play Holdningskontrakt**

National Fotballklubb satser på å utvikle gode holdninger blant alle i klubben.

Denne kontrakten skal bevisstgjøre hver enkelt spiller, konkret, hva som skaper et positivt miljø og et forpliktende ansvar for den enkelte.

Den skal bidra til å skape trygghet og trivsel.

Denne kontrakten finnes i heftet i to eksemplarer:

1. Barnefotballen (6-12 år) Der det inngår en holdningsavtale mellom klubben, trenere/lagledere og foreldre/foresatte.
2. Ungdomsfotballen (13-19 år) Der det inngår en avtale mellom klubben, trenere/lagledere og spilleren, evt. foreldre/foresatte dersom spilleren er under 16 år.

Denne holdningskontrakten skal leveres, ferdig utfylt, styret v/ sportslig leder for arkivering.

# HOLDNINGSKONTRAKT

BARNEFOTBALLEN 6-12 ÅR

MELLOM



Tove Lervik

---

Sportslig leder

og

---

trener/lagleder

og

---

foreldre/foresatte

Datert

---



## INNLEDNING

I vår klubb vil vi legge vekt på å skape gode holdninger som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre/foresatte så lenge de er med i klubben.

I barnefotballen (6-12 år) inngås det derfor en holdningsavtale mellom klubben, trenere/ lagledere og foreldre/foresatte. En tilsvarende avtale benyttes også i ungdomsfotballen, men da også med spilleren.

Vi ønsker å skape et godt miljø hvor fotball og sosialt fellesskap bidrar til å skape trygghet og trivsel for den enkelte. Klubben ønsker å være en sentral aktør i nærmiljøet for å skape gode oppvekstvilkår for barn og ungdom. Derfor er positive holdninger noe av det vi setter fokus på.

I vår klubb ønsker vi at alle skal ha en positiv adferd og bidra positivt i miljøet, slik at alle trives. Fotball er for alle – og i vår klubb er alle like verdifulle!

Vi tar utgangspunkt i Norges Fotballforbunds breddeformel:

**Trygghet + Mestring = Trivsel**

I dette ligger en respekt og forståelse for det enkelte individs behov for å bli akseptert, få anerkjennelse, føle tilhørighet og få tilpassede utfordringer etter egne forutsetninger.

**Vi har alle et ansvar for at følgende ikke forekommer:**

- Alle former for mobbing og rasisme
- Trener- og lederholdninger som fører til dårlig selvfølelse og trivsel hos spillere
- Foreldre/foresatte holdninger der resultat- og prestasjonsstenkning ødelegger for miljøet og trivselen

## TRENERENS OG LAGLEDERENS ROLLE

Trenere og lagledere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Gode holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Det er også de som i første rekke vil representere klubben overfor foreldre og andre lag og miljøer innen fotballen. Deres holdninger er derfor avgjørende for at vi skal lykkes i å nå målsettingene for våre verdier og holdninger.

Trenere og lagledere skal:

- Stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere,

motspillere, dommere og motstandernes trenere/ledere og foreldre/foresatte.

- Legge til rette for at spillerne trives med fotballen og kan utvikle sin fotballferdighet gjennom rettleiding og læring.
- Legge vekt på at alle barna får delta både i trening og kamp, og tilnærmet like mye. Topping av lag og prestasjonspress i barneballen bør unngås.
- Ha stort oppmerksomhet rettet mot Fair Play og retningslinjene for dette arbeidet. Trenere/ledere må gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende eller annen negativ adferd.

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

## FORELDRENES/DE FORESATTES ROLLE

En av våre viktigste ressurser er foreldrene/de foresatte.

Norges Fotballforbund har utarbeidet foreldrevettregler som bør følges:

1. Møt opp på trening og kamp - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere – seriøse innspill kan du gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid – 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 sier – ikke som du sier

Aktuell informasjon:

[www.fotball.no/barnefotball](http://www.fotball.no/barnefotball)

[www.fotball.no/fairplay](http://www.fotball.no/fairplay)

[www.motmobbing.no](http://www.motmobbing.no)



# HOLDNINGSKONTRAKT

UNGDOMSFOTBALLEN 13 - 19 ÅR

MELLOM



Tove Lervik

---

Sportslig leder

og

---

trener/lagleder

og

---

spiller  
(evt. foreldre/foresattedersom spilleren er under 16 år)

Datert

---



## INNLEDNING

I vår klubb vil vi legge vekt på å skape gode holdninger som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre/foresatte så lenge de er med i klubben.

I ungdomsfotballen (13-19 år) inngås det derfor en holdningsavtale mellom klubben, treneren/laglederen og spilleren. En tilsvarende avtale benyttes også i barnefotballen, men da mellom klubben, trener/lagledere og foreldre/foresatte.

Vi ønsker å skape et godt miljø hvor fotball og sosialt fellesskap bidrar til å skape trygghet og trivsel for den enkelte. Klubben ønsker å være en sentral aktør i nærmiljøet for å skape gode oppvekstvilkår for barn og ungdom. Derfor er positive holdninger noe av det vi setter fokus på.

I vår klubb ønsker vi at alle skal ha en positiv adferd og bidra positivt i miljøet, slik at alle trives. Fotball er for alle – og i vår klubb er alle like verdifulle!

Vi tar utgangspunkt i Norges Fotballforbunds breddeformel:

**Trygghet + Mestring = Trivsel**

I dette ligger en respekt og forståelse for det enkelte individs behov for å bli akseptert, få anerkjennelse, føle tilhørighet og få tilpassede utfordringer etter egne forutsetninger.

**Vi har alle et ansvar for at følgende ikke forekommer:**

- Alle former for mobbing og rasisme
- Trener- og lederholdninger som fører til dårlig selvfølelse og trivsel hos spillere
- Foreldre/foresatte holdninger der resultat- og prestasjonstenkning ødelegger for miljøet og trivselen
- Negative spillerholdninger som ødelegger for miljøet og trivselen på laget og i klubben

## TRENERENS OG LAGLEDERENS ROLLE

Trenere og lagledere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Gode holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Det er også de som i første rekke vil representere klubben overfor foreldre og andre lag og miljøer innen fotballen. Deres holdninger er derfor avgjørende for at vi skal lykkes i å nå målsettingene for våre verdier og holdninger.

Trenere og lagledere skal:

- Stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere og motstandernes trenere/ledere og foreldre/foresatte.
- Legge til rette for at spillerne trives med fotballen og kan utvikle sin fotballferdighet gjennom rettleiding og læring.
- Legge vekt på at alle ungdommene får delta både i trening og kamp, ut fra spillernes egne ønsker og behov, og der spillerne får innflytelse og medbestem-

melse i utformingen av aktivitetstilbudet.

- Ha stort oppmerksomhet rettet mot Fair Play og retningslinjene for dette arbeidet. Trenere/ledere må gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende eller annen negativ adferd.

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

## SPILLERENS ROLLE

Spilleren må følge opp disse punktene:

- Vær presis, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis.
- Møt opp til trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis disiplin på og utenfor banen.
- Gled deg over suksess, men husk at den forplikter.
- Vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og ledere.
- Si fra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe.
- Gode holdninger til oppvarming og uttøying er viktig for å unngå skader.
- Vis respekt for andres følelser og meninger.
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler i all fotballsammenheng.
- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både ved hjemme- og bortekamper.
- Bidra til å skape trygghet, humør og dermed trivsel i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet.

Spesielt i forbindelse med trening:

- Læring er aktiv innsats – vær 100 % med.
- Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling.
- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt. Ikke ta i bruk baller før man får beskjed. Hold baller i ro ved stopp.
- Ikke klag på domming under trening. Ta ansvar selv og vær ærlig.

Spesielt under kamp:

- Ha respekt for laguttak og spillerbytter.
- Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp.
- Vær ydmyk og positiv til rettleiding og beskjeder fra trenere.
- Vis toleranse overfor dommere og medspillere når de gjør feil.
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere.

Aktuell informasjon:

[www.fotball.no/barnfotball](http://www.fotball.no/barnfotball)  
[www.fotball.no/fairplay](http://www.fotball.no/fairplay)

# **Sportsplan** **For** **National** **Breddefotball**



## **Hensikten med sportsplanen**

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i National breddefotball når det gjelder barne- og ungdomsfotball.

Sportsplanen er ment som en retningslinje for alle trenere/lagledere som trener for barn og ungdom i National.

Retningen i sportsplanen er ment å være positiv, langsiktig og utviklende.

Denne planen er også ment for å kvalitetssikre all aktivitet som foregår i klubben.

Denne utgaven av sportsplanen er en hovedrevisjon av sportsplanen utarbeidet i 2002.

Sportslig utvalg:

Sturla Nergård  
Marius Wærnes  
Per Arne Gjelten  
Øivind Husby  
Tove Lervik

## **Barnefotball 7-12 år**

I barnefotballen skal trygghet, mestring og trivsel, være tre sentrale begrep.

Fotballen skal gi en meningsfull hverdag og positive opplevelser. Derfor har treneren en viktig oppgave i å verdsette mangfoldet i gruppa.

I barnefotball er det utvikling som bør være i fokus, mindre på resultat.

Barna skal ha mye lek og moro på treningene og få være sammen med venner.

Det er også viktig å ha et støtteapparat rundt laget for å ivareta barna på best mulig måte.

Foruten trenerens oppgave som i hovedsak går ut på å lede treninger og kamper, så har laget behov for en lagleder som skal være et bindeledd mellom trener, foreldre og ledelse.

Gruppa skal også ha en økonomiansvarlig, som skal holde oversikt over økonomien i lags kassen, samt dugnader.

Foreldregruppa er også viktig, da alle involverte skaper en helhetlig trygg ramme rundt laget.

## **Aldersgruppen 7-10 år**

Barna er i jevn og harmonisk vekst og har som regel stor trang til aktivitet. Men barna tar ikke verbal instruksjon like godt i denne aldersgruppen, så treneren må vise og demonstrere øvelsene.

Barna er følsomme for kritikk, så bruk mye ros og sørg for en tone som åpner for trygghet og trivsel. De har kort konsentrasjonstid, så legg inn mange korte øvelsessekvenser med gode pauser imellom.

De har liten utvikling av kretsløpsorganene, så ingen utholdenhets-/styrketrening bør forekomme på treningene.

I slutten av denne aldersperioden vil barna være i en gullalder med hensyn til utvikling av finmotorikk. Så oppmuntre barna til mye ballkontakt.

## **Treningsøkta**

### **- sjef over ballen:**

1. Føring og vending: Bli fortrolig med ballen. Lær barna å løfte blikket. La dem bruke både innsiden og utsiden av foten.
2. Føring i firkant: Kontroll med egen ball. Jo dyktigere barna blir jo mindre firkant. Treneren må alltid vise øvelsene for spillerne. For barn gjør det de ser, ikke alltid det du sier.
3. Hermegåsa: Spillerne har hver sin ball, men jobber to og to. Den bak hermer etter den foran, innenfor et lite område.
4. Ta ballen fra hverandre i firkant: Barna har hver sin ball og øver på føring og vending, men skal samtidig prøve å sparke bort ballen fra de andre.
5. Føring mellom kjepler: få spillere, så slipper det å danne seg kø.
6. Triksing og føring: jo mer barna kan, jo morsommere blir det.

15 min.

## **Spille sammen med:**

1. mottak og pasning
2. mottak – vending – pasning
3. mottak – vending – pasning – med motstand
4. finn rett medspiller: 5 stk. står i en firkant og skal spille ballen i en fast rekkefølge. 1 til 2, 2 til 3 osv.
5. firkant gjennom fiendeland: 4 mot 1. Spillerne må være utenfor firkanten og skal øve på pasninger. Den som er i midten skal prøve å ta ballen, men har ikke lov å være utenfor firkanten. Bytt ofte slik at alle får prøve seg i midten.
6. Firkant : 4 mot 1, firkant 3 mot 2, firkant 5 mot 2 eller firkant 4 mot 2. Spillerne øver på pasninger og nøyaktighet. Stiller krav til mottak, pasninger og bevegelse.

15 min.

### **- Avslutninger:**

1. føring og avslutning
2. avslutning mot keeper: spilleren kan få ballen fra en annen, fra sidene, rett fram eller bak seg.
3. avslutninger mot to mål
4. føring, pasning, innlegg og avslutning
5. 1 mot 1 med keeper, del inn i grupper slik at de jobber mot hvert sitt mål. Da blir det fin flyt og aktiviserer flest mulig.
6. keeperen: varier med hvem som skal stå i mål. Oppfordre keeperen til å få i gang spillet hurtig og ikke spark ut høyt og langt. Sentre til nærmeste medspiller.

15 min.

- **Spillformer**: 3 mot 1, 2 mot 2, 20 min. og femmerfotball 25 min.
- **Totalt**: 90 min.

Hvilke øvelser du velger fra de fire hoveddelene kan varieres fra gang til gang. Men det er viktig å passe på slik at det ikke blir for mange øvelser pr. trening.

Et viktig moment er å tenke jevnbyrdighet blant barna, når øvelser skal gjøres to og to. Fordi dette gir best mulig utbytte for hver enkelt.

Jevngode spillere vil utfordre hverandre på en positiv måte, i forhold til to som er langt fra hverandre i fotballferdigheter.

All organisering av treningen bør være slik at det blir minst mulig venting for barna.

Riktig aktivitet gir morsomme treninger, det gir bedre fotballferdigheter og stimulerer til egenaktivitet.

## **Aldersgruppen 11 – 12 år**

Spillform i kamp er nå 7-er fotball. Denne perioden bør målrettes mot teknikktraining, men skal fortsatt være tilpasset den enkelte spillers utvikling.

Husk at barn i denne alderen er veldig opptatt av regler og rettferdighet og at jevnbyrdighetsprinsippet gjelder på trening.

De skal få prøve seg på alle plasser så fremt de selv vil, men ikke alle behersker de ulike plassene like godt.

Bruk spillerne på de rette plasser i kampvirksomhet, slik at det blir lystbetont og mestrende for hver enkelt.

Barna har fortsatt en jevn og harmonisk vekst og har spesielt god utvikling av koordineringsevnen og finmotorikken. Så derfor har barna gode forutsetninger for å lære kompliserte tekniske utførelser.

De blir også bedre til å ta imot muntlig instruksjon, slik at rettledning og instruksjon blir mer viktig i trenerrollen.

Barnas selvkritikk og selvtillitt øker, slik at treneren må gi mye ros og fremheve og bevisstgjøre det positive. Gi veiledning – ikke ris.

Driver barna med flere idretter skal dette være bare positivt, fordi om de ikke alltid prioriterer fotballtrening.

### **Treningsøkta:**

- Individuell ballbehandling med vekt på den tekniske delen, med bruk av øvelser innen føring, vending, dribling, pasning, mottak, skudd og headinger.
- Spill som vektlegger det taktiske valg som ballfører og ballmottaker må gjøre i den enkelte situasjon med hensyn til bevegelse, pasningsspill og ballmottak.
- 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.
- Fortsatt skal hver enkelt spiller få veiledning ut ifra sine ferdigheter og det er viktig med moro og lek på treningene.
- Man bør også jobbe med holdninger, da de er i en gunstig alder for påvirkninger.

### **Eksempel på en treningsøkt:**

Oppvarmingen kan ha en varighet på ca. 10 min.

- to og to sammen. Avstand varierer fra 5-10m. Innsidepasninger
- Læringsmoment: Stive av i ankelledd – blikk opp – treffe medspiller.

Føring og avslutning mot keeper

Småspill: (*spille sammen med*)

To grupper med 5 mot 5 eller 4 mot 4. Avgrenset område.

Eksempelvis kan 5 innsidepasninger innad i eget lag gi en scoring.

Spilløvelser hel:

Spille to lag med mål. Holde fokus på pasningsferdighetene i spillet.

Treneren kan i denne aldersgruppen så smått begynne å organisere opplæring for de spillere som har lyst til å stå i mål. Det er viktig å oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål.

Elementær innføring i basisteknikker kan innføres.

## **Ungdomsfotball**

### **Aldersgruppen 13 – 14 år**

Spillerne går inn i en ny fase der 11 er fotball blir sentral. Her gjelder prinsippet; beholde flest mulig, lengst mulig og ta vare på de som også har ambisjoner om å bli best mulig. Har spillerne ambisjoner om å bli best, så må man trene mye.

I denne perioden er det store forskjeller i fysisk og mental utvikling.

Flere har kraftig lengdevest.

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.

#### **Treningsøkta:**

- mange ballberøringer
- mye spillrelatert trening og spille i små grupper, overtallspill etc.
- teknisk trening; finter, vendinger og mottak med og uten motstand. Korte og lange pasninger.
- 1 – 1 situasjoner, offensivt og defensivt.
- Ballsjonglering
- Skudd – avslutningsteknikker/headinger
- Detaljtrening på spesialiteter
- Div. spillaktiviteter som oppfordrer til bruk av teknikk
- kondisjonstrening/løpetrening
- forståelse av å gjøre seg spillbar
- uttøyning

#### **Tekniske ferdigheter – keeper**

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

#### **Spilleregler:**

For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut.

Offside innføres.

En del trening på å mestre dette bør innføres.

## **Aldersgruppen 15 – 16 år**

Ekstrem vekstperiode kan føre til ryggproblematikk ved mye ensidig trening. Ledd og muskulatur ikke samkjørt.

Pubertetsproblematikk, sterkt sosialt behov, behov for akseptering også ut fra kroppslige endringer.

Møter ofte økte krav til prestasjoner i både skole og idrett.

Møter ofte nye utfordringer i miljøet ang. alkohol og øvrige rusmidler.

Antall spillere på 15 og 16 års lagene kan variere fra år til år. Men det må jobbes hardt for å unngå for store forskjeller i ferdigheter i treningsgruppa.

Det kan stilles høyere krav til treningsmengde, innsats, motivasjon og ferdigheter.

Trenersteam bør legge til rette for at keepertrening blir fulgt opp.

Spillerne i bredde bør ha en treningsøkt, 2 – 3 ganger i uka.

Lagene kan også delta i utenlandsturneringer.

Det er viktig med repetisjon i treningssammenheng med kvalitet. Spillerne må bli bevist på nødvendigheten av konsentrasjon, interesse og entusiasme i treningssituasjon.

### **Treningsøkta:**

- mye spillrelatert trening
- finter, vendinger og mottak, med og uten motstand
- 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2 – situasjoner offensivt og defensivt.
- Ballsjonglering
- Skudd – avslutningsteknikker
- Detaljtrening på spesialiteter
- Pasningsøvelser som er spillestil relatert

### **Fysisk trening:**

- kondisjonstrening bør legges opp med ball eller i spillform
- styrketrening på dette nivå skal kun skje ved bruk av kroppens egen vekt
- uttøyning

### **Kampforberedelse:**

- spilleren skal kunne litt om kampforberedelse
- mat og drikke – riktig kosthold
- garderobekultur
- personlig utstyr

Spilleren selv har ansvaret for klubbens utstyr.

Spilleren skal møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.

Innhold i opplæringen skal fortsatt være teknisk trening av keepere, der det er større fokus på de taktisk-/tekniske ferdighetene. Deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar.

Det bør prioriteres keeperøkt/uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintersesongen.



## **Aldersgruppen 17 – 19 år Junior**

Tilrettelegge for at alle får et godt tilbud ut ifra sine behov.

Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.

- prioriter styrke, tempo og kvalitet – forberedelse på seniorspill
- utholdenhet helst i form av spilløvelser
- spill med krav til taktisk tenkning
- påvirk spillernes holdning til eget ansvar for idrettslig utvikling

### **Basisteknikk:**

Pasninger, mottak, skudd, finter, føring, heading

### **Fysisk:**

Utholdenhet – med ball og ren løping

### **Styrke:**

Kan og bør en trene litt av. Men ikke overdriv med for mye vekttrening. Det bør prioriteres styrketrening med egen kroppsvekt, evt. to og to.

Unngå belastninger, da spillerne er i en kraftig vekstperiode.

Eksempel på øvelser er sit- ups og push- ups.

### **Hurtighet:**

Stort sett er hurtighet medfødt, men en med medfødt hurtighet blir ikke hurtig uten å trene på det.

Raske spurter, taktomslag, kjappe retningsforandringer, finter og hurtige forflytninger med ball, må trenes på skal man bli en raskere fotballspiller.



## Ramme for trenere i breddefotball

- Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i National breddefotball. Sportsplanen skal følges.
- Treneren bør legge inn øvelser fra NFF ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.
- Trener har pliktig oppmøte på klubbens trenerforum, hvis person ikke kan møte så skal det sørges for at en erstatter møter.
- Trener/lagleder har ansvar for at førstehjelpsutstyr forefinnes på kamp og på trening.

Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøvene.

Se: <http://www.fotball.no/trondelag/t3.asp?p=56651&cat=53906> og

<http://www.fotball.no/trondelag/t3.asp?p=56721&cat=53906>

## Ramme for trenere i ungdomsfotball

(Dette kommer i tillegg til den generelle delen: Ramme for trenere i breddefotball.

**Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:**

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.

Før siste alderstrinn i barnefotballen rykker opp til ungdomsfotballen, skal klubbens sportslige utvalg, ved sportslig koordinator, evaluere trenerens kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i smågutte/småjenteklassen.

## Lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år

### **1. års smågutter/småpiker 13 år og 2. års smågutter/småpiker 14 år**

- Når spillerne skal over i ungdomsfotballen, 1. års smågutter/småpiker, så vil de bli slått sammen med 2. års smågutter/småpiker i treningsammenheng. Dvs. at 13- og 14-åringene har felles trening.
- Lagene trener på samme sted til samme tid for at spillerne skal bli bedre kjent med hverandre.
- Sportslig koordinator, sammen med trenere for de aktuelle årsklassene, skal vurdere hvor vidt det er behov for å slå sammen årsklassene i kampvirksomhet.
- Sammenslåing av 13- og 14-åringene skal gjøres i de tilfellene der man ser at det blir vanskelig å stille rene årsklasser i 11-er fotball. Denne praksisen vil automatisk skje så lenge det er små årskull og der rene årsklasser ikke kan påmeldes serien.

National breddefotball oppfordrer spillerne til å drive med andre idretter i vintersesongen. De spillerne som går glipp av fotballtreninger på grunn av dette vil stille på lik linje med resten når vintersesongen er avsluttet.

### **Gutter /jenter, 15 – 16 år**

- Samme praksis utføres for gutter/piker, 15-16 år, som vil ha felles treningsarena.
- Sportslig koordinator, sammen med trenere, skal vurdere for hvor vidt det er behov for sammenslåing i kampvirksomhet.
- De siste årene har det vært små kull i disse årsklassene, så en sammenslåing av årsklassene vil bli praktisert så lenge vi har små kull.

## Differensiering og hospitering

Dette er to metoder som brukes i treningsammenheng for å oppnå bedre spillerutvikling. Hospitering kan også brukes i kamp.

### Differensiering

Hva er differensiering?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Med differensiering mener vi at spillergruppa blir delt etter ferdigheter i øvelsessekvens.</li><li>• I spillsekvens kan det differensieres i deler av økta.</li><li>• Differensiering har IKKE noe med topping å gjøre.</li></ul>
Hvorfor bruke differensiering?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erfaring viser at spillere utvikler seg best når de får drive med øvelser med andre på sitt eget nivå.</li><li>• Følelsen av mestring blir bedre og gir selvtillit.</li></ul>
Hvilke aldersgrupper skal innbefattes i differensieringen?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vi anbefaler å differensiere når spillerne går over fra 5-er fotball til 7-er fotball, dvs. fra 11 år.</li></ul>
Hvordan kan dette organiseres?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Det bør være felles oppvarming</li><li>• Ferdighetsøvelser i delte grupper.</li><li>• Spillesekvensen bør oppdeles med jevne lag.</li><li>• Felles uttøyning</li></ul>
Hvor ofte?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kan brukes på hver trening</li></ul>

## Hospitering

Hva er hospitering?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spillerutvikling gjennom å la gode spillere få trening med spillere som er eldre, fysisk sterkere eller holder et jevnt høyere nivå enn spillerens naturlige spillegruppe.</li></ul>
Hvorfor bruke hospitering?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gi gode spillere muligheter til utvikling i egen klubb</li><li>• Sikre at gode talenter ikke forsvinner p.g.a. manglende sportslig tilrettelegging.</li></ul>
Hvilken aldersgruppe skal innbefattes i hospiteringsordningen?	Anbefaler å starte fra aldersgruppen 12-13 år. <ul style="list-style-type: none"><li>• Det anbefales et ekstra kamptilbud for å heve det sportslige tilbudet til aldersgruppen, 11-12 år, dette som et alternativ til hospitering.</li><li>• Det meldes på et lag i serien i årsklassen over, eller i samme klasse, hvor spillere får ekstra kamptrening. Dette må være et samlet lag for hele aldersgruppen.</li><li>• Holdninger og treningsoppmøte skal være med i totalvurderingen.</li></ul>
Hvordan organisere?	<ul style="list-style-type: none"><li>• All hospitering SKAL avtales med og organiseres gjennom trenerkoordinator.</li><li>• Trenerkoordinator skal i samarbeid med trenere og spillere sette opp en plan for hospiteringen. Planen skal inneholde tidspunkt og omfang og skal ha både start- og sluttdato.</li><li>• Det skal ALDRI tas kontakt direkte med spiller.</li></ul>
Hvor ofte?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minimum en gang pr. uke</li><li>• Spesielt gode spillere kan hospitere oftere, men skal ha minimum 1 trening med sitt eget lag pr. uke.</li></ul>
Unntak	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eksepsjonelt gode spillere kan flyttes opp permanent, men da kun i samråd med spilleren selv, foreldre, trenere og sportslig utvalg/ledelse. Dette kreves ekstra nøye oppfølging av trenerkoordinator ved permanent oppflytting.</li></ul>
Konflikthåndtering	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan det oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lagene. Det er derfor viktig at det lages en plan for spillerens hospitering på forhånd som alle parter forplikter seg til.</li></ul>

## Trenerutdanning

Trenere i barnefotballen skal ha gjennomført Trener I, del 1 i løpet av første år som trener. Hovedtrener for hvert lag i ungdomsfotballen skal ha gjennomført Trener I kurs.

Dersom en av klubbens trenere blir tatt opp ved fotballforbundets videregående trenerkurs, bør klubben dekke kurs- og oppholdsutgifter. Saken må styrebehandles i det enkelte tilfellet. Vedkommende trener må, dersom klubben dekker kostnadene, påregne bindingstid i klubben etter følgende regler:

<u>Kurs</u>	<u>Bindingstid</u>
Trener I del 1	Ingen
Trener I	1 år
Trener II	2 år
Trener III	3 år

## Trenerforum

Et trenerforum er ment for alle trenere som er tilknyttet et lag i National fotball. Hensikten med et trenerforum er å utveksle erfaringer, bidra med ideer til treningsarbeidet og få til et godt samarbeid på tvers av årsklassene. Dette er spesielt viktig for de lagene som er i siste alderstrinn for barnefotballen og skal over i ungdomsfotballen.

Et faglig forum kan inneholde fotballfaglige emner som belyses og diskuteres i regi av det sportslige utvalget, men også innleide ressurspersoner kan inviteres til disse møtene. Dette er også ment som et sosialt samvær, der trenere kan møtes til en uformell prat, med siktepunkt; tilhørighet til klubb og ikke bare lag.

## Påmelding/deltakelse i cuper

Hensikten med cuper er å gi et ekstra tilbud om kamper utover seriespillet.

Det er viktig å ta hensyn til enkelte faktorer når du velger hvilke cuper ditt lag skal prioritere:

- Antall kamper som hvert lag får spille og varigheten på hver kamp.
- Baneforhold (gress/grus/kunstgress) samt sosiale aktiviteter utenom.
- Pris
- Viktig at kampene er konsentrert i tid, slik at spillerne unngår å oppleve unødvendig venting.

Hvilke cuper de enkelte lag velger bør være en del av årsplanen til hvert enkelt lag. Trenere/lagledere i samråd med foreldre må bestemme hvilke cuper de skal delta i. På kretsen sine hjemmesider finnes en oversikt over cuper, samt at sportslig utvalg kan bistå med hjelp av godkjente cuper i vår krets.

### DANACUP

I 13- og 14 års klassen stilles jevne lag dersom det stilles med flere lag, og man skal fokusere på å ha lik spilletid for alle.

I 15- og 16 års klassen gis det anledning til å spisse lagene. Men det skal fokuseres på at alle skal ha spilletid, minimum 1/3 av kampen.

### SCANDIACUP

I Scandiacup tillates det å spisse et lag ned i 13-års klassen som eneste cup i denne aldersgruppen.

### RAMME FOR ANTALL CUPER FOR DEN ENKELTE ALDERSGRUPPE

<b>Aldersgruppe:</b>	<b>Rammer:</b>
Minigutt/pike 7 - 8 år	1 – 2 turneringer i Trondheimsområdet
Minigutt/pike 9 – 10 år	1 – 2 turneringer i Trondheimsområdet
Lillegutt/lillepike 11 – 12 år	3 – 5 turneringer
Smågutt/småpike 13 – 14 år	4 – 6 turneringer
Gutter/piker 15 – 16 år	5 – 8 turneringer.

Rammene mht. antall kamper er retningsgivende – ikke bindene.

## Spilletid generelt

- Det må meldes på nok lag slik at det blir tilstrekkelig antall kamper og spilletid for alle spillere.
- I barnefotballen skal alle spillere ha lik spilletid i kamper.
- I ungdomsfotballen for 13-åringer skal alle spillere som er tatt ut til kamp ha minimum ½ av kampen spilletid.
- I ungdomsfotballen fra 14år skal alle spillere som er tatt ut i kamp ha minimum 1/3 av kampen spilletid.

## Ta vare på kamplederen.

Som trenere, lagledere og foreldre skal vi være gode forbilder for barne- og ungdomsfotballen i National.

Vi skal ta vare på dommerne i alle aldersklasser og vi skal respektere dommerne.

I aldersbestemte klasser skal dommerne lære samtidig som han/hun skal dømme. Vi som aktører i National fotball forplikter derfor å gjøre arbeidsforholdene til dommeren best mulig.

### **Følgende regler gjelder for alle våre hjemmekamper:**

- vi aksepterer ikke kjøftbruk og sjikanøs tilrop til dommer og spiller, verken fra benken eller sidelinja.
- Klubben vil ta kontakt med personer som gjennom egen adferd forurenses miljøet rundt kampen.



## **UTGIFT IDRETTSMATERIELL**

**Følgende utstyr hører til fellesmateriell, og utgifter fordeles prosentvis på lagene:**

Spillertrøyer, vester, hatter, kjepler, baller, alt til førstehjelpsskrinet (tape, plaster, is osv.) keeperhansker, keeperbukser og trøyer.

Fordeling av utgifter:

senior, junior og gutter:	45 %
smågutter, lillegutter:	35 %
miniputt:	20 %

### **Utstyr som belastes direkte på lag:**

Shorts, strømper, trykking av navn på spillertrøye (da må også trøya betales av laget), klær til trenere. Trykking av reklame på spillertrøyene.

**Når det gjelder uttak av treningstøy til trenere, gjelder følgende: For lagene fra MP7 og til og med LG12, kan trener ta ut overtrekksdress ved oppstart som trener.**

**Fra og med 13 år og oppover, kan trener ta ut treningstøy etter avtale med lagleder/ø.kontakt. Der det foreligger treneravtale, skal uttak av treningstøy spesifiseres her.**

VED HANDEL PÅ CABO, SKAL DET FORELIGGE MAIL FRA STYRET  
(Belinda og Trine).  
ELLER KREDITTKORTET SKAL FØLGE MED SOM FULLMAKT.  
Rekvisisjon går ut.

## **ANDRE UTGIFTER**

### **Følgende andre utgifter fordeles likt på lagene:**

Strøm, adm. kostnader (f. eks regnskapsfører, kopiering osv.), forsikring, vedlikehold av klubbhus og kiosk, trenerutdanning, dommerkurs og foredragsholdere.

### **Følgende belastes lagene direkte:**

Cup, og reise i forbindelse med cup. Utgifter til dommer.

Sosiale utgifter, avslutninger inkl. mat og andre aktiviteter (bowling og lignende).

Ved både påmelding til cup og evt. andre kjøp, forutsettes det at egenandel betales inn på forhånd. Egenandel skal være lik utgift.

Driftskostnader på banen, vedlikehold/brøyting osv. fordeles på lagene.

Kompensasjon til trenere utbetales etterskuddsvis. Det skal alltid foreligge kontrakt ved utbetaling av denne.

## MINISERIEN:

Miniserien er for gutter/jenter i alderen 7 – 10 år.

Sportslig leder melder på antall lag i hver årsklasse etter informasjon fra trenere/lagledere.

Det spilles en vår- og en høstserie.

Når National arrangerer kamper på Halset kunstgressbane, så er det trenernes/lagleders oppgave å gjøre banen klar til kampvirksomhet.

Anbefalte mål for banen er min. 33m x 18m og maks 45m x 25m

Målene kan være 3 x 2 m. eller 5 x 2 m.

Det benyttes **fem** spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt.

Det anbefales to – fire innbyttere på hvert lag.

### Dommer til kamp:

National har egen dommerkontakt, som skaffer hjemmedommere til miniserien.

NB! Hvert enkelt lag må sørge for å gi dommerne penger kontant etter at alle kampene er ferdigspilte.

### **Satser:**

75,- pr. kamp

## Våre internettsider:

<http://www.nationalkameratene.no>

- All viktig informasjon fra klubben legges ut der.
- Aktiv bruk av våre Internettsider styrker klubbfølelsen, og det er veldig positivt for våre utøvere å kunne se/lese om seg selv og andre klubbvenner.

## Linker

Norges fotballforbund: <http://www.fotball.no/>  
Trøndelag fotballkrets: <http://www.fotball.no/trondelag>  
Resultater og terminlister: <http://www.speaker.no>  
NFFs lov og reglementer: <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=761&cat=51832>  
Skadeforebygging: <http://www.klokavskade.no/noSkadefri/Fotball/>

