

# SPORTSPLAN

## Hetlevik IL



**2022 - 2024**

**- RETNINGSLINJER FOR TRENERE OG LAGLEDERER FOR FOTBALLAKTIVITETEN I  
HETLEVIK IL**

- 
- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| • Dato:          | • 16.11.2021                         |
| • Revisjon:      | • 2                                  |
| • Arbeidsgruppe: | • Ruben Abbedissen og<br>Monica Lund |

## Innholdsliste

1 Innledning.....	4
1.1 Hetlevik IL .....	4
1.2 Målsetting med sportsplanen .....	4
2 Mål og verdier - Hetlevik IL.....	4
2.1 Visjon .....	4
2.2 Verdier .....	4
2.3 Sportslige mål .....	5
2.4 Hvordan skal Hetlevik IL nå de sportslige målene?.....	5
3 Organisering av aktivitet .....	6
3.1 Plassering i idrettslaget .....	6
3.2 Organisering av fotballaktivitet .....	6
4 Roller .....	7
4.1 Sportslig leder .....	7
4.2 Trenerveileder .....	7
4.3 Trenerne .....	8
4.4 Lagledere .....	8
4.5 Keeperansvarlig .....	9
4.6 Dommeransvarlig .....	9
4.6.1 Dommerutvikling .....	10
5 Spillerutvikling Hetlevik IL.....	10
5.1 Utvikling av spillere .....	10
6 Barnefotball (6 – 12 år).....	10
6.1 Generelt .....	10
6.2 Overordnede retningslinjer .....	11
6.3 Årsklasser for barnefotball .....	11
6.4 Treneren sine plikter (se 4.3) .....	11
6.5 Suksess faktorer for en god trener .....	11
6.6 Jenter/gutter 7-9 år.....	11
6.6.1 Organisering .....	11
6.6.2 Mål.....	11
6.6.3 Treningsinnhold .....	11
6.6.4 Viktige punkt .....	12
6.7 Jenter/gutter 10-11 år (sjuerfotball) .....	12
6.7.1 Organisering .....	12
6.7.2 Mål.....	12
6.7.3 Treningsinnhold .....	12
6.7.4 Viktige punkt .....	12
7 Ungdomsfotball (12 – 16 år – 9`er og 11`er fotball) .....	13
7.1 Generelle mål for ungdomsfotball i Hetlevik IL .....	13
7.2 Trener / støtteapparat .....	13
7.3 Trenerens plikter .....	13
7.4 Treningsinnhold.....	13
7.5 Krav til spillerne.....	13
9 Keepertreninger.....	13
10 Hospitering og differensiering.....	14
10.1 Hva er hospitering? .....	14
10.2 Kriterier for å kunne bli vurdert for hospitering .....	14
10.3 Hvordan skal hospitering gjennomføres? .....	14
10.4 Hvem avgjør hvilke spiller som skal hospitere?.....	14
10.5 Differensiering .....	15

11 Foreldrevettregler .....	16
12 Fair play og jevnbyrdighet .....	16
12.1 Hva er fair play? .....	16
12.2 For spillere .....	16
12.3 For trenere/ledere .....	17
13 Jevnbyrdighet .....	17
14 FIKS .....	17
15 Referansemateriale .....	17
16 Vedlegg 1 – Treningsplan for aldersgruppen 6 – 10 år (Minilag).....	20
16.1 Generelt for gruppen .....	20
16.2 Mål for opplæringen .....	20
16.3 Tema .....	20
16.4 Retningslinjer for fysisk påvirkning .....	20
16.5 Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning .....	20
16.6 Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg .....	21
17 Vedlegg 2 – Treningsplan for aldersgruppen 10 – 11 år (Lillegutt-/Lillejentelag).....	23
17.1 Generelt for gruppen .....	23
17.2 Mål for opplæringen .....	23
17.3 Tema .....	23
17.4 Retningslinjer for fysisk påvirkning .....	23
17.5 Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning .....	23
17.6 Råd for gjennomføringen .....	24
17.7 Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg .....	24
18 Vedlegg 3 – Treningsplan for aldersgruppen 12 – 13 år (Smågutt-/Småjentelag)....	26
18.1 Generelt for gruppen .....	26
18.2 Mål for opplæringen .....	26
18.3 Tema .....	26
18.4 Retningslinjer for fysisk påvirkning .....	26
18.5 Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning .....	28
18.6 Råd for gjennomføring .....	28
18.7 Forslag til aktiviteter og øvingsutvalg .....	28

## 1 Innledning

### 1.1 Hetlevik IL

Hetlevik idrettslag (*Hetlevik IL*) ble stiftet i 1946. Hetlevik IL sin hoved aktivitet er fotball, og denne sportsplanen skal gi føringer og retningslinjer for fotballaktiviteten i idrettslaget. Hetlevik IL skal være en klubb for hele Hetlevik bygd og Askøy kommune, og gi et tilbud til alle som vil spille fotball. Vi skal være en inkluderende klubb. Hver og en som er medlem i idrettslaget skal kunne utvikle seg både sosialt og sportslig gjennom deltakelse i aktiviteter.

### 1.2 Målsetting med sportsplanen

Sportsplanen gir konkrete føringer og retningslinjer for trenere og ledere i Hetlevik IL. Den viktigste funksjonen til planen er at den skal sikre høy kvalitet på det arbeidet som blir gjort i trening og kamp, og gjøre det klart for alle hva de ulike rollene i klubben innebærer og hva det krever av den enkelte. I planen er det satt fokus på både trenere og ledere.

Det er stor forskjell på de ulike alderstrinnene både når det gjelder trening og kamp. Derfor inneholder planen overordnede retningslinjer for hvordan treninger bør gjennomføres på alle nivå. For at planen ikke skal bli for omfattende tar den ikke med øvelser, men linker til hvor en kan finne slike på nettet er lagt inn i planen (kapittel 16).

Sportsplanen er laget for å gjelde fra 2022 til 2024, men det vil være et behov for å oppdatere planen etter hver sesong. Det vil være sportslig leder i klubben som har ansvaret for oppdateringen i samarbeid med styret i Hetlevik IL. Alle trenere, ledere eller andre som har gode forslag og ideer til hvordan planen skal bli bedre, har mulighet til å få disse registrert og vurdert som en del av utviklingen av planen. Dette vil føre til at planen blir et levende dokument som er forankret av ledere og trenere.

## 2 Mål og verdier - Hetlevik IL

### 2.1 Visjon

Hetlevik IL skal ha et godt tilbud til alle medlemmene sine. Vi ønsker å bygge samhold, vennskap og et forhold til fotball som varer hele livet. Mottoet er: **Venner for livet!**

### 2.2 Verdier

Som idrettslag skal Hetlevik il være en viktig aktør i lokalmiljøet og klubben skal være kjent som:

GUTS- Glede- Utvikling- Trygghet- Samhold

#### Glede

Våre medlemmer driver med idrett fordi det gir en indre glede og motivasjon. Gleden ved å mestre er viktig uansett prestasjonsnivå, og vi er glad og stolt når vi utvikler oss. Vi lykkes når alle medlemmene føler seg velkommen, og når glede og samhold preger Hetlevik IL. Gleden skal være en drivkraft enten man er utøver, trener, dommer, foresatt eller frivillig, og alle er like viktige for Hetlevik IL.

#### Utvikling

Hetlevik IL skal være en klubb der medlemmene utvikler seg i positiv retning både sosialt, fysisk og psykisk. Aktivitetene skal være tilpasset den enkelte, og stimulere til progresjon både som gruppe og enkeltindivid. Klubben skal følge med i samfunnsutviklingen og være åpen for endringer til det beste for medlemmene og lokalsamfunnet vårt.

## Trygghet

Trygghet er en grunnpilar i arbeidet vårt. Medlemmene våre skal trives og delta i et trygt idrettsmiljø der de opplever å være betydningsfulle. Trygge omgivelser både på og utenfor banen gir rom for utvikling av et godt selvbilde og en god selvfølelse. Gode holdninger og verdier hos medlemmene våre er viktig for at alle opplever å bli akseptert, verdsatt og bekreftet for den de er.

## Samhold

Gjennom å være sammen opplever vi samhold og fellesskap. Vi skal i den flotte bygda vår, skape møteplasser, som legger til rette for å møtes med respekt og inkludering av andre. Vi står sammen for å oppnå våre målsetninger og ingen spillere er større enn laget og ingen lag er større enn klubben.

## Fair play

Fair play er samlebegrepet for vårt verdiarbeid. Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap. Dette fokuset på etikk gjør fotballen til den viktigste aktøren i holdningsarbeid ved siden av hjem og skole. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.

## 2.3 Sportslige mål

Det er en målsetting for idrettslaget at:

- Hetlevik IL rekrutterer spillere fra hele bygden og kommunen på alle nivå klubben har.
- Hetlevik IL stiller lag i årsklasser fra 6 år til 12 år.
- Spillere fra 13 år og eldre går over til Askøy Sportsklubb (Askøy Fotball f.o.m 01.01.22)
- Hetlevik IL rekrutterer og utdanner egne trenere til alle lag i klubben.
- Hetlevik IL rekrutterer og utdanner egne dommere til klubben.
- Hetlevik IL har et tilbud til «alle».
- Hetlevik IL skal alene eller sammen med andre klubber i kretsen utvikle enkeltspillere til et høyere nivå.
- Flest mulig, lengst mulig

## 2.4 Hvordan skal Hetlevik IL nå de sportslige målene?

Hetlevik IL må arbeide systematisk over lang sikt for å nå de sportslige målene som idrettslaget har satt seg. Det må arbeides med å:

- Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag
- Legge til rette for trenerkurs og dommerkurs for spillere fra 15 år og eldre
- Gjennomføre faste trenermøter og trenerseminar
- Ha en felles målsetting hos trenere når det gjelder spillestil, form og metodikk
- Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert enkelt lag
- Arrangere en aktivitetsdag/-helg fokusert rundt NFFs merkeprøver
- Arrangere en turnering på årlig basis for barnefotballen.
- Ha et godt samarbeid med kommune og næringsliv
- Utvikle en plan for hvordan Hetlevik IL skal rekruttere trenere
- Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i Hetlevik IL.
- Ha rett utstyr og gode treningsfasiliteter
- Forankre arbeidet som blir gjort i en sportsplan som er kjent for alle i Hetlevik IL.

- Aktivt og målrettet arbeide for best mulige fasiliteter både for den organiserte, men ikke minst den uorganiserte aktiviteten for våre medlemmer og resterende barn og unge i kommunen vår

### 3 Organisering av aktivitet

#### 3.1 Plassering i idrettslaget

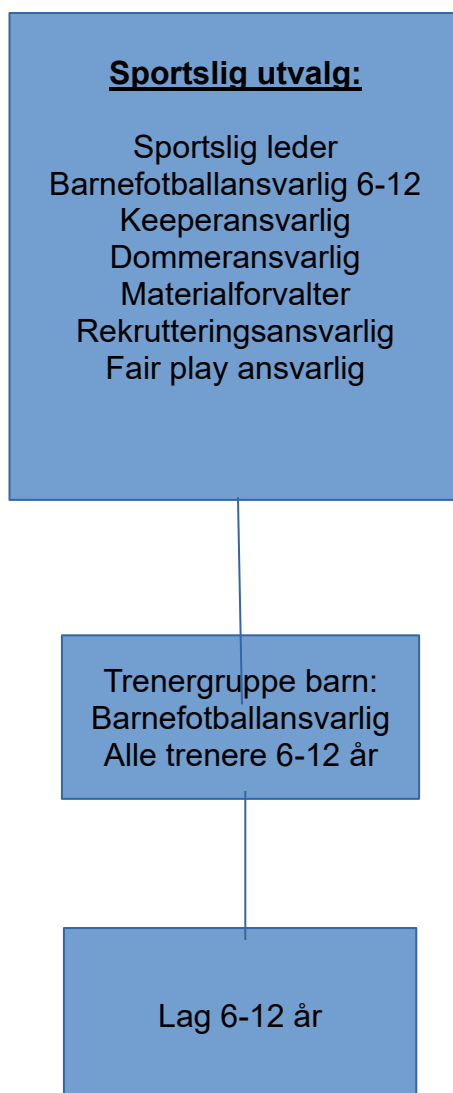
Fotballgruppen er organisert direkte under styret i Hetlevik il med en sportslig leder som ansvarlig for all aktivitet. Sportslig leder er automatisk medlem av styret i Hetlevik IL.

#### 3.2 Organisering av fotballaktivitet

Fotballaktiviteten er organisert i kun en ulik gruppe:

- Barnefotball (6-12 år)

Hver gruppe har en representant i sportslig utvalg. Utvalget ledes av en sportslig leder som har ansvar for å koordinere fotballaktivitetene i Hetlevik IL og er organisert slik:



## 4 Roller

Fotballaktiviteten i Hetlevik IL trenger å fylle mange ulike roller for å drive aktiviteten på en god måte. Her er de viktigste rollene forklart slik at alle skal vite hva som er sine arbeidsoppgaver og sitt ansvar.

Det er viktig at alle rollene har personer knyttet til seg, og det kan i den praktiske organiseringen bli slik at enkelte personer har mer enn en rolle.

### 4.1 Sportslig leder

Sportslig leder skal være ansvarlig for at de retningslinjer som er i sportsplanen blir fulgt av trenerne i idrettslaget, og støtte trenerne i klubben slik at de kan utvikle seg til å gjøre en best mulig jobb.

#### Sportslig leder skal:

- Lede sportslig utvalg
- Fast medlem med stemmerett i styret i Hetlevik IL. Delta på styremøter
- Utføre de oppgaver som blir pålagt av leder/styre
- Sørge for at sportslig utvalg er kjent med styrevedtak
- Følge opp at trenere gjennomfører trening etter sportsplanen
- Ansvarlig for spilleroverganger og at spillerne er spilleberettiget før de deltar i kamp for klubben
- Vurdere, i samarbeid med sportslig utvalg, hvor mange lag som skal meldes på til seriespill i de ulike årsklassene.
- Koordinere påmelding og organisering av trenerkurs
- Følge opp hospiteringsordninger
- Følge opp talentutviklingen i Hetlevik IL
- Representere fotballaktiviteten i Hetlevik IL som medlem av styret
- Sørge for at alle årsrapporter kommer inn fra lagene levert sekretær.
- Lage årsmelding for sportslig utvalg.

### 4.2 Trenerveileder

Klubben skal ha en trenerveileder. De sentrale oppgavene skal være rekruttering og oppfølging av trenere, samt ha et ansvar for å gjennomføre konkrete tiltak for realisering av sportsplanen.

Trenerveileder i Hetlevik IL rapporterer til sportslig ledelse og er ansvarlig for følgende:

- Oppfølging av nye trenere.
- Oppfølging av klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en samtalepartner for trenere.
- Kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.
- Delta på klubbens oppstartsmøter for nye årskull sammen med rekrutteringsansvarlig.
- Være pådriver for å implementere sportsplanen i den daglige aktiviteten.
- Utarbeide struktur for hvordan trenerforum i klubben skal organiseres.
- Gjennomføre og lede minst to trenerforum hvert år i henhold til sportsplan.
- Etablere trenerkvelder for å skape et trenermiljø på tvers av lagene

### 4.3 Trenerne

Alle lag i Hetlevik IL skal ha en egen trener. Det kan være flere trenere for ett lag, men det skal være klart for idrettslag, foreldre og spillere hvem som har hovedansvaret.

#### Treneren skal:

- Ha hovedansvar for laget.
- Ha kontrakt med klubben.
- Ha godkjent politiattest.
- Gjøre seg kjent med sportsplanen og rette seg etter denne i trenerarbeidet.
- Legge til rette for og bidra til samarbeid mellom lag på samme alderstrinn, og med lag over og nedenfor angående hospitering og trenings samarbeid.
- Stille godt forberedt til trening og kamp, og gjennomføre disse retningslinjene i sportsplanen.
- Sørge for at treninger blir gjennomført på en variert og god måte.
- Alltid ha fokus på «fair play» i trening og kamp.
- Delta på trenerforum og samlinger i regi av klubb og krets
- Delta på trener- og aktivitetsleder kurs alt etter hvilket nivå laget er på, arrangert av klubb, fotballkrets (NFF Hordaland) eller fotballforbund (NFF).
- Ta ansvar for at det blir skapt gode og positive holdninger til medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.
- Sørge for at alle Hetlevik IL sine spillere og trenere alltid takker dommer, motstanderlaget sine spillere, trenere og lagleder etter kampen.
- Bidra til positiv stemning i laget
- Sørge for at spillere tar vare på klubbens utstyr og anlegg til enhver tid. Garderobe skal være ryddet og låst etter bruk.
- Skape forståelse for medansvar mot sportslige resultat, egenutvikling, treningsutbytte, utstyr, plikter etc.
- Ved sesongslutt skrive årsrapport sammen med lagleder, skal inneholde: hvem som har vært med på laget, for og etternavn. Hva som har hendt i året.
- Trenere i barnefotballen er ansvarlig for å legge til rette for jevnbyrdighet i kamp. Dette ved å ta kontakt med trener til motstanderlag og oppfordre til å ha fokus på dette.

### 4.4 Lagledere

Lagledere har ansvaret for det praktiske arbeidet i forbindelse med treninger og kamper.

#### Lagleder skal:

- Være godt kjent med innholdet i sportsplanen
- Ha godkjent politiattest.
- Samle inn informasjon og utarbeide navnelister over alle spillerne på laget med fødselsdato, telefonnummer, kontaktpersoner og lignende
- Være ansvarlig for at det er oppdaterte spiller- og foreldrelister til enhver tid.
- Sørge for påmelding til serie- og cup-spill i samråd med trenere, og rette dette til sportslig utvalg.
- Være ansvarlig for å koordinere og forberede serie og treningskamper. Dette gjelder bl.a. transport, dommerutgifter, kamprapport, resultatrapportering osv.
- Ha kontakt med motstanderlaget sin lagleder eller trener for praktisk gjennomføring av kampen
- Sørge for at en har dommere til sitt lags hjemmekamper



- Ha kontakt med dommer i forkant av hjemmekamper, dette er spesielt viktig når NFF Hordaland setter opp dommere.
- Ta imot dommer og bortelag på kampdagen sammen med Fair Play kampvert.
- Koordinere og organisere endring av kamper/ trening ved behov og melde det inn til sportslig utvalg.
- Sørge for at laget har nødvendig trenings- og kamputstyr.
- Lage gode sportslige og sosiale rammer rundt laget og bidra til positiv stemning i laget
- Koordinere lagets dugnadsarbeid, samt motivere for dette arbeidet.
- Delta på trenerforum.
- Arrangere to foreldremøter hvert år. I god tid før sesongstart skal det, i samarbeid med trenere, informeres om planer for laget gjennom sesongen. Det skal opplyses om treningsopplegg, ambisjonsnivå, planer for cuper o.l. Det skal også informeres om foreldrevettreglene (se kapittel 11 i sportsplanen).
- Arrangere årlig avslutning for laget sammen med trenere.
- Sørge for at spillere tar vare på klubbens utstyr og anlegg til enhver tid. Garderobe/ toalett skal være ryddet etter bruk.
- Ved sesongslutt skrive årsrapport sammen med trener, skal inneholde: hvem som har vært med på laget, for og etternavn. Hva som har hendt i året.
- Informere om forsikring, utvidet forsikring, skadeforebygging, klubbens verdier og årets tema for trygge rammer.

#### 4.5 Keeperansvarlig

Keeperansvarlig i Hetlevik IL er ansvarlig for all keeperutvikling og -trening i klubben.

##### **Keeperansvarlig skal:**

- Ha ansvar for å arrangere og gjennomføre felles keepertreninger i klubben.
- Ha ansvar for utforming av treningsopplegg og at dette er i samråd med anbefalte publikasjoner fra krets og forbund for de forskjellige årsklassene.
- Følge opp eksisterende trenere og rekruttere nye til keepertreningene
- Være trenerne sin kontaktperson vedrørende keepere og gi råd til videre treningsopplegg for den enkelte keeper.
- Ha fast plass i sportslig utvalg, representerer alle keeperne i klubben
- Være med å foreslå deltakere til eksterne keeperskoler (talentene)
- Sørge for at felles keepertrening i klubben har nødvendig utstyr tilgjengelig til enhver tid

#### 4.6 Dommeransvarlig

Hetlevik IL har et ansvar for å rekruttere og utvikle dommere. Idrettslaget har en dommeransvarlig som har et særskilt ansvar for å ta vare på klubbens dommere, samt koordinere alle dommeraktiviteter i Hetlevik IL.

##### **Dommeransvarlig skal:**

- Være kontaktperson for dommere i klubben
- Samarbeid med klubbens dommere og styre
- Sammen med styret ha hovedansvaret for å rekruttere og beholde nok dommere i forhold til antall lag
- Være oppdatert på eksisterende regler og regelendringer fra krets/forbund
- Være kontaktperson for trenere i spørsmål rundt regelverk og tolking av disse

- Legge til rette for å tilby dommerkurs til dem som ønsker det, og følge opp og veilede disse i kamper
- Skal ha ansvaret for å tilby dem som har ambisjoner og talent, videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen
- Delta på sonemøter for dommere eller samlinger i regi av kretsen
- Være med å arrangere lokale dommerkurs (ett per år)
- Påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne
- påse at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstysavtale
- tilrettelegge treningsmuligheter for dommerne, gjerne sammen med klubbens lag, herunder også deltakelse på treningsleir
- Sette opp dommere til alle hjemmekamper i seriespill for alderen 7-9 år

#### 4.6.1 Dommerutvikling

- Vi tilbyr dommerkurs for 11 og 12 åringene i klubben.
- De skal få sine første gode dommererfaringer under EMS cup i september med god oppfølging.
- Hetlevik IL tilbyr videre kurs for klubbdommere ved behov

### 5 Spillerutvikling Hetlevik IL

#### 5.1 Utvikling av spillere

Utvikling av spillere skjer ulikt på ulike nivå. Dette må vi tenke på i Hetlevik IL når vi legger opp treningen for de enkelte aldersgruppene. Fokus for de ulike alderstrinnene vil grovt sett være:

##### (3`er & 5`er fotball)

6-7 år Skape interesse for fotball  
8-9 år Utvikle motorikk

##### (7`er fotball)

10-11 år Gullalderen – tiden for å utvikle gode fotballferdigheter

##### (9`er & 11`er fotball)

12-13 år Spillerutvikling  
14-16 år Se Askøy Sportsklubb sportsplan.  
17-19 år Se Askøy Sportsklubb sportsplan.  
Senior Se Askøy Sportsklubb sportsplan.

Hetlevik IL skal ha disse målene for spillerutvikling

- Å legge til rette for unge spillere slik at de får en fotballfaglig utvikling
- Å bygge opp et sosialt miljø slik at spillerne trives med fotballen
- Å legge til rette for unge spillere med spesielle forutsetninger, holdninger, kvaliteter, innstilling og vilje slik at de kan utvikle potensialet sitt

### 6 Barnefotball (6 – 12 år)

#### 6.1 Generelt

Hovedmålet med barnefotballen er å gi så mange som mulig et fotballtilbud og en opplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel i både trening og kamp, samt deltaking i sosiale og trygge fotballmiljø på sitt nivå.

Barnefotballen i Hetlevik IL skal være styrt av klubben, men det er foreldrene til barna som skal drive denne delen av aktiviteten. Dette er den eneste måten barnefotballen kan være sikret nok engasjerte trenere og lagledere som står på for barna.

## 6.2 Overordnede retningslinjer

Hetlevik IL organiserer barnefotballen etter NFF sine retningslinjer for barnefotball. Her står det blant annet:

- Barnefotball skal være lystbetont
- Alle skal spille like mye, og om mulig i ulike posisjoner på banen.
- Topping av lag skal **ikke** skje. Samtidig skal en forsøke å tilpasse lagene slik at kampene blir mest mulig jevne
- Trenere skal oppmuntre til egen organisert aktivitet
- Barna skal lære både å tape og vinne.

Det er viktig at trener har fokus på at det skal være gøy å spille fotball i Hetlevik IL. Trenerne må ha varierte og morsomme treninger, slik at interessen for å spille fotball utenom organiserte treninger skapes. Øving av basisferdigheter på egenhånd er viktig.

## 6.3 Årsklasser for barnefotball

Barnefotballen er delt inn i flere klasser. Hetlevik IL skal tilstrebe å ha et tilbud i alle klasser:

- «Fotballgøy Førskole» 6 år
- Jenter/gutter 7 år (3`er fotball)
- Jenter/gutter 8-9 år (5`er fotball)
- Jenter/gutter 10-11 år (7`er fotball)
- Jenter/gutter 12–13 år (9`er fotball)

## 6.4 Treneren sine plikter (se 4.3)

### 6.5 Suksess faktorer for en god trener

- Du må like å arbeide med barn.
- Vær positiv! Ros er bedre enn ris.
- Oppmuntre, motivere og rettlede spillerne
- Bruke tid til å lytte og snakke med spillerne.
- Møt presis og godt forberedt til hver trening.
- Sørg for stor aktivitet på treningen - unngå køer.
- Vær bestemt, rettferdig og et godt forbilde.

## 6.6 Jenter/gutter 7-9 år

### 6.6.1 Organisering

- Jenter/gutter 7år spiller 3`er-fotball
- Jenter/gutter 8-9 år spiller 5`er-fotball
- For 3`er fotball bør det ikke være flere enn 5 spillere pr lag.
- Antall påmeldte spillere for hvert lag bør være mellom 6 og 8 spillere (ikke over 10)
- Med mer enn 10 spillere bør det meldes på flere lag i serien (en vurderingssak)

### 6.6.2 Mål

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape interesse for fotballen og for fotballaktivitet utenom treningene.

### 6.6.3 Treningsinnhold

Treningsinnholdet (aktivitetene) skal bygge på de tre kategoriene:

1. Individuell ballbehandling (være" sjef over ballen")
2. Spille sammen med
3. Spille mot

Treningen skal inneholde av minimum 50% smålagspill.

Se øvingsbank på [www.fotball.no](http://www.fotball.no) for øvinger.

Minimum en trening pr. uke for de yngste, og minimum 2 treninger blant de eldste. Det anbefales å trene mer.

#### 6.6.4 Viktige punkt

- All trening bør foregå med ball (for de yngste kan en som oppvarming ha andre leker som barna synes er gøy)
- Unngå kø. Eks: ved skytetrening kan gruppen deles i to, og eller at en kombinerer med slalåm løype eller lignende mellom hvert skudd.
- Ha varierte treninger, men gjerne noen øvinger som går igjen over tid som spillerne er kjent med. Vis øvingene ved handling og ikke bare forklar med ord.
- For de yngste bør det ikke fokuseres så mye på instruksjon. Man mener at spillerne får mange repetisjoner og dermed lærer ut i fra det.
- Ved spilling skal det være små grupper, slik at alle spillerne får mange ballberøringer.
- Bruk helst store mål. Slik at det blir scoret mange mål.
- Prøv å skape interesse for egentrening på individuelle ferdigheter.

### 6.7. Jenter/gutter 10-11 år (sjuerfotball)

#### 6.7.1 Organisering

- Jenter/gutter 10-11 år spiller 7'er-fotball
- Antall påmeldte spillere for hvert lag bør være mellom 10 og 15 spillere
- Med mer enn 15 spillere bør det meldes på flere lag i serien (en vurderingssak)

#### 6.7.2 Mål

- Skape trygge rammer for fotballutvikling og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Legge til rette for / være fleksibel dersom en spiller vil delta på andre aktiviteter

#### 6.7.3 Treningsinnhold

Denne gruppen (10-11år) er lettere å lede og påvirke, så trenere kan derfor ta mer i bruk instruksjon enn for de minste (7-9år). Instruksjonen bør ta for seg følgende forhold:

- All trening bør skje med ball.
- Minimum 50% smålagspill
- Trene basisferdigheter som pasninger, føring/dribling, mottak, vending, heading, skudd
- Enkle taktiske ferdigheter som bevegelse, skape og utnytte rom, når en skal dribble eller slå pasning, orientering i forhold til medspillere/motspillere.
- Prøve å skape interesse for egentrening på individuelle ferdigheter.

Se spesielt øvelsesbank på [www.fotball.no](http://www.fotball.no) for øvelser.

Min. to treninger pr. uke, men det oppfordres til at flere treninger arrangeres.

#### 6.7.4 Viktige punkt

- Hetlevik IL skal forberede jenter/gutter 11år på 9'er fotball.
- Det bør legges til rette for å øve på å gjennomføre NFFs mini merke og ferdighetsmerke.

## 7 Ungdomsfotball (12 – 16 år – 9`er og 11`er fotball)

I Hetlevik IL har vi spillere opp til 12 år. De spiller 9`er i ett år og går over i Askøy Fotball det året de fyller 13.

### 7.1 Generelle mål for ungdomsfotball i Hetlevik IL.

Overordnet mål for ungdomsfotballen er:

1. Legge forholdene til rette for å hindre frafall fra fotballen.
2. Skape en interesse og et miljø der fotballen blir den primære fritidsaktiviteten.
3. Utvikle spillere med individuelle tekniske ferdigheter, spilleglede, holdninger og lagmoral som fremste kjennetegn
4. Hetlevik IL har målsetting om å gi alle et tilbud om å spille fotball uansett ferdighetsnivå og ambisjoner. Dersom det er flere ulike lag på samme nivå skal spillerne selv få velge hvilke lag de vil spille på ut fra hvor mye de vil trene/satse
5. På alle lag i Hetlevik IL skal hovedfokus være på utvikling av spillere og at resultatmål ikke skal hindre hovedmålsettingen som er spillerutvikling.
6. Oppmuntre til egentrening og gode holdninger
7. Kriterier som blir brukt ved laguttak er treningsoppmøte, treningsinnsats, holdninger og ferdigheter.
8. Spillere klargjøres for overgang til Askøy Fotball det siste halvåret.

### 7.2 Trener / støtteapparat

Det bør være minst to trenere for et enkelt lag, og det er rekrutteringsansvarlig i Hetlevik IL som er ansvarlig for å finne trenere i samråd med foreldrene på laget. Det skal være en ansvarlig lagleder pr. lag.

### 7.3 Trenerens plikter

Se kapittel 4.3 for detaljer om treneren sine plikter.

### 7.4 Treningsinnhold

Se treningsplan for aldersgruppene 12- 13 år.

### 7.5 Krav til spillerne

- Delta på de øktene som trener har planlagt som obligatorisk. I denne aldersgruppen bør det være minimum 3 økter pr. uke.
- Delta aktivt i treningssammenheng, ikke bare være der.
- Lytt til den informasjonen som blir gitt.
- Dersom du ikke kan møte til kamp – gi beskjed i god tid.
- Vis gode holdninger overfor medspillere, motspillere, dommer og trenere.
- Ta tak i de tingene som treneren mener du bør forbedre deg på.
- Innrett deg etter felles regler.
- Møt på alle treninger og kamp med en positiv innstilling.
- Møt forberedt og tidsnok til alle treninger og kamper.
- Ta vare på klubbens utstyr og anlegg.
- Skrive under på holdningskontrakt.

## 9 Keepertreninger

Hetlevik IL bør gi et tilbud om keepertrening til alle keeperne i klubben minimum en gang i uken så langt dette er mulig. Det er også viktig at keepertrening er en del av innholdet i den vanlige treningen. Keeper bør delta i den vanlige treningen til laget på samme nivå som de andre spillerne for å opparbeide fotballforståelse, styrke og teknikk som de andre spillerne. Keeperne i de yngre klassene bør også delta som utespiller der dette er mulig.

## 10 Hospitering og differensiering

I Hetlevik IL ønsker vi at alle spillere, uavhengig av nivå skal oppleve mestring både i trening og kamp. Dette vil være med på å gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen som igjen gjør at de vil drive på med fotballen lengre. For å få til dette, ønsker Hetlevik IL å benytte hospitering og differensiering. Det vil føre til at flere får kjenne på mestring og samtidig utfordring på sitt nivå. Det er viktig at hovedtrenerne på de ulike lagene samarbeider og planlegger godt til det beste for spilleren.

### 10.1 Hva er hospitering?

Hospitering er et system som gir spillere mulighet til å spille sammen med eldre spillere på et høyere nivå, i trenings- og kampsituasjoner, for å utvikle seg som fotballspiller. Spillet på høyere nivå vil ha et høyere tempo og det setter høyere krav til spilleren når det gjelder valg og handlinger. Det skal være et tilbud som Hetlevik IL har til spillere som viser god treningsinnsats, gode holdninger og ferdigheter på sitt eget nivå, og som har tid og motivasjon til å yte ekstra innsats utover eget lags treninger.

Hospitering er et tillegg til trening og kamp med eget lag. Hetlevik IL har som hovedregel at en spiller skal spille på det laget hun/han hører hjemme aldersmessig så lenge dette er mulig. Hospitering skal med dette ikke være en permanent ordning, men vurderes i kortere tidsperioder. Unntak fra dette skal vedtas i styret til Hetlevik IL.

Hospitering gjelder som et utgangspunkt for treninger, men spillerne kan vurderes til kamp når dette er til det beste for alle parter (spiller, foreldre, trenere på begge lag, etc.).

Hetlevik IL vil legge til rette for at spillere fra 10 år, kan få mulighet til å hospitere. Tilbudet vil gis til alle spillerne i aldersgruppen 10-12 år, såfremt de oppfyller kriteriene for tilbudet.

### 10.2 Kriterier for å kunne bli vurdert for hospitering

- Spilleren må **ønske** og være med på dette selv.
- Foreldrene til spilleren skal godkjenne at hospitering skjer.
- Spilleren må over tid ha vist gode holdninger på trening (nær 100% fremmøte på eget lags treninger).
- Spilleren må over tid ha vist gode holdninger når det gjelder fairplay både i trening og i kamp (medspillere, motspillere, dommere)
- Spilleren må vise ferdigheter som viser at han/hun kan klare seg på et høyere nivå (eksempelvis fysisk, teknisk, taktisk)

### 10.3 Hvordan skal hospitering gjennomføres?

Det er ikke et fasitsvar her, men det må finnes løsninger i hvert enkelt tilfelle. Eksempel på hvordan dette kan løses er:

- 1-2 økter pr. uke i kortere tidsperioder
- 1-2 hele uker – så tilbake til egen gruppe – flere perioder over året.
- Kun med på trening, eller delta både på trening og i kamp

### 10.4 Hvem avgjør hvilke spiller som skal hospitere?

Uttak av spillere som skal hospitere skal skje i et samarbeid mellom trenere (trener for eget lag og for hospiteringslag). Sportslig leder skal og være med i prosessen. Dersom trenerne ikke blir enige er det sportslig leder som skal ta avgjørelsen. Dersom dette gjelder egne barn kan trener/sportslig leder bli satt i en krevende situasjon med hensyn til habilitet og avgjørelsen løftes da til Sportslig utvalg eller evt til styret.

### Treneren sin viktige rolle ved hospitering:

- Trenerne **skal** kjenne til hvordan hospiteringsordningen til Hetlevik IL fungerer. Trenerne skal rette seg etter de retningslinjer som gjelder og samarbeide for at spilleren får maksimalt utbytte av hospiteringen.
- Trenerne **skal** hele tiden tenke spillerutvikling og gi spillerne som bør hospitere på et høyere nivå sjansen til dette.
- Trenerne **skal** ha klare avtaler med hverandre når det gjelder antall treningsøkter for spilleren, og sist men ikke minst når det gjelder kamper.

7-9 åringer kan noen ganger få tilbud om å trene med årsklasse over/under, dette skal da gis som tilbud i tillegg til trening med eget lag, og alle på laget som ønsker skal få tilbud om å delta. Dette er ikke hospitering. Her skal spillerne ikke vurderes ihht. hospiteringskriteriene.

#### **Presisering ift små årskull i barnefotballen:**

- På grunn av små årskull kan det noen sesonger være nødvendig å slå sammen flere årskull i barnefotballen for å kunne gi et tilbud. Dette innebærer for eksempel at et helt årskull må spille opp eller være overårig. Disse vurderingene gjøres av Sportslig Utvalg foran hver sesong.
- Med små årskull kan også et lag til tider være sårbart ift. å kunne stille nok spillere til kamp og trening. Dersom en årsklasse har behov for spillere fra yngre årsklasse skal alle som ønsker det få mulighet til å prøve seg i trening og kamp. Den praktiske gjennomføringen av dette må være godt planlagt og avtalt mellom de lag det gjelder, der ansvaret ligger på hovedtrenerne for hvert lag. Sportslig leder skal være involvert i prosessen.

Dette er ikke hospitering. Her skal spillerne ikke vurderes ihht. hospiteringskriteriene.

### **10.5 Differensiering**

Differensiering er et viktig organisatorisk, pedagogisk og fotballfaglig verktøy for å skape en god læringsarena i barnefotballen. Fotballferdighet er sammensatt. Hver enkelt spiller kan ha ulike styrker; Noen er raske, andre kan ha god arbeidskapasitet eller være teknisk god med ball. Alle er like viktig for laget. Differensiering av treningene er måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er IKKE å dele opp gruppen i to med de gode og de mindre gode. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Dette vil gi mestring, trivsel og utvikling. Å differensiere betyr altså å legge til rette for at alle på laget skal få de rette utfordringene ut fra sine forutsetninger.

Her er et eksempel på hvordan en økt kan organiseres med tanke på differensiering:

- Oppvarming «spilleklar»: Alle er sammen.
- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
  - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
  - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger
  - 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt
- Tilpasset smålagsspill:
  1. Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
  2. Noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
  3. Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Det er viktig at alltid en del av treningen gjøres sammen som EN gruppe. På den måten skapes et helhetsmiljø der alle er inkludert uansett nivå.

Gruppene bør ikke være fastlåste, men fleksible og gjerne endres fra trening til trening eller fra uke til uke. Kriterier for ferdighetsdeling er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktiske ferdigheter som valg av løsninger, gode holdninger på trening, godt treningsoppmøte og det å vise fair play.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

## 11 Foreldrevettregler

Foreldre er barna sine beste støttespillere, på godt og vondt. Tenk deg godt om når du står som foreldre på sidelinjen og heier frem dine unge og håpefulle. Husk at du må gjøre fotballen til en god opplevelse for barna dine.

Her er noen gode regler og retningslinjer vi som foreldre kan ha som mål:

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine egne
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
4. Respekter treneren sin bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
6. Stimuler og oppmuntre ungen din til å være med - ikke press han/henne
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 din unge som spiller fotball - ikke du
11. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinjen
12. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier
13. Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
14. Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt

## 12 Fair play og jevnbyrdighet

### 12.1 Hva er fair play?

Målsettingen med Fair Play-arbeidet er at alle involverte i norsk fotball skal ha et bevisst forhold til fotballens grunnverdier forankret i prinsippet om Fair Play.

Prinsippet om Fair Play skal vises gjennom positive og konkrete handlinger. Alle målgruppene har et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet samt endre og/eller påvirke holdninger, der en opplever episoder preget av mangel på respekt og toleranse.

### 12.2 For spillere

- Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.
- Unngå stygt spill og filming.
- Skape trygghet og god lagånd på banen.
- Trene og spille kamper med godt humør.
- Behandle motstanderne med respekt.
- Hjelp skadet spiller uansett lag.
- Takke motstanderen for kampen.



- Ikke kjeffe på andre spillere og dommere.

### 12.3 For trenere/ledere

Det er ditt ansvar som trener/leder at spillet blir utført i rett fair-play ånd. Du skal sørge for at alle spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer og følge disse. Det er ditt ansvar at alle spillerne forstår:

- Hva som er dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan være feilfrie
- Hvor viktig det er å ikke overreagere på dommeravgjørelser
- At det er dommeren sin avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk

### 13 Jevnbyrdighet

For at alle spillere både på Hetlevik IL og motstanderlag skal oppleve mestring i kamp, er det viktig å tilstrebe passelig mengde trygghet og utfordringer. For å få til dette er det en fordel med jevne og tette kamper. Da vil det legges til rette for utvikling.

Trenerne i Hetlevik IL vil vektlegge og være pådriver i kamper og treninger for:

- At begge lag presser lavt i forsvar, slik at angrepslaget får startet med ballen og kontroll over starten på angrepet.
- Å justere på laget ut fra stilling i kampen. Det kan gjøres ved å omrokere på spillerne, f.eks. sette den raske spissen bak i forsvar, eller sette den venstrehendte på høyresiden, sette den «beste» spilleren i mål, ha fokus på pasninger o.l.

Det er samtidig viktig å vektlegge at spillerne har tilnærmet lik spilletid i kampene.

### 14 FIKS

Trenere/lagleder har ansvar for å oppdatere spillere i FIKS hvert år. Dette gjør det enklere for kontroll og oversikt for klubben ved registrering av medlemmer og kontingenter.

Alle trenerne blir registrert i FIKS. Har du spørsmål om FIKS, ta kontakt med Ruben Abbedissen eller Monica Lund.

### 15 Referansemateriale

Nyttige lenker i treningssituasjoner:

[www.fotball.no](http://www.fotball.no) – Norges Fotballforbund

[www.fotball.no/hordaland](http://www.fotball.no/hordaland) – NFF Hordaland

[http://aktivitetsbank.interplay-sports.com/activitybank\\_no](http://aktivitetsbank.interplay-sports.com/activitybank_no) – Øvingsbank fra NFF

[www.insidesoccer.com](http://www.insidesoccer.com) – Øvelser, informasjon og tips til nytte for alle

[www.fotballdommer.no](http://www.fotballdommer.no) – Nettsted for dommere

[www.sportsskader.no](http://www.sportsskader.no) – alt om fotballskader

[www.klokavskade.no/no/Skadefri/](http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/) – særlig mye om skadeforebygging

[www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no) – olympiatoppens sider

[www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/page3460.html](http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/page3460.html) – øvelser innen fysisk trening

<http://olympiatoppen.no/fagavdelinger/ernaring/page1016.html> – ernæring for idrettsutøvere

[www.soccercoachingtips.com](http://www.soccercoachingtips.com) – Gode tips til trenere i både barne- og ungdomsfotballen

[www.bettersoccermorefun.com](http://www.bettersoccermorefun.com) – Side om Hollansk filosofi for utvikling av barnefotball

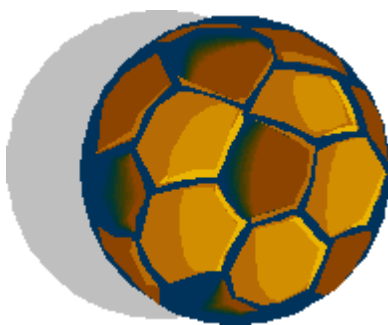
[www.s2s.net](http://www.s2s.net) – Komplette treningsverktøy for trenere og spillere i alle aldre og nivå

[www.expertfootball.com/coaching](http://www.expertfootball.com/coaching) - Øvelser og taktikk. Primært for ungdomsfotballen

[www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) – Øvelser i regi av NFF

# Vedlegg 1

## Treningsplan for aldersgruppen 6 – 9 år (Minilag)



## 16 Vedlegg 1 – Treningsplan for aldersgruppen 6 – 10 år (Minilag)

### 16.1 Generelt for gruppen

- Treningene skal legges opp på spillerne sine premisser
- Spilleglede og lek skal være grunnleggende.
- Øvelse i å beherske sine kroppsbevegelser
- Spill på små områder
- Få spillere på hvert lag
- Ofte i kontakt med ballen
- Beste motiveringsfaktor er å lage mål – sørg derfor for at målene er store nok til det
- Treneren setter opp lagene slik at alle får være med å vinne og tape

### 16.2 Mål for opplæringen

Treneren skal tilrettelegge og lede aktivitetene slik at det gir spillerne:

- Enkel innføring i den tekniske delen av fotballferdighetene
- Erfaring i situasjoner vesentlig knyttet til avslutninger mot mål

### 16.3 Tema

- Individuell ballbehandling – føre/beherske/treffe ballen
- " Spille sammen med" – ta imot og avlevere ballen
- " Spille mot" – overliste motstander og lage mål
- Spille og lekformer som utvikler teknikk rettet mot avslutninger på mål

### 16.4 Retningslinjer for fysisk påvirkning

- Fotballkoordinasjon skal innøves gjennom spilleaktiviteter og ferdighetsøvinger
- Separat hurtighetstrening kan gjennomføres i form av stafetter eller korte løpskonkurranser.
- Spesiell styrke eller utholdenhetstrening skal IKKE skje.
- Det skal alt på dette alderstrinn innføres tøyøvinger.

### 16.5 Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning

Målet skal være å skape lyst og glede til å spille fotball. Dette kan en oppnå gjennom:

- Morsomme øvinger
- Positive kommentarer
- Rettferdighet
- Godt humør hos trenere/ledere

#### **Toleranse:**

Læres til å tolerere at andre kan gjøre feil. Tendenser til innbyrdes kjeftbruk skal stoppes tidlig.

#### **Ansvar:**

Lære å møte presis til trening og kamp

### **16.6 Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg**

Individuell ballbehandling – individuelle og parvise øvelser:

- Føring av ball
- Pasninger og heading
- Demping og kontroll av ballen

Spil og lek rettet mot teknikk:

- Skuddleker
- Pasningsleker
- Headeleker
- Føre/drible leker

Spille sammen med:

- Aktiviteter der 2, 3 eller 4 spiller sammen med pasninger/mottak/kontroll/skudd
- Samarbeid gjennom invitasjon/pasning

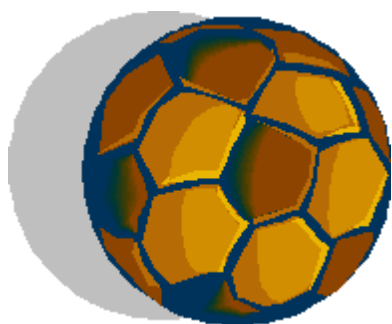
Spill mot:

- Ett mål
- To mål

Øvingseksempel finner du i <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=56789&cat=51833>

# Vedlegg 2

## Treningsplan for aldersgruppen 10 – 11 år (Lillegutt-/Lillejentlag)



## 17 Vedlegg 2 – Treningsplan for aldersgruppen 10 – 11 år (Lillegutt-/Lillejentelag)

### 17.1 Generelt for gruppen

- Treningen er svært viktig for framtidig utvikling.
- Modnes fysisk for innlæring av grunnleggende teknisk del.
- Modnes mentalt for mer direkte påvirkning og læring.
- Egen vurderingsevne er blitt bedre – mer kritiske til egne prestasjoner. Bevisstgjøre spillerne på dette.
- Fotballferdighet- og teknikktraining skal stå i høysete.
- " Terping" på læringsmomenter/grunnleggende teknikk kan starte.
- Spillerne begynner å oppdage lagfølelsen, de trenger hjelp av lagkameratene. Samspillet blir klarere.

### 17.2 Mål for opplæringen

Grunnleggende opplæring i den tekniske delen av fotballferdighetene for:

- Førning – vending – dribling
- Pasning – mottak
- Skudd
- Heading

Smågruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål.

### 17.3 Tema

- Førning – vending – dribling – skudd
- Mottak (førning, pasning, skudd)
- Pasning;
- Pasningsalternativ – pasningsvinkler
- " Enkle" pasninger – lette å ta imot
- Pasningsfinter
- Pasnings-skygge
- Invitasjon til pasning
- Skudd
- Heading
- Presseteknikk og noe om sikring i forsvar

### 17.4 Retningslinjer for fysisk påvirkning

- Spillerne er nå i en stabil fysisk vekstperiode.
- Bevegesskolering og innøving av grunnleggende teknikker prioriteres høyt.
- Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal IKKJE skje.
- Ren løpstrening skjer i korte intervall med gode pauser. Dette med tanke på å forbedre hurtigheten.
- Gode tøyingsøvinger skal benyttes.

### 17.5 Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning

Målet skal også for denne aldersgruppen være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal en også påvirke holdninger med tanke på:

- Ansvar for seg selv

- Disiplin (lytte/lære)
- Treningsregler, lære seg å holde treningstider og kamptider. Møte presis!
- Teknikktrening som setter krav til mange repetisjoner – påvirke til egentrening.
- Påvirke holdninger til seier og tap

•

Ansvar for klubben;

- Utstyr holdes i orden.
- Ansvar for utstyr ut og inn på treningene.
- Overholde klubbens vedtatte regler.
- Respekt for medspillere, motspillere og dommer.
- Respektere samarbeid og samhold.

### **17.6 Råd for gjennomføringen**

- Hovedvekten skal legges på den tekniske delen av fotballferdigheten.
- Trenerens rolle skal være både å tilrettelegge og instruere.
- Ta opp få momenter om gangen – teknikken gjentas ofte.
- Spilleaktiviteter mot 1 og 2 mål på små områder og med få spillere på hvert lag – store nok mål!
- I andre rekke kommer rettledning i taktiske moment, men spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv

### **17.7 Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg**

I tillegg til vanlig spill kan følgende være en rettesnor:

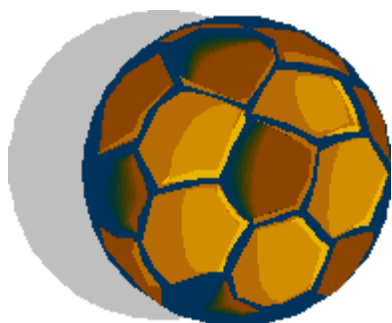
- Føring – vending – dribling
- Mottak
- Pasningsteknikk
- Skudd
- Heading
- Taktisk grunnlag for pasningsspill og mottak
- Presseteknikk og sikring

Øvingseksempel finner du i <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=56789&cat=51833>



# Vedlegg 3

## Treningsplan for aldersgruppen 12 – 13 år (Smågutt-/Småjentelag)



## **18 Vedlegg 3 – Treningsplan for aldersgruppen 12 – 13 år (Smågutt-/Småjentelag)**

For gruppen 13-14 år skal det legges mer vekt på teknisk/taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.

### **18.1 Generelt for gruppen**

- Puberteten er i gang
- Psykisk labile – usikre / påtatt tøffhet / variabelt humør
- På grunn av sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel
- Kreativitet og konsentrasjon i sterk utvikling
- Har ambisjoner og vil lære
- Gruppen er mer bevisst på prestasjoner enn før
- Opptatt av rettferdighet

### **18.2 Mål for opplæringen**

- Videreutvikle spillerne teknisk
- Enkeltspillere sin tekniske fremgang er viktigere enn lagets resultat.
- Påvirke holdning til egentrening.
- Utvikle spillerne taktisk (bevegelse, skape og utnytte rom, velge mellom dribling eller pasning, orientere seg i forhold til medspillere/motspillere)
- Bygge opp og avslutte angrep
- Forsvar/forstyrre motpartens angrep
- Bruke myke tid på spilling (smålagsspill og spill med flere enn 5 på hvert lag)

### **18.3 Tema**

- Pasninger (kort/lang) og retningsbestemte mottak
- Mottak og vending
- Førning, finting, dribling
- Varierte skuddsituasjoner
- Heading (forsvar/angrep)
- Alene med keeper – avslutning
- Press, sikring, markering
- Takling
- To mot situasjoner
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertakelse
- Innlegg, bevegelse fremfor mål, avslutning
- Angrepsavslutning
- Forsvarsspill
- Sentrale retningslinjer

### **18.4 Retningslinjer for fysisk påvirkning**

- Stor spredning i fysisk utvikling gjør det vanskelig å sette konkrete fysiske mål
- Det fysiske grunnlag utvikles gjennom høy intensitet i spillet
- Styrketrening uten vekter! For å unngå skader bør spillerne bruke egen kropp som belastning ved spesiell styrketrening for muskulatur rundt mage/rygg, hofter, kne og ankel
- Hurtighetstrening – bl.a. hurtighet og innsats i sprinter, rykk, vendinger og taklinger.
- Spenst – få repetisjoner med Max innsats.

- Uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp.

### 18.5 Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning

- Gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger
- Holdningsskapende arbeid om det å prestere – det er lov å være best!
- Holdning til egentrening
- Holdning til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp
- Holdning og respekt for medspiller, motspiller, trener, ledere og dommer
- Ansvar for klubbens utstyr samt holde eige utstyr intakt
- Holdninger til sunt levesett (kosthold, søvn etc.)
- Ikke aksepter banning (" utvisning" noen minutter)

### 18.6 Råd for gjennomføring

- Ha et hovedmål for hver trening som blir gjort kjent for spillerne.
- Klare læringsmoment i øvingene.
- Still kvalitetskrav – gi ros og korriger slik at det blir understreket det som er viktig.
- Spill i små grupper fra 1:1 til 7:7
- Bruk oppvarmingsdelen til å fokusere og vektlegge den tekniske delen – tillat ikke slurv!
- Taktisk del blir lagt inn i spillaktivitetene

### 18.7 Forslag til aktiviteter og øvingsutvalg

- Førning – finting – dribling
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending
- Dribling
- Pasning
- Skudd
- Heading
- Forutsetninger for godt pasningsspill
- To mot situasjoner
- Angrepsavslutning
- Forsvarsspill

Øvingseksempel finner du i <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=56789&cat=51833>