



*Idrett for alle!*

---

## HEDDAL IL FOTBALL

---



---

## SPORTSPLAN – REV 2020

---

Dokumentet er vedtatt på styremøte: 01.2020.

## INNLEDNING

Fotballen i Heddal har lange tradisjoner. På Vidarvoll har det ligget fotballbane siden 1934. Den eldre garde kan huske tilbake til tider da Heddal hevdet seg på nasjonalt nivå på 1960 tallet.

Heddal IL Fotball har de siste årene hatt en positiv utvikling. Nytt anlegg på Vidarvoll i 2011 og en ny giv i hele idrettslaget er viktige faktorer bak dette. Medlemsmassen er voksende og vi har påmeldte lag i de fleste aldersbestemte klassene. Fotballaktiviteten i Heddal skal være godt organisert, holde solid kvalitet og vi skal ha positiv sportslig utvikling. Trenerkompetansen ligger høyt over 90% i 2019.

Formålet med SPORTSPLANEN er å utvikle den sportslige delen av barne-, ungdoms- og seniorfotballen i Heddal i positiv retning.

Målsettingen er å gi retningslinjer for hvordan en skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i Heddal Fotball fra de aller yngste til A-laget.

Opplegget rundt de enkelte lag blir mer standardisert og det blir enklere å sikre at alle utøvere får et godt tilbud i tråd med klubbens ønsker.

### **Sportsplanen skal for klubben:**

**Være et fundament og gi retningslinjer for klubbens sportslige aktivitet.**

**Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.**

**Vise hva Heddal fotball står for internt og utad.**

### **Sportsplanen skal for trenere/ledere:**

**Gi trenere/ledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen.**

**Være et redskap for alle trenere og ledere og bidra til et mer planmessig arbeid.**

**Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.**

**Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.**

**Øke trenerens kompetanse.**

Sportsplanen skal revideres hvert år og skal godkjennes på årsmøtet i fotballgruppa.

## RETNINGSLINJER FOR BARNEFOTBALLEN

### FOTBALLENS VERDIER – I HEDDAL FOTBALL

Fotball er den største barne- og ungdomsidretten i Norge og i Heddal. I følge Norges Fotballforbund bygger fotballens verdigrunnlag på tre pilarer:

#### Fotball for alle

Alle er like mye verdt!

I Heddal fotball betyr det:

1. Alle som har lyst til å spille fotball skal få et godt tilbud.
2. Klubben skal gi spillerne muligheter for å gå ulike "løp" avhengig av interesse og motivasjon.

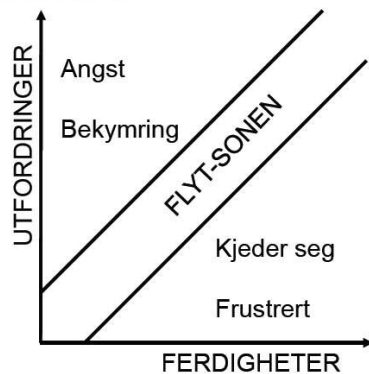
#### Trygghet + Mestring= Trivsel

Trygghet er et sentralt element i det å trives.

Mestring handler om å få til noe. Klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller sammen med andre.

I Heddal fotball skal vi holde flest mulig i flytsona – med den rette blandingen av trygghet og utfordringer:

#### Flytsone-modellen



Schou Andreassen & Wadel: "Ledelse, teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidsliv"

#### Fair Play

Fair play handler om alt som skjer på og utenfor banen – med respekt for hverandre. I Heddal Fotball tar vi Fair Play på alvor, med en egen Fair Play ansvarlig. Det er utarbeidet egne Fair Play retningslinjer som fotballgruppa skal følge (se eget kapittel).

#### Forankring

Verdigrunnlaget skal formidles til trenere og lagledere under årlig oppstartsmøte på våren før treninger og kamper begynner. Verdigrunnlaget skal også gjentas under det årlige statusmøtet som trenere og lagledere har med sportslig utvalg før høstsesongen begynner. Verdigrunnlaget skal formidles til foresatte på møter i forkant av sesong.

## UTVIKLINGSTRAPP FOR FOTBALLOPPLÆRING

---

I en sportsplan er det vanlig å synliggjøre hva som skal trenes på/beherskes ved ulik alder og utviklingstrinn. Heddal er en forholdsvis liten klubb, med målsetting om et minst ett lag for hvert alderstrinn på barne- og ungdomsnivå. Det kan være stor forskjell på antall spillere og utviklingsnivå på de ulike lagene, fra år til år.

I det som følger vil vi si litt om generelle retningslinjer, treningsmengde og treningsinnhold på ulike nivåer, under forutsetning om at det må tas hensyn og gjøres endringer i forhold til spillergruppen det gjelder.

---

### BARNEFOTBALL 6-10 ÅR – 3/5-ER

---

#### **Målsetting**

Ha minst ett gutte- og jente-lag i hver årsklasse.

#### **Retningslinjer**

- Norges Fotballforbund sine barnefotball-"regler" skal følges! (se vedlegg 2)
- Ferdighet og teknikk må prioriteres.
- Spill på små områder med få spillere på lagene - smålagsspill.
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening.
- Aktivitet i korte sekvenser.
- Viktig å demonstrere og vise øvelsene.
- Alle spillerne må få prøve seg på forskjellige plasser.
- Bruke mye ros og sørg for en hyggelig tone
- Gi en innføring i de mest vanlige reglene i fotball. (for eks. Innkast, hjørnespark, frispark osv.)

#### **Organisering, trening og kamper**

- Minimum en trening og evt kamp hver uke i sesong.
- Tilbud om helårstrening fra 9-10 år.
- Tilbud om minimum en fotballskole hvert år.
- Fotballoppstart på våren i barnet fyller 6 år.
- Egne jentelag i hvert årskull.

---

## BARNEFOTBALL 11-12 ÅR - 7-ER

---

### Målsetting

Ha minst ett gutte- og jente-lag i hver årsklasse.

### Retningslinjer

- Norges Fotballforbund sine barnefotball-"regler" skal følges! (se vedlegg 2)
- Ferdigheter og teknikk må prioriteres.
- Spill på små områder med få spillere på laget.
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening.
- Rettledning og instruksjon blir viktigere.
- Ikke styre spillet for mye - spillerne har også ideer.
- Bør jobbe med holdninger til:
  - Treningsvaner.
  - Treningsregler - komme tidsnok til trening og kamp.
  - Selvdisiplin.
  - Hjelpsomhet.
  - Samarbeid.
  - Oppmuntring.
  - Ta vare på eget og klubbens utstyr.

### Organisering, trening og kamper

- 1-2 treninger og eventuell kamp hver uke i sesong.
- Helårstrening, minimum en gang i uka vinterstid.
- Tilbud om inne-fotball i gymsal.
- Koordinere treninger slik at en kan trene på tvers av aldersgrupper.
- Tilbud om minimum en fotballskole hvert år.

---

## UNGDOMSFOTBALL 13-14 ÅR – 7/9/11-ER

---

### Målsetting

Ha minst ett gutte- og jente-lag i hver årsklasse.

### Retningslinjer

- Forsøke å gi trenings- og kamptilbud til alle som vil spille fotball.
- Differensiere trenings- og kamptilbudet.
- Alle spillere i en kamptropp skal få spilletid. Minimum spilletid bestemmes ut fra terskeltid-prinsippet. Det skal rulleres hvilke spillere som starter kampene.
- Det skal legges mer vekt på teknisk og taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.
- Kreativitet skal ha høy prioritet - ikke "stopp" kreative spillere!
- Understreke og videreutvikle spillernes sterke sider.
- Enkeltspillernes fremgang når det gjelder tekniske ferdigheter er viktigere enn lagets resultater - viktig med tålmodighet!
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp og påvirke holdning til egentrening
- Bygge opp og avslutte angrep.
- Forsvare seg/hindre motstanders angrep.

### **Organisering, trening og kamper**

- Tilbud om minimum to lagstreninger i uka heile året.
- Tilbud om treningskamper vinterstid.
- Tilbud om inne-fotball i gymsal.
- Koordinere treninger for å legge til rette for hospitering.
- Tilbud om ekstratrening for spillere som vil satse i fotball.

### **Sosialt:**

Det er viktig at det både blant lagledelsen, spillergruppa og blant foresatte er fokus på å skape et godt miljø slik at det er sosialt og moro å spille fotball i Heddal. Trenere og lagledere har et spesielt ansvar for å se og følge opp hver enkelt spiller.

---

## **UNGDOMSFOTBALL 15-19 ÅR –11-ER**

---

### **Målsettinger**

- Ha minst ett lag i hver årsklasse.
- Gi et alternativ til toppfotballsatsing.

### **Retningslinjer**

Frafallet er stort fra og med 15 år i fotballen. Heddal fotball er alternativet for de som vil ha det moro med fotballen, uten å satse på en "fotballkarriere".

- Forsøke å gi trenings- og kamptilbud til alle som vil spille fotball.
- Differensiere trenings- og kamptilbudet.
- Alle spillere i en kamptropp skal få spilletid. Minimum spilletid bestemmes ut fra terskeltid-prinsippet. Det skal rulleres hvilke spillere som starter kampene.
- Det skal legges mer vekt på teknisk og taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.
- Kreativitet skal ha høy prioritet - ikke "stopp" kreative spillere!
- Understreke og videreutvikle spillernes sterke sider.
- Enkeltspillernes fremgang når det gjelder tekniske ferdigheter er viktigere enn lagets resultater - viktig med tålmodighet!
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp og påvirke holdning til egentrening
- Bygge opp og avslutte angrep.
- Forsvare seg/hindre motstanders angrep.

### **Organisering, trening og kamper**

- Tilbud om minimum to lagstreninger i uka heile året.
- Tilbud om treningskamper vinterstid.
- Tilbud om inne-fotball i gymsal.
- Koordinere treninger for å legge til rette for hospitering.
- Tilbud om ekstratrening for spillere som vil satse i fotball.

### **Sosialt:**

Det er viktig at det både blant lagledelsen, spillergruppa og blant foresatte er fokus på å skape et godt miljø slik at det er sosialt og moro å spille fotball i Heddal. Trenere og lagledere har et spesielt ansvar for å se og følge opp hver enkelt spiller.

## SENIORFOTBALL

---

### **Om klubben:**

Mottoet til Heddal Idrettslag er "Idrett for alle" og Heddal fotball er en breddeklubb.

Klubben skal gi et godt og tilpasset sportslig tilbud til alle som ønsker å spille fotball i voksen alder.

Heddal fotball skal ha seniorlag for herrer og damer som de yngre spillerne kan se opp til. Vi mener at aktive seniorlag er viktig for rekruttering til barnefotballen.

### **Målsetting:**

Herrer senior A-lag har som mål å spille god fotball og ligge på øvre halvdel av tabellen i 7. divisjon, med en kjerne av lokale, faste spillere.

Dersom det er tilstrekkelig antall spillere vil gjerne klubben organisere rekrutt og/eller old-boys lag for herrer. Det kan også være ønskelig med en B-lag, enten 11er, 9er eller 7er fotball.

### **Rekruttering:**

Heddal fotball seniorlag rekrutterer sine spillere fra egen stall og fra nærområdene i Notodden og Hjartdal kommuner.

Heddal fotball ønsker alle nye spiller velkommen til klubben. Det gis ikke noen form for kompensasjon i forbindelse med overganger, bortsett fra tilbud som er tilgjengelig for alle spillerne i stallen.

Klubben skal være et naturlig valg for spillere som faller utenfor toppfotballsatsingen til Notodden Fotballklubb. Heddal fotball vil at flest mulig skal ha glede av å spille fotball selv om de ikke er blant de svært få som blir lønnete toppfotballspillere.

Heddal fotball vil gi et tilbud til spillere i nabobygdene i Hjartdal og Gransherad som per i dag ikke har seniorfotball i divisjonssystemet.

Heddal fotball har tidligere år hatt gode erfaringer med å ha med studenter fra høyskolen som spillere, noe som også er ønskelig for framtiden.

### **Treningsmengde og forhold:**

Heddal fotball trener på Vidarvoll / Heddal Aktivitetspark i sommersesongen. A-laget trener vinterstid på kunstgrasset i Idrettsparken, Sport, Heddal eller Lisleherad.

Vanlig treningsaktivitet i sesongen er 2 økter pr uke.

Klubben skal legge til rette for tilfredsstillende treningsfasiliteter både sommer og vinter.

## **Krav**

Følgende forventninger og krav stilles til klubb og spillere i Heddal fotball:

### Krav til klubb:

- Gi et fotballtilbud til alle.
- Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter.
- Ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse.
- Rekruttere trenere, lagledere, ledere og dommere.
- Jobbe aktivt med klubb utvikling.

### Krav til spillerne:

- Respektere klubbens avgjørelser.
- Vis god folkeskikk, alltid.
- Møt presis til trening og kamp.
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme!
- Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamper er ikke tillatt.
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt.
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling.
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc. Rydd etter deg!

## **Hospitering junior:**

Spillere på G 19 lag/rekruttlag skal gradvis få prøve seg på seniornivå. Spillere som har god sportslig utvikling og gode treningskultur skal få trene og spille kamper for A -laget.

## **Seriekamper:**

Heddal fotball skal annonsere og legge til rette for oppmerksomhet rundt seriekampene. Det forsøkes å lage et arrangement rundt seriekampene, slik at det blir spennende for mange å følge Heddalsfotballen.

## **Sosialt:**

Spillergruppa har ansvar for et godt miljø og at det er sosialt og moro å spille fotball i Heddal. Garderobekultur er en målsetning for sesongen, dette står trener og lagleder ansvarlig for å gjennomføre.



## FAIR PLAY-RETNINGSLINJER

---

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen! Alle som har lyst til å spille fotball skal være velkomne og skal få et fotballtilbud i Heddal. Ingen stenges ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, nivå, alder, funksjonshemming, seksuell orientering eller av andre grunner.

Spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte/foreldre, besteforeldre, publikum, media og andre aktører i fotballen har alle et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet. Alle har også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.

Heddal IL Fotball har følgende retningslinjer for å få Fair Play på og utenfor banene hvor våre lag deltar:

- Fair Play-ansvarlig gjennomfører Fair Play-samtale med alle lagledere og trenere i forkant av sesongen.
- Fair Play-ansvarlig gjennomfører sammen med lagleder og trener Fair Play-samtale med alle spillere på alle lag med spesielt fokus på lag som spiller 11er-fotball.
- Fair Play-saker skal løses på en ryddig måte med dialog med de involverte fra vår egen klubb og informasjon til krets og involvert motstanderklubb.
- Kapteiner på alle 11er-lag bruker Fair Play kapteinsbind.
- Fair Play dommervester skal brukes under 5er- og 7er-lagenes hjemmekamper.
- Fair Play-informasjon skal deles ut under 5er- og 7er-lagenes hjemmekamper.
- Heddal IL Fotball skal ha fokus på integrering og legge til rette for at fremmedspråklig barn- og ungdom skal få et godt og trygt fotballtilbud hos oss.
- Det skal være en egen FairPlay-representant under alle cuper som Heddal IL Fotball arrangerer.

## LAGUTTAK OG SPILLETID

---

### **Barnefotball (6-12 år)**

Hovedmålet for barnefotball er å gi tilbud der spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis mulighet til å lære fotballspillet helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

Topping er når de beste spillerne er på laget, mens de andre er reserver som får spille hvis noen blir skadet, slitne, eller laget leder mye.

I Heddal fotball topper vi ikke lag i **barnefotballen**, men følger Norges Fotballforbund sine barnefotball-"regler", se vedlegg 2.

I årsklasser hvor klubben har mer enn ett lag i, skal det bestrebes at lagene blir så jevne som mulig. Dette gjelder også når klubben deltar på turneringer, uavhengig av spillform (3er-, 5er- eller 7er-fotball).

### **Ungdomsfotball (13-19 år)**

I **ungdomsfotball** skal alle spillere i en kamptropp få spilletid. Minimum spilletid bestemmes ut fra terskeltid-prinsippet<sup>1</sup>. Det skal rulleres hvilke spillere som starter kampene.

I tillegg skal ungdomsspillere kunne få utfordringer gjennom differensiering og hospitering.

### **Seniorfotball**

På seniornivå (spesielt A lag) foregår en form for topping, der en startoppstilling gjerne blir tatt ut med bakgrunn i ferdigheter, prestasjoner, formutvikling og treningsframmøte.

---

## DIFFERENSIERING

---

Differensiering er å tilby et opplegg som i størst mulig grad er tilpasset den enkelte spillers ønsker og behov.

Noen spillere ønsker en trening i uka, mens andre (på samme alder) kanskje ønsker aktivitet og utfordringer hele tida.

Heddal fotball skal tilby et differensiert aktivitetstilbud.

Dette kan for eksempel løses med en ekstra frivillig treningsøkt i uka.

Pedagogisk differensiering kan foregå på den enkelte trening. Treneren kan gi litt forskjellige utfordringer og tilpasse øvelsene slik at vanskelighetsgraden blir tilpasset de ulike spillerne.

I øvelsene kan spillere med likt ferdighetsnivå spille mot hverandre, antall touch og banestørrelse kan varieres.

Heddal fotball skal gjennomføre en forsiktig pedagogisk differensiering. Den må likevel ikke foregå slik at det føles urettferdig, eller at noen føler seg utelatt og oversett.

---

## HOSPITERING OG MERTRENING

---

Hospitering er når en spiller "besøker" et annet lag eller treningsgruppe for kortere eller lengre tid, for å få utfordringer i forhold til sitt nivå som fotballspiller.

Typiske eksempler er juniorspilleren som trener med A laget to ganger i uka, eller en 13 åring som i tillegg til sitt lags treninger også trener en økt med G14 pr uke.

Hospitering kan være et middel for å holde en spiller lenger i klubben, ved å gi gode utviklingsmuligheter.

I Heddal fotball er hospitering aktuelt under følgende forutsetninger:

- Hospitering er først og fremst aktuelt i ungdomsfotballen.
- Spilleren har opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger og har gode holdninger.
- Fotballferdigheter på et nivå som gjør at aktiviteter på et høyere nivå vil stimulere til videre utvikling.
- Omfanget av hospitering fra et lag må ikke være så stort at laget tømmes for spillere.

---

<sup>1</sup> Terskeltid er minimum antall minutter som hver enkelt spiller skal være på banen i løpet av en kamp (for mer informasjon, se avhandlingen «Rettferdige minutter: Fordeling av spilletid i fotballkamper for aldersbestemte klasser» av Trine Anker som finnes her: <http://tapironline.no/last-ned/384>).

- Behovet for hospitering og utvalg av spillere skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører. Trenerne på laget over skal ikke "hente opp" spillere.
- Hospitering gjøres i samråd med sportslig leder/utvalg.

Ved tilfeller hvor permanent oppflytting er aktuelt, så skal dette avgjøres i Sportslig utvalg før forslaget blir fremmet for spiller/foreldre. Dette vil kun skje i helt spesielle tilfeller, og da etter tilbakemeldinger fra trenere på begge nivåer.

## UTVIKLING AV TRENERE OG DOMMERE – KOMPETANSE OG MILJØ

---

Trenere, ledere og spillere i Heddal fotball oppfordres til å øke sine fotballkunnskaper gjennom opplæring og kurs. Fotballen er i konstant utvikling og det er viktig at klubben følger opp.

Klubben skal ha en treneransvarlig som skal fungere som et kontaktpunkt og koordinere mellom lag, foresatte og Sportslig Utvalg. Treneransvarlig er har også ansvar for å jevnlig arrangere trenerkurs.

Det skal legges til rette for at de som ønsker det skal få tilbud om trener, leder og dommerkurs. Heddal fotball dekker deltakernes kostnader til kompetanseheving.

Det er en målsetting at alle barnefotballtrenere skal ha gjennomført del 1 i NFF C-lisens trenerkurs (Barnefotballkvelden).

På ungdomstrinnet og i seniorfotball er målsettingen at alle trenerne minst skal ha C-lisens.

Heddal IL fotball har i lengre tid hatt få aktive dommere. Klubben skal ha en dommerkoordinator har et spesielt ansvar for å rekruttere dommere, og sørge for at dommerne blir en del av klubbmiljøet.

Følgende gjøres for å rekruttere og beholde dommere:

- Det skal arrangeres Klubbdommerkurs hver vår i forkant av at barnefotballen starter sesong.
- Klubbdommere får litt betalt for å dømme kamper i barnefotball
- Klubben jobber aktivt for å få klubbdommere til å ta rekruttdommerkurs og starte en dommerkarriere.

[Rollebeskrivelser for trenere, lagledere, treneransvarlig og dommerkoordinator](#) finnes under "Klubbens organisering" i klubbhåndboka.

Klubben har en målsetting om å skape et godt miljø med fotballfaglig utvikling for de som tar på seg verv.

## REKRUTTERING

---

Geografisk nedslagsfelt for Heddal IL fotball er når det gjelder barnefotballen skolekretsen til Heddal barneskole, mens spillere til ungdoms- og voksen-lag rekrutteres fra Notodden, Hjartdal og Sauherad kommune.

For de yngste i barnefotballen har vi følgende rutine for rekruttering av nye spillere:

I løpet av de første 2 ukene i mars tas det kontakt med Heddal barneskole og barnehage og etter avtale med skolen og barnehagen leveres det ut informasjonsskriv til alle foresatte til 6-åringer i

barnehage og 1.klassinger på barneskolen. Tilsvarende informasjon som i informasjonsskrivet legges ut på nettsiden fotballgruppa og i vår åpne Facebook-gruppe.

Det avholdes et oppstartsmøte i starten av mars for å rekruttere lagledere til de nye lagene, og for å sikre en trygg oppstart. Styreleder eller nestleder i styret deltar på dette oppstartsmøtet sammen med oppstartsansvarlig.

Treninger startes når det er snøfritt på banene i Heddal Aktivitetspark og organiseres av oppstartsansvarlig. [Rollebeskrivelse for oppstartsansvarlig](#) finnes under "Klubbens organisering" i klubbhåndboka.

---

## FORANKRING OG VIDERUTVIKLING AV SPORTSPLANEN

---

Alle med sportslige verv i Heddal fotball skal gjøres kjent med innholdet i Sportsplanen.

Innholdet i sportsplanen og dens verdigrunnlag skal formidles til trenere og lagledere under årlig oppstartsmøte på våren før treninger og kamper begynner. Sportsplan skal også være tema under det årlige statusmøtet som trenere og lagledere har med sportslig utvalg før høstsesongen begynner.

Innholdet i sportsplanen og dens verdigrunnlag skal også formidles til spillere og foresatte på møter i forkant av sesong.

Leder for Sportslig utvalg har ansvar for at sportsplanen videreutvikles fortløpende. Revisjoner av sportsplanen skal godkjennes av styret. Sportsplanen skal dessuten være egen sak på hvert årsmøte, hvor hovedrevisjoner godkjennes.

---

## FOR DEG SOM VIL VITE MER

---

- Nettsida til Telemark Fotballkrets: <http://www.fotball.no/Kretser/telemark/>
- Flest mulig, langst mulig, best mulig. NFF 2012. Akilles forlag.
- Barnetrenerboka, hefte utgitt av Vestfold fotballkrets.
- Barnefotball brosjyre fra NFF: [http://www.fotball.no/Documents/PDF/2010/Barne-og-ungdomsfotball/Barnefotballbrosjyre\\_2010.pdf](http://www.fotball.no/Documents/PDF/2010/Barne-og-ungdomsfotball/Barnefotballbrosjyre_2010.pdf)
- Mal for Sportsplan. Veileder. Telemark Fotballkrets 2011.
- [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)
- «Rettferdige minutter: Fordeling av spilletid i fotballkamper for aldersbestemte klasser» av Trine Anker som finnes her: <http://tapironline.no/last-ned/384>.
- <http://www.heddalil.no> Her finnes løpende informasjon

## VEDLEGG 1. SPORTSPLAN – SKJEMA TRENER/LAGLEDER

<b>1. Lag:</b>		<b>Utstyrsskapnr.:</b>	
<b>2. Trener:</b>			
<b>3. Lagleder:</b>			
<b>4a. Har noen av lagets spillere spesielle sykdommer som f.eks. diabetes, astma, epilepsi eller lignende?</b>	JA		NEI
<b>4b. Hvis «JA», hvilken/hvilke spiller(e) gjelder dette?</b>			
<b>4c. Hvilke eventuelle tiltak må følges opp?</b>			
<b>5. Klubbens sportsplan er lest .</b>	Signatur trener:		
	Signatur lagleder:		
<b>6. Eventuelle kommentarer, spørsmål eller ønsker til fotballstyret/sportslig utvalg:</b>			
<b>7. Avtalt terskeltid (gjelder kun ungdomslagene).</b>			

## VEDLEGG 2. SPORTSPLAN – NFF SINE BARNEFOTBALLREGLER

Med barnefotball menes all organisert fotball for gutter og jenter, fra og med 6 år og opp til og med 12 år. Norges Fotballforbund har laget 8 "regler" for hvordan god barnefotballen bør drives:

### **Barnefotball-regel 1: Barnefotball er lekbetont!**

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball, med drakter og spill på baner. Men husk at dette skal være lek - ikke blodig alvor. Og førsteinntrykket betyr mye - ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke - og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap.

### **Barnefotball-regel 2: Det viktigste er å være sammen med venner!**

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal dyrke fram - og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene sammen og spille på samme lag!

### **Barnefotball-regel 3: Alle skal spille like mye!**

Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser!

### **Barnefotball-regel 4: Lær barna å tåle både seier og tap!**

I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft - tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og alle vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem - et tap deles av alle.

### **Barnefotball-regel 5: Mer trening og færre kamper**

Mer trening og færre kamper! Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Og legg opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer!

### **Barnefotball-regel 6: Barnefotball - en allsidig aktivitet!**

Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn selvsagt få mulighet til også å drive med andre idretter, om de ønsker det. De ulike tilbudene må derfor koordineres. Men det må ikke være noe krav å drive med flere idretter. Barn må få gjøre det de har lyst til.

### **Barnefotball-regel 7: Fotball er et spill!**

Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og "småspill" bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr spiller må være målet. Morsomt og utviklende!

### **Barnefotball-regel 8: La oss gå sammen om gla'fotball for de små!**

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde - barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

For mer informasjon, se NFF sitt hefte «[Barnefotball – Verdier og Virkemidler](#)», som er et hefte for deg som jobber med barn mellom 6-12 år.

---

VEDLEGG 3A. SPORTSPLAN - TRENINGSINNHOOLD – BARNEFOTBALL 6-9 ÅR – 3/5-ER

---

**Typisk for aldersgruppen**

- Kraftig vekst i 6-7 ars alderen, jevn og harmonisk vekst fra 8 år.
- Modning av motoriske trekk, og på "topp" i slutten av perioden.
- Stor aktivitetstrang.
- Konsentrasjonen er ikke "på" veldig lenge av gangen.
- Har forbilder og idealer.
- Følsomme for kritikk.
- Selvsentrerte
- Stort vitebegjær.
- Tar verbal instruksjon dårlig.

**Treningsinnhold**

Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling.

- Føre/transportere ball
- Beherske ball
- Treffe med ball

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med".

- Avlevere ballen til
- Motta ballen fra og returnere
- Direkte spill
- Samarbeid

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot".

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

Aktiviteter med diverse spill og lekformer.

- "Holde ballen i laget"
- Generell ballbehandling
- Bestemte teknikker

Forslag til treningsøvelser finner du på: [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).

---

## VEDLEGG 3B. SPORTSPLAN - TRENINGSINNHOOLD – BARNEFOTBALL 10-12 ÅR - 7-ER

---

### Typisk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst.
- Lik utvikling hos jenter og gutter.
- God utvikling av finmotorikken - motorisk "gullalder".
- Kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn.
- Kreativiteten utvikles.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Selvkritikken øker.

### Treningsinnhold

De angrepsmessige prinsipper er viktigst i denne alderen og må prioriteres!

#### Tekniske ferdigheter

- Basisferdighetene videreutvikles.
- Pasninger - Innside, utside, korte/lange (vristspark), pasningshurtighet.
- Mottak - Møte ballen, skjerm ballen, innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode.
- Føring - Innside/ytterside.
- Vending - Innside/ytterside/såle.
- Finter - Pasningsfinte, skuddfinte, kroppsfinte.
- Skudd - Få innføring og instruksjon i ulike skuddvarianter.
- Headinger - Med og uten opphopp, headinger på mål!

#### Samspill

- Pasninger – Øve opp evnen til å spille ballen til medspillere.
- 1 mot 1 - situasjoner, viktig for å øve opp evnen til å se slike situasjoner både forsvarsmessig og angrepsmessig.
- 2 mot 1 – situasjoner.
- Alltid spillbar - ut av pasningsskygge.
- Spill på små områder – touchbegrensinger.
- Skape sjanser/mål etter samspill.

#### Spilleprinsipper

- Angrep - Bredde, dybde, bevegelse/friløping.
- Forsvar - Presse/takle, dybde.

#### Lagorganisering

- Rotasjon - bruk spillerne på ulike plasser på banen.
- Alle er forsvarere/angripere.
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, ikke slavisk.
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen.

#### Spilleregler

- Forstå reglene for syverfotball.

Forslag til flere treningsøvelser finner du på: [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)



---

VEDLEGG 3C. SPORTSPLAN - TRENINGSINNHOOLD –  
UNGDOMSFOTBALL 13-14 ÅR – 7/9/11-ER

---

### Typisk for aldersgruppen

- Pubertet.
- Psykisk labile - usikre/påtatt tøffhet/variabelt humør.
- På grunn av sterk vekst kan koordinasjonen være variabel.
- Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling.
- Lærenemme og ærgjerrige.
- Grappa er mer prestasjonsbevisste enn tidligere.
- Rettferdighetsbevisste.

### Treningsinnhold

Egen keepertrening.

#### Utespillere:

Videreføring av de tekniske ferdighetene (fra gruppa 11- 12 år) slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse/posisjon. Dette gjelder bla.:

- Retningsbestemt mottak
- Førning, finting, dribling
- Mottak - vendinger
- Pasninger
- Skudd
- Veggspill
- Ballovertagelse
- Overlapping
- Angrepsavslutning - innlegg, bevegelse foran mål- avslutning.
- Alene med keeper – avslutning.
- Forsvarsspill med vekt på sentrale prinsipper som press, sikring og markering.
- Det fysiske grunnlaget bør i størst mulig grad utvikles gjennom høy intensitet i spillet.
- Styrketrening uten vekter! Enkle styrkeøvelser ved bruk av egen kropp som belastning.
- Hurtighetstrening - hurtighet i sprint, rykk og vendinger.
- Uttøyningsprogram og nedjogging som avslutning på trening og kamp.
- Hele regelverket i spillereglene benyttes og følges for de som spiller elleverfotball.

Forslag til flere treningsøvelser finner du på: [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).

---

VEDLEGG 3D. SPORTSPLAN - TRENINGSINNHOLD – UNGDOMSFOTBALL 15-19 ÅR – 11-ER

---

**Treningsinnhold**

Tilpasses spillergruppe.

Egen keepertrening skal prioriteres.