



Byåsen Breddefotball

<http://breddefotball.byasen.no/>
epost: breddefotball@byasen.no

SPORTSPLAN

Siste revisjon – 17. november 2011

Innhold

SPORTSPLAN FOR BYÅSEN BREDDEFOTBALL	4
Hensikt med sportsplanen	4
Holdning, motivasjon og miljø	5
Det å lykkes.....	6
Veiledning (Feilretting).....	6
Miljø	6
Holdningskontrakter.....	6
Konsekvenser.....	6
SPORTSLIGE HOVEDRETNINGSLINJER	7
Spillestil i Byåsen fotball.....	7
Ramme for trenere i breddefotballen:	7
Mal for en treningsøkt i Byåsen	7
Sportslig utvalg (SU) har følgende ansvar- og myndighetsområder:	8
Ramme for sportslig utvalg	8
Fotball og andre idretter	9
FORELDREVETTREGLER	9
BARNEFOTBALL - ALDERSGRUPPEN 7-12 ÅR	10
Aldersgruppen 7-10 år	10
Eksempel på ei treningsøkt for 7-10 åringer – 1 times økt	10
Treningsøkt.....	11
Generelle retningslinjer for treninger i alderen 7-10 år:	11
Aldersgruppen 11-12 år.....	12
Tilrettelegging i forhold til alder.....	12
Treningsmodell for 11-12 åringer – 60 – 90 minutt.....	12
Treningsøkt.....	12
Eksempel på ei treningsøkt for 11-12 åringer – 1 times økt	13
Holdepunkter for opplæringen	13
Innhold i opplæringen.....	13
Inndeling av lag i barnefotballen, 7–12 år	15
UNGDOMSFOTBALL - ALDERSGRUPPEN 13-16 ÅR	16
Aldersgruppen 13-14 år.....	16
Karakteristiske trekk.....	16
Holdepunkter for opplæringen	16
Innhold i opplæringen.....	16
Aldersgruppen 15-16 år.....	18

Karakteristiske trekk	18
Holdepunkter for opplæringen	18
Innhold i opplæringen.....	18
Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år.....	20
Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år	20
1. års smågutter (G13) / småjenter (J13), 13 år	20
2. års smågutter (G14) / småjenter (J14), 14 år	20
Gutter / jenter, 15-16 år	21
Miljølag for gutter / piker 15-16 år og eldre	21
Trinnorganisering	21
DIFFERENSIERING, HOSPITERING OG SPILLETID.....	22
Differensiering	23
Hospitering	24
Oppmelding av lag til høyere årsklasser	25
Spilletid generelt.....	25
TRENERE	26
Trenerutdanning	26
Trenerforum	26
Treningsplanlegging og årsrapportering	26
CUPER I BYÅSEN BREDDE	27
Generelt.....	27
DanaCup	27
SkandiaCup	27
Cuparrangement	28
Ramme for antall cuper.....	28
FOTBALL – LITTERATUR OG MERKER	28
Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver.....	28
Minimerket.....	28
Teknikkmerket	28
Aktuell fotballitteratur	28
DIVERSE NYTTING INFORMASJON	29
Våre internettsider	29



Sportsplan for Byåsen Breddefotball

Målsetting for Byåsen Breddefotball

- **Flest mulig - lengst mulig - best mulig**
- **Å gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball på Byåsen.**
- **Å gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å bli gode.**

Hensikt med sportsplanen

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i Byåsen Breddefotball når det gjelder barne og ungdomsfotball.

En sportsplan i breddefotballen skal være en retningslinje for alle trenere/ lagledere som trener lag for barn og ungdom. Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet. Det forventes at alle trenere og lagledere gjennomfører all sportslig aktivitet i forståelse og i tråd med sportsplanen.

Denne utgaven av sportsplanen er en hovedrevisjon av sportsplan fra 2008.

Sportslig utvalg BBF november 2011:

Halvor Celius
Kurt Johansen
Nina Rødsjø
Karl Morten Dahl
Christine Wangsmo
Bjørn Ivar Haugen
Arne Lockert

Epost: su@bbf.byasen.no

Holdning, motivasjon og miljø

Vi tar utgangspunkt i Norges Fotballforbunds breddeformel:

Trygghet + Mestring = Trivsel

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spillernes holdninger holder mål.

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

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Samspeillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for:

- ens egen utvikling som spiller
- hvor godt miljøet på laget kan bli
- hvor gode lagkameratene kan bli
- hvor godt laget kan bli

Holdninger overfor seg selv:

- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

Holdninger overfor medspillere:

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/ oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair-play – se NFF's retningslinjer og brosjyre for Fair Play:
<http://breddefotball.byasen.no/sportslig/fair-play/fair-play-kontrakt.html>
http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Fair_Play/FP_FairPlay-program_low.pdf

Holdninger overfor motspillere:

- Vis god sportsånd
- Vis respekt

Holdninger overfor trener/ lagleder:

- Lytt! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor trener/ leders beslutninger

Holdninger overfor dommer/ regelverk:

- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

Holdninger overfor klubben:

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen
- Representer klubben positivt hele tiden

Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

Veiledning (Feilretting)

Sørg for at all veiledning skjer i en positiv tone. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Miljø

"I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å handle sammen og påvirke hverandre positivt". (Willy Railo)

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profitert på denne modellen.

Holdningskontrakter

Alle spillere i Byåsen skal underskrive NFFs holdningskontrakt og forholde seg til denne.

Se: http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Fair_Play/FP_Holdningskontrakt_2009_fotball.pdf

Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb eller lagledelse kan medføre sanksjoner mot spilleren avhengig av alder og grad av alvorlighet. I ytterste konsekvens kan spilleren ilegges karantene. Spesielle regler gjelder for bortreise-cuper. Sportslig utvalg vurderer hver enkelt sak og utmåling av eventuelle sanksjoner.

Sportslige hovedretningslinjer

Vårt arbeid skal være utviklingsorientert, vi må ikke være for opptatt av resultater!

Spillestil i Byåsen fotball

Hovedintensjonen er å være et spillende fotballag:

- Utvikling av ferdighet står sentralt.
- Ballen skal spilles, ikke sparkes.
Vi spiller ballen mest mulig langs bakken.
- Vi forsøker å spille oss ut bakfra gjennom ledd når situasjonen tilsier det (eksempelvis: spille seg ut av forsvar via midtbanen til angrep)
- Spillestil i Byåsen er offensiv med 4-3-3 som utgangsformasjon for best mulig å ivareta fotballens to nøkkelprinsipper: dybde og bredde..

Ramme for trenere i breddefotballen:

- Her henvises også til BBF's trenerkontrakt som skal underskrives for hvert år, denne finner du [her](#).
- Alle trenere og lagledere må også ha politiattest. Skjema finner du [her](#).
- Trenerkontrakten beskriver gjensidig ansvar og plikter både for trener og klubb, og forventet utvikling av kompetansenivå som trener i barne- og ungdomsfotballen.
- Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er leder sportslig utvalg i fotballfaglige spørsmål og daglig leder BBF i praktiske spørsmål.
- Treneren må sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i Byåsen Breddefotball. Sportsplanen skal følges.
- Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.
- Trener har pliktig oppmøte på klubbens trenerforum i følge trenerkontrakt. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp.
- Trener / lagleder har ansvar for at førstehjelpsutstyr forefinnes på kamp og trening.

Mal for en treningsøkt i Byåsen

- Valg av tema
- Valg av læringsmoment (1 til 3 pr. økt)
- Valg av øvelser for å påvirke læringsmomentene
- Igangsetting med tydelig øvingsbilde
- Påvirke øvelsen – mange gjentakelser
- Er det kvalitet?
- Øving i relasjon / samspill
Får du fram øvingsbildet?
- Spillaktivitet
Har du lagstruktur?
- Får du fram gode bilder, så forsterk det uten å stoppe for ofte!
- Hold fokus på tema, gi tilbakemeldinger underveis.
- En typisk økt deles i tre:
 - oppvarming + øving av ferdighet (1-2 spillere)
 - Småspill (smågrupper)
 - Spillaktivitet (minimum 50 % av økta)

- **Mål for trener:**
 - Masse gjentagelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene

Sportslig utvalg (SU) har følgende ansvar- og myndighetsområder:

- Trenerutvikling: SU skal sørge for at alle trenere i Byåsen Fotball innehar den nødvendige kompetanse for å utføre sin trenergjerning
- Spillerutvikling: SU har ansvar for at de beste talentene får nødvendig oppfølging og utviklingsmuligheter.
- SU har ansvar for å gjennomføre de sonetiltak Byåsen breddefotball skal gjennomføre som utviklingsklubb
- Sportsplan: SU skal sørge for at trenere holder seg til sportsplan og ikke bryter med denne i sin trenergjerning.

Ramme for sportslig utvalg

Hovedansvar

- Sportslige utvalg skal tilrettelegge og koordinere all sportslig aktivitet i barne- og ungdomsfotballen.
- Dette må skje i nært samarbeid med trenere/ lagledere for den enkelte treningsgruppe (lag).

Arbeidsområder

- Møte fast i utvalgsmøter for barne- og ungdomsfotballen.
- Sammen med andre trenere i klubben delta i krets og forbunds impulssamlinger evt. andre kurs og treningssamlinger.
- Rekruttere og stimulere trenere/ lagledere i klubben som ikke har trenerutdanning til å starte på NFF's trenerutdanning. Hensikt: Klubben blir i størst mulig grad selvforsynt med trenere.
- Ha leder- og programansvar for klubbens trenermøter.
- Ha ansvar for at sportslig plan blir justert og fornyet.
- Motivere trenere i alle aldersgrupper slik at de får lyst til å arbeide etter sportsplanens intensjoner, og dermed øke graden av systematikk i treningsarbeidet
- Ha ansvar for NFF's ferdighetsmerker.
- Se til at aldersbestemte lag i klubben får tilfredsstillende treningstider og baneforhold.
- Være klubbens bindeledd mot kretslags- og talentsamlinger i Trøndelag Fotballkrets regi.
- Holde seg ajour innenfor fotballfaglige emner.

Fotball og andre idretter

Ut fra at en allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter.

Vi bør ikke stikke kjepper i hjulene for å hindre dette. Vi bør tvert i mot samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte.

Foreldrevettregler

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du

Barnefotball - aldersgruppen 7-12 år

Trygghet og mestring gir trivsel:

- Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.
- Lær barna og tåle både seier og tap
- Etterstreb jevnbyrdighet både i trening og kamp

Aldersgruppen 7-10 år

Tilrettelegging i forhold til alder

Fysiske/Mentale Utviklingstrekk	Hvordan tilrettelegge for det?
Barna er i jevn og harmonisk vekst, og slutten av perioden er en gullalder med hensyn til utvikling av finmotorikk	<ul style="list-style-type: none">• Prioriter å utvikle de individuelle fotballferdighetene.• Oppmuntre barna til mye ballkontakt.
Stor trang til aktivitet.	<ul style="list-style-type: none">• Lystbetont lek. Leken står i fokus.• Kom i gang med treningen med en gang.
Barna tar verbal instruksjon dårlig.	<ul style="list-style-type: none">• Vis og demonstrer øvelsene. Unngå for mye prat – barna lærer best ved å prøve selv – ”learning by doing”.• Gi korte og klare beskjeder som er enkle for barna å forstå. Bruk gjerne bilder i forklaringen:<ul style="list-style-type: none">○ ”Ta imot ballen som om den var en ballong fylt med vann uten at den sprekker”○ Instruer læringsmomentet å låse ankelen ved innsidepasning på følgende måte: ”Ta frem nøkkelen fra lomma deres, hold ankelen sånn som min, sett inn nøkkelen, lås ankelen og vips! så er dere klare for å slå innsidepasninger med låst ankel.”
Barna har vanskelig for å ha oversikt over andre spillere og deres bevegelser	<ul style="list-style-type: none">• Avgrens spillebanen og antall spillere som er involvert i en spillsekvens.<ul style="list-style-type: none">- anbefalt antall spillere: 4 mot 4 + 2K- anbefalt banestørrelse er 30-40m x 15-20 m.
Barna er følsomme for kritikk	<ul style="list-style-type: none">• Bruk mye ros og sørg for en tone som åpner for trygghet og trivsel.
Liten utvikling av kretsløpsorganene.	<ul style="list-style-type: none">• Ingen form for utholdenhets-/styrketrening.
Kort konsentrasjonstid.	<ul style="list-style-type: none">• Mange korte perioder med aktivitet med gode pauser imellom. Gi gjerne barna oppgaver i pausene – for eksempel oppmuntre de til å leke med ballen (sjonglere, prøve triks etc.)
Barna søker viten	<ul style="list-style-type: none">• Engasjer barna ved å stille de spørsmål.
Idealer og forbilder står sentralt	<ul style="list-style-type: none">• Utnytt dette positivt ved å referere til spillere / lag• Prøv å lede barn til ønsket oppførsel ved å trekke fram positive handlinger.

Eksempel på ei treningsøkt for 7-10 åringer – 1 times økt

Tema: Føring av ball

Oppvarming – varighet ca. 10 min

- Føring med egen ball, innside, utside
- Læringsmoment: *Blikket opp, ballen tett inn til fot*

Småspill - Varighet: ca. 15 minutter

- Gruppen deles foreksempel i 3 mot 3 eller 4 mot 4 der føring over linje er målet (ca. 1/3 banelengde). Banestørrelse må tilpasses temaet.
Får du frem læringsmomentene? (løfter spilleren blikket, har spilleren ballen tett inn til fot)

Spilløvelser hel – varighet ca. 30 min (2 x 15 min)

- Banene deles inn slik at den er stor nok til å føre ball. 5`er-fotball inkludert keeper.
- Bruk lagstruktur for eksempel 2-2 formasjon for å få kvalitet.

Treningsøkt

- Ha ett tema gjennom hele treningsøkta (eksempelvis innsidepasning)
- Ha fokus på 1 til 3 treningsmomenter (eksempelvis ”stiv ankel”, ”treffpunkt midt i ball”)
- Få frem øvingsbildet
- Husk repetisjon – ikke legg opp til for mange ulike tema i løpet av en treningsperiode på en måned
- Bruk mye smålagsspill, for tilrettelegging se også:
<http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Barnefotball/smaalags-spill.pdf>

Generelle retningslinjer for treninger i alderen 7-10 år:

- Målet med enhver trening er at barna skal ha flest mulig ballberøringer.
- All aktivitet er med ball. Vektlegg enkle tekniske øvelser som utvikler individuelle ferdigheter.
- Del inn i små grupper slik at alle er mest mulig i aktivitet hele tiden.
- Bruk store nok mål til at det scores masse mål.
- Det vil være store individuelle forskjeller i barnas teknikk, styrke, kondisjon, og mentale utviklingsnivå.
 - Det er derfor ikke noe galt i å tilpasse aktivitetene til den enkelte.
- Prøv å fokusere på ett tema per trening, eksempelvis ”spille presise pasninger”.
 - Det beste du kan gi en god venn er en god pasning .
Enhver pasning skal signeres med vennlig hilsen
- Unngå kø ved å dele opp i flere grupper
- Spill bør utgjøre minimum 60% av treningstiden
- Treningsmengde 1-2 økter per uke
- Maks en kamp i uken anbefales.
- Fokus på utvikling – ikke **resultater**
- **Det anbefales at differensiering benyttes i treningssammenheng**
- **Det er viktig at alle:**
 - Får spille like mye i kampene
 - Bytter på hvem som starter kampene.
 - Får prøve seg på ulike plasser på banen, også i keeperrollen

Aldersgruppen 11-12 år

Spillform i kamp er nå 7'er fotball. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktivitet

Tilrettelegging i forhold til alder

Fysiske/Mentale Utviklingstrekk	Hvordan tilrettelegge for det?
Fortsatt jevn og harmonisk vekst (forholdsvis likt mellom jenter og gutter), men spesielt god utvikling av koordineringsevnen og finmotorikken.	<ul style="list-style-type: none">• Barna har gode forutsetninger for å lære kompliserte tekniske utførelser – dette er den optimale perioden for innlæring av teknikk.• Ferdigheter og teknikk er førsteprioritet i treningsarbeidet.
Bedre evne til å ta muntlig instruksjon – bedre evne til å trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn.	<ul style="list-style-type: none">• Rettledning og instruksjon blir viktigere<ul style="list-style-type: none">○ Trenerens rolle som rettleider og instruktør blir derfor mye viktigere.○ Taktiske momenter kommer i andre rekke, men ikke noe galt i å bevisstgjøre spillere på elementer som skape rom, bevegelse, ballbesittelse.
Kreativiteten og skaperevnen utvikles.	<ul style="list-style-type: none">• Oppmuntre spillerne til å prøve på nye ting, og gi mye ros i tilbakemeldingene.• Ikke styre spillet for mye – la barna ta sine egne valg.
Selvkritikken og selvtilliten øker.	<ul style="list-style-type: none">• Veiledning – ikke ris.• Gi mye ros – fremhev og bevisstgjør det positive.
Bedre forståelse for samarbeid med andre.	<ul style="list-style-type: none">• Større grad av øvelser der man trener på å bli god sammen med andre.
Opptatt av regler og rettferdighet, men gunstig alder for påvirkning av holdninger.	<ul style="list-style-type: none">• Bør jobbe med holdninger til :<ul style="list-style-type: none">○ Treningsregler○ Treningsvaner○ Selvdisciplin○ Hjelpsomhet○ Samarbeid○ Oppmuntring• Fotballoppdragelse = sosial utvikling.

Treningsmodell for 11-12 åringer – 60 – 90 minutt

Oppvarming

- Enkle øvinger med egen ball
- Varighet: ca. 10 minutter

Tekniske øvinger

- Varighet: ca. 15 minutter

Spilløvelser

- Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5`er-fotball.
- Varighet: Resten av treningen, minimum halvparten av treningen

Treningsøkt

- Ha ett tema gjennom hele treningsøkta (eksempelvis innsidepasning)
- Ha fokus på 2 til 3 treningsmomenter (eksempelvis ”stiv ankel”, ”treffpunkt midt i ball”)
- Få frem øvingsbildet
- Husk repetisjon – ikke legg opp til for mange ulike tema i løpet av en treningsperiode på en måned

Eksempel på ei treningsøkt for 11-12 åringer – 1 times økt

Tema: Pasningsferdighet

Oppvarming – varighet ca. 10 min

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

Småspill - Varighet: ca. 15 minutter

- To grupper med 5 mot 5 el 4 mot 4. Avgrenset område.
- Spille 5 innsidepasninger innad i eget lag gir scoring.
Får du frem læringsmomentene? (stiver spilleren av i ankelledd, er blikket opp, treffer han medspiller?)

Spilløvelser hel – varighet ca. 30 min (2 x 15 min)

- Spill to lag med mål. Banestørrelse etter ant spillere. Hold fokus på pasningsferdigheten i spillet.
- Bruk lagstruktur for eksempel 2-2 formasjon for å få kvalitet.

Holdepunkter for opplæringen

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres.
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene.
- 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 idéer.
- Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring

Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter keeper

- Begynnende organisert opplæring.
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål.
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker.

Tekniske ferdigheter utespillere

Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser.

Pasning:

- Innside og utside
- Kort og lang
- Pasningshurtighet (forsøksvis tilslagsbegrensninger)

Mottak

- Møte ballen
- Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)
- Skjerme ballen
- Innside/ ytterside/ vrist/ lår/ bryst/ hode

Føring

- Innside/ utside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)

Vending

- Inside
- Utside

Finter

- Lære 3 finter, f.eks. pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte.
- Eventuelt flere for den lærenemme spiller.
- PS! Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser.

Dribling

- Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen.

Heading

- Heading uten opphopp, heade på målet!

Skudd

- Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål!
- En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!

Samhandling

- Trene pasningsspill
- Trene "2 mot 1" -situasjoner

Spilleprinsipper

Angrep:

- Bredde
- Dybde
- Bevegelse/ friløping
- Spille ball framover

Forsvar:

- Presse/ takle
- Dybde

De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres! Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

Lagorganisering

- Alle skal prøves på ulike plasser.
- Alle er forsvarere/ angripere.
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, men ikke slavisk.
- Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball.

Treningsmengde:

- 2 - 3 treninger pr. uke.

Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at treningsoppmøte ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse.

Kamper

- 1 - 2 kamper pr. uke etter TFK's spilleplan
- Når det gjelder deltakelse i cuper, se eget kapittel

Inndeling av lag i barnefotballen, 7–12 år

All erfaring tilsier at "topping" av lag er negativt (innebærer at noen får vesentlig mer spilletid enn andre). Det å spille på et best mulig lag har liten betydning for det enkelte barns fotballmessige utvikling. Det som betyr noe er mengden fotball en spiller. Topping kan imidlertid føre til at enkelte barn føler seg tilsidesatt. Det er unødvendig i barnefotballen!

En bør også unngå å dele inn lag ut fra hvor gode spillerne er. Slik forskjellsbehandling bør en vente med. Det henger fortsatt igjen noen gamle myter om at de flinkeste må spille på gode lag så tidlig som mulig for å få en god utvikling. Husk her at kamptilbudet ikke er det viktigste i en slik sammenheng. Det som betyr noe er den mengden fotball en spiller. Og aller viktigst: At alle barn synes det er gøy å være med. Det å spille med kamerater og venninner er langt viktigere enn å spille på lag med de beste.

Vi som er trenere og lagledere i har alle et ansvar for å følge opp dette. De fleste lag løser dette ved hjelp av rullering av spillere innenfor en treningsgruppe til kamper, slik at alle får spille sammen med alle. Vi oppfordrer alle lag om å gjennomføre dette, Dette er spesielt viktig der barna går i samme klasse på skolen. Det er ingen spillere som har godt av bare å vinne eller bare å tape.

I Byåsen breddefotball så er de fleste lag i barnefotballen organisert i treningsgrupper på 15 til 25 spillere basert på skoletilhørighet der man deltar med flere lag i kamper og cuper.

Vi oppfordrer likevel til å slå sammen skolelag ved inntreden til 7er fotball.

Det er da viktig at alle spillerne innenfor en treningsgruppe får de samme tilbud om treninger, kamper og cuper. Når barna blir eldre, må lag uansett slås sammen, det året man fyller 11 år går man over til 7'er fotball, og når man blir 14 går man over til 11'er fotball (per 2011 har Trøndelag fotballkrets innført en prøveordning der også G/J13 spiller 7'er fotball, mot tidligere 11'er).

Det er derfor viktig å skape et godt miljø innen hele treningsgruppen, og ikke tenke isolert på "sitt" ene 5'er eller 7'er lag.

Det er lite hensiktsmessig å stille med 15-20 utøvere til en kamp i disse alderstrinnene som har 7'er eller evt. 5'er fotball. Meld derfor opp flere lag dersom treningsgruppen er større enn anbefalt.

Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-16 år

Aldersgruppen 13-14 år

Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Flere har kraftig lengdevekst.
- 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.

Holdepunkter for opplæringen

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet.
- Mer fokusering på taktisk-/ tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel dribble når du må, spille pasning når du kan).
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.

Innhold i opplæringen

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 én 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 ut)

Tekniske ferdigheter - utespillere

Momentene fra aldersgruppen 11-12 år skal videreutvikles og perfeksjoneres

Pasninger

- Videreutvikle teknikken med innside-/yttersidepasning.
- Dessuten loddrett vristspark, halvtliggende vristspark.
- Trene innlegg med skru.

Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring.

Vendinger

- Med bruk av hele kroppen.
- Beherske Cruyff-vending, utsidevending og overstegsvending.

Finter

- Nye finter innlæres, "din" spesialfinte.
- Tidligere innlærte finter perfeksjoneres.

Skuddtrening

- Loddrett vristspark
- Hel / halv volley

Fotballbevegelser

Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon, retardasjon (fartsminking), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, max fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser. NB! Kvalitetskravet må på dette nivået være vesentlig høyere enn i 11-12 årsgruppa.

Samhandling

- Videreutvikle taktisk/ tekniske ferdigheter.
- Trene bevegelser både med og uten ball.
- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig.
- Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spilleres bevegelse samtidig.
- Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepssonen.
- Betydningen av overblikk.

Spilleprinsipper

- Fortsette vektlegging av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.
- Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle. Viktig å trene på dette i spillesituasjonen.
- Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/ erobre ballen.

Lagorganisering

- Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la spilleren få lengre tid i hver rolle.
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen.
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
- Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.

Spilleregler

- For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut.
- Offside innføres. En del trening på mestring av dette

Treningsmengde

- 2 – 4 treninger/uke
- Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette.
- Det plikter trenere å besørge et differensiert opplegg som ledd i spillerutvikling

Kamper

- Seriekamper etter TFK's serieopplegg
- Treningskamper

Organisering av trening

- Treningens varighet: ca. 90 minutter

Aldersgruppen 15-16 år

Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode. Kan føre til ryggproblematikk ved mye ensidig trening. Ledd og muskulatur ikke samkjørt.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, behov for akseptering også ut fra kroppslige endringer.
- Kreativitet i stadig utvikling.
- Møter ofte økte krav til prestasjoner og resultater både i skole og idrett.
- Møter ofte nye utfordringer i miljøet ang alkohol og øvrige rusmidler.
- De mest ambisiøse kan få økt tilbud om trening i skoletid. Bør passe på store mengdeendringer på kort tid.

Holdepunkter for opplæringen

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening.
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press.
- Vi ønsker spillere som er hurtige med og uten ball.
- Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp.
- Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

Innhold i opplæringen

Teknisk trening av keeper

- Utvikle prinsippene fra smågutte/ pikenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen.
- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/ tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar.
- 1 keeperøkt/ uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene.

Teknisk trening av utespillerne

- Videreføring av de taktisk/ tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse.
- Fortsette arbeidet med "Fotballbevegelsene".
- Betydningen av hele tiden å gå ned på ferdighetsskalaen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles.

Samhandling

- Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe.
- Førsteangriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover.
- Ballfører skal se tidlig og langt.
 - Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.

Spilleprinsipper

- Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst
 - Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen blir fokusert.
 - Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen.
 - Overordnet i arbeidet med den offensive del er å skape og utnytte rom.
- Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill: soneforsvar)
 - Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3. forsvarers arbeid.
 - Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning).
 - Overordnet i arbeidet med den defensive del er å nekte rom.

Lagorganisering

- Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
- Vektlegge keeperens rolle som 1. angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark).
- Hele laget skal med i angrep.
- Unngå strekk i laget.
- Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringspill som trenes spesielt.
- Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen. Kollektivt ansvar! Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene.
- Spillerne bør få forsøke ulike organiseringer av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen.

Spilleregler

- Hele regelverket benyttes og følges.
- Dommeren trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse for regelverket

Treningsmengde

- 3 - 4 treninger/uke. Det plikter trenerne å gi tilbud om differensierte opplegg.
- Egentrening/ ev. annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig. På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder for eksempel etter serieslutt.
- Spillere som føler seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trener/ leder.

Kamper

- Følger seriespillet i TFK
- 2 - 3 treningskamper/måned høst og vinter
- Cup-deltakelse

Organisering av trening

- Treningens varighet ca. 90 minutter
- Spillerne har samme ansvar for vester/ kjegler/ baller etc.
- Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktisk/ tekniske utviklingen.
- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.
- Tøyninger er viktige og må prioriteres

Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år

Dette kommer i tillegg til den generelle delen: [Ramme for trenere i breddefotballen](#).

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.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværsføring for trening.
- Føre laglederbok for kamper.
- Målscorere for kamper (kan unnlates)

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for lagene i ungdomsfotballen.

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe etter endt sesong, bør han eller hun etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. En representant fra sportslig utvalg bør ha mulighet til å være tilstede.

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

Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år

1. års smågutter (G13) / småjenter (J13), 13 år

- Vi beholder skolelagene intakt første året som smågutter/ småjenter.
- Alle lagene fra alle skolene trener på samme sted til samme tid hvis mulig, dette for at spillerne som senere skal danne lag sammen skal bli litt kjent med hverandre.
- I 2010 ble Trøndelag Fotballkrets første krets i landet med og kun tilby 7'erfotball i klassene G13 og J13. Motivasjonen bak denne beslutningen var mange, men først og fremst var den knyttet til overbevisning om at 7'erfotball stimulerer flertallet av 13 åringeres sportslige utvikling, trivsel og motivasjon bedre enn 11'er. Erfaring sålangt er at tiltaket har vært vellykket. Les mer på: <https://www.fotball.no/Kretser/trondelag/Serie-kamp/sesongen09/2011/7erfotball-for-13-aringer-har-vart-vellykket/>
- Som et tillegg til hospitering gis det anledning til å melde opp ett lag i årsklassen over, ett samlet lag for hele aldersgruppen. Kriteria for å være med på dette laget er som kriteriene for plass på satsingslaget i 14. Spilleren skal primært spille kampene i egen årsklasse og dette skal prioriteres.

2. års smågutter (G14) / småjenter (J14), 14 år

- Spillerne har gått ett halvt år sammen på felles ungdomsskole (Ugla ungdomsskole), og klassene fra barneskolene er blandet sammen.
- Vi slår sammen hele aldersgruppen.
- Det gis anledning til å dele inn i ett **satsningslag** og ett eller flere **utfordrerlag** avhengig av antall spillere og tilpasning til divisjonsspill.
- **Kriterier** for vurdering av plass på satsningslaget;
 - Treningsoppmøte på minst 2/3 over en periode på siste 3 måneder.
 - Gode holdninger og sportslige ferdigheter. SU rådføres ved tvilstilfeller.
 - Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på satsningslaget, og omvendt. Det som avgjør er oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter.

- Byåsen 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

- I Trøndelag fotballkrets er det ingen serie for 15-åringene. Derfor er dette også i Byåsen Bredde slått sammen til G16 og J16.
- Det er en målsetning at satsingslagene for G16 og J16 skal spille i 1. divisjon, og befinne seg i øvre halvdel av divisjonen rent resultatmessig.
- Tilsvarende kriterier for plass på satsingslaget som for 14-åringene.
- Det er en målsetning at noen av de beste spillerne hospiterer opp på junior.

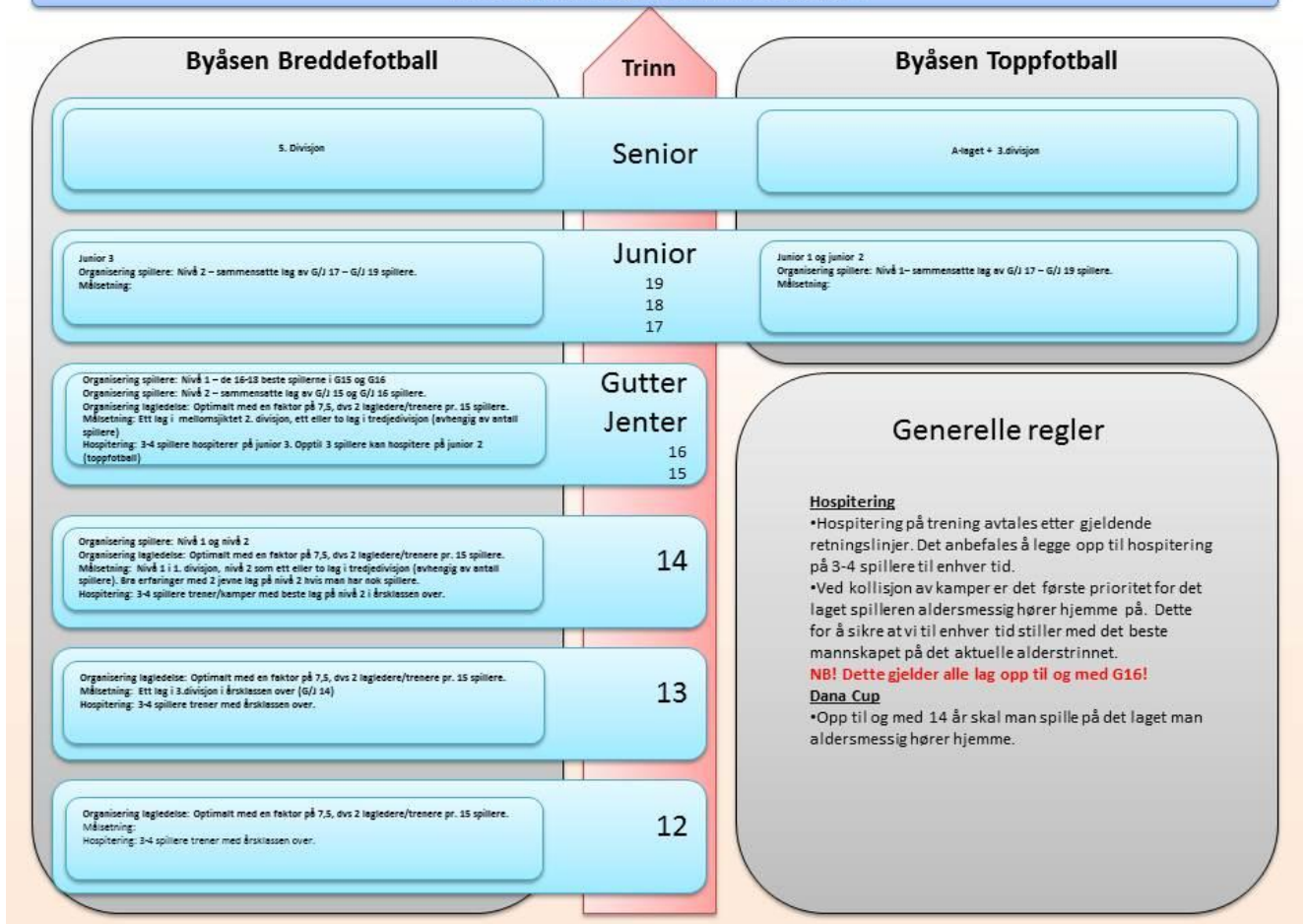
Miljølag for gutter / piker 15-16 år og eldre

Miljølag er først og fremst et tilbud for de spillerne som ikke ønsker å satse for fullt verken på utfordrerlag eller satsingslag, men fremdeles ønsker å spille fotball i Byåsen Breddefotball. Frafallet i denne aldersgruppen er stor. Mange prioriterer bort satsing på fotball pga. tidspres, skole og andre interesser.

Treningsmengde: 1 til 2 dager i uken, eventuelt med deltagelse i serie (7'er eller 11'er), og med eventuell deltagelse i en eller flere cuper. Dette avgjøres av det enkelte miljølag.

Trinnorganisering

Trinnorganisering Byåsen Breddefotball



Differensiering, hospitering og spilletid

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

Differensiering

Hva er differensiering?	<p>Fra NFF heter det: "For NFF er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger."</p> <ul style="list-style-type: none">• Med differensiering mener vi at spillergruppa blir delt etter ferdigheter i øvelsessekvens.• Differensiering betyr spillertilpasset trening; og har IKKE noe med topping eller seleksjon å gjøre <p>Les mer om differensiering i økta på NFF: https://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse1/Fagartikler/Barn-og-ungdom/2009/Differensieringsartikkel/</p>
Hvorfor bruke differensiering?	<ul style="list-style-type: none">• All erfaring viser at spillere utvikler seg best når de får drive øvelser med andre på sitt eget nivå.• Følelsen av å lykkes blir bedre, noe som gir selvtillit og styrke til å prøve nye ting .
Når kan vi begynne?	<ul style="list-style-type: none">• Vi anbefaler at differensiering benyttes med spillere fra 8 års alder (3.trinn), etter 2 års erfaring med barnefotball.• I ungdomsfotballen (fra G/J 13 plikter trenere å gi et differensiert opplegg for god spillerutvikling.
Hvordan organisere?	<ul style="list-style-type: none">• Det skal differensieres på trening for å legge til rette for mestring på alle nivå• Felles oppvarming• Del gruppa etter ferdighetsnivå, gjerne på tvers av skolelagene• Samle gruppa og del opp i jevnbyrdige lag i spillsekvens• Det er viktig at gruppen ikke er statiske• Nivå feedback/oppmerksomhet fra trenere må være tilsvarende for alle ferdighetsgrupper• Felles uttøying
Hvor ofte?	<ul style="list-style-type: none">• Anbefales min 50 % av treningsmengden/-øktene.

Hospitering

Hva er hospitering?	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerutvikling gjennom å la gode spillere få trening med spillere som er eldre, fysisk sterkere eller holder en jevnt over høyere nivå enn spillerens naturlig spillergruppe. • Spillere som hospiterer må minimum holde nivået til gruppen han/hun hospiterer til. • Hospitering kan også være at jenter deltar på guttetreninger. • Spillertilhørighet skal i hovedsak knyttes til alderstrinn.
Hvorfor bruke hospitering?	<ul style="list-style-type: none"> • Gi gode spillere muligheter til utvikling i egen klubb • Sikre at gode talenter ikke forsvinner pga manglende sportslig utvikling og utfordring.
Hvordan organisere?	<p>Hospitering kan benyttes fra 11-års alder</p> <p>Dersom imidlertid en spiller i yngre årsklasser viser helt spesielle evner, holdninger og ferdigheter, kan det gis en åpning for og anledning til en hospiteringsordning på et eldre årstrinn. Dette må imidlertid bare skje etter en nøye vurdering av og enighet mellom sportslig leder, spilleren selv, foresatte og involverte trenere.</p> <p>Trener på eget lag skal, i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Husk at spilleren er ikke voksen.</p> <p>Følgende begrensninger gjelder for antall hospiteringstreninger i den enkelte årsklasse.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spillere som er 8/10 år: Maksimalt 1 trening pr. uke i tillegg til egne lags treninger. - Spillere som er 11/12 år: Maksimalt 1 treninger pr uke i tillegg til egne lags treninger - Spillere som er 13/14 år: maks. 2 treninger pr. uke i tillegg til egne lags treninger. - Spillere som er 15/16 år: maks. 2 treninger pr. uke i tillegg til egne lags treninger.
Hvem bestemmer?	<ul style="list-style-type: none"> • All hospitering SKAL avtales med og organiseres gjennom SU • SU 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 • Det skal ALDRI tas kontakt direkte med spiller • Skjema for registrering av hospitering: http://breddefotball.byasen.no/praktisk-info/skjema.html
Unntak	<ul style="list-style-type: none"> • Eksepsjonelt gode spillere kan flyttes permanent opp, men da kun i samråd med spilleren selv, foreldre og sportslig utvalg. Det kreves ekstra nøye oppfølging av trenerkoordinator ved permanent oppflytting.
Konflikthåndtering	<ul style="list-style-type: none"> • Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan de oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lag. Det er derfor viktig at det lages en plan for spillerens hospitering på forhånd som alle parter forplikter seg til.

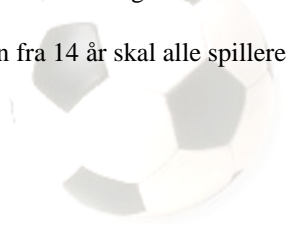


Oppmelding av lag til høyere årsklasser

Som et alternativ til hospitering, kan trinnet vurdere å melde på et lag i årsklassen over.

- Det meldes på et lag i serien i årsklassen over, et samlet lag for hele aldersgruppen, hvor spillere får ekstra kamptrening mot eldre spillere.
- Holdninger og treningsoppmøte avgjør gjennom sesongen hvem som får denne muligheten, dvs NB ikke en fast definert gruppe spillere

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-åringene skal alle spillere som er tatt ut til kamp ha minimum 1/2 av kampen spilletid.
 - I ungdomsfotballen fra 14 år skal alle spillere som er tatt ut til kamp ha minimum 1/3 av kampen spilletid.
- 

Trenere

Trenerutdanning

Trenere i barnefotballen skal ha gjennomført NFF C-lisens kurs del 1 (Barnefotballkurset) i løpet av første år som trener.

Trener for hvert lag i ungdomsfotballen skal ha gjennomført hele C-lisens kurset.

Les mer om C-lisens kurset her: <https://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse1/Trener/Trener1/>

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

<u>Kurs</u>	<u>Bindingstid</u>
Barnefotballkurset (tidligere aktivitetsleder/del 1)	Ingen
NFF C-lisens (tidligere Trener 1)	1 år
UEFA B-lisens (tidligere Trener 2)	2 år
UEFA A-lisens (tidligere Trener 3)	3 år

<http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse1/Trener/>

Trenerforum

De forskjellige trenerfora i klubben (7-12 år / 13 – 16 år) skal være et "treffsted" for alle trenere/ lagledere/ styre og utvalgsmedlemmer i fotballavdelingen.

Hensikt:

Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.

Sosialt siktepunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer, bidra med ideer til treningsarbeidet. Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter. La ikke dette bli hovedregel, forsøk helst å aktivere egne krefter!

I siste alderstrinn for barnefotballen, 12 år, skal ansvarlig trener også møte i trenermøter for ungdomsfotballen.

Det avholdes minimum 2 møter per år, dvs minst 1 møte for barnefotball og ett møte for ungdomsfotball.. Trener har pliktig oppmøte på klubbens trenerforum i følge trenerkontrakt.

Ansvarlig: Sportslig utvalg ved Trenerkoordinatorer

Treningsplanlegging og årsrapportering

Planleggingsnivåer

Vi tenker oss 3 nivå på planleggingen:

- Årsplan
- Periodeplan
- Dagsplan

Årsplan

Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de

"store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være hovedpåvirkningsområdet i de forskjellige periodene.

NB! Det er helt nødvendig å ha foreldremøter i forkant av årsplanleggingen, slik at foreldregruppens synspunkter mht aktivitetsnivå kan tas hensyn til.

Periodeplan

En konkretisering av årsplanen ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges.

Dagsplan

I de aldersbestemte klasser kan dagsplaner med fordel lages for en måned i gangen, evt. en uke i gangen. Dette skal være en mer detaljert plan som viser hvordan treningsmomentene skal påvirkes.

En mal for dagsplanen kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge
- Tidsbruk i forhold til enkelte aktivitet

Årsrapportering

Trener/ lagleder i ungdomsfotballen (13-16 år) plikter etter sesongen å innlevere laglederbok med oppfølging av spillernavn/ kamp, hvem som har scoret, resultater med mer.

Cuper i Byåsen Bredde

Generelt

Mengden cup'er i vår fotballkrets og ellers i landet har økt voldsomt i de senere år. Hensikten med Cuparrangementet er hovedsakelig å gi et ekstra tilbud om kamper utenom seriespillet.

Visse faktorer er viktig å ta hensyn til 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 miljømessige og sosiale aktiviteter ellers.
- Pris/ lag.
- Det bør fremkomme av innbydelsen at innledende kamper avvikles konsentrert i tid, slik at unødig venting unngås.

I forbindelse med årsplanen for ditt lag, bør du i samråd med foreldrene bestemme hvor mange og hvilke Cuper dere skal delta i. Oversikt over cuper som er godkjent i vår krets kan fås ved henvendelse til sportslig utvalg eller til Fotballkretsen. Oversikt vil ellers stå i den ferdige terminliste fra Trøndelag Fotballkrets.

DanaCup

I 13-årsklassen stilles *jevne lag* dersom det stilles med flere lag, og man tilstreber lik spilletid. I 14-årsklassen kan lagssammensetning fra divisjonsspill beholdes.

I 15 & 16-årsklassen gis det anledning til å differensiere lagene. Men det understrekes at alle skal ha spilletid, minimum 1/3 av kampen.

Vi anbefaler at alle alderstrinn bor på skole av sosiale grunner. **Men fra og med 15 år skal alle spillere bo på skole.**

SkandiaCup

I SkandiaCup tillates det å spisse et lag ned i 13-årsklassen som eneste cup i denne aldersgruppen

Cuparrangement

Daglig leder sørger for å informere spesielt om SkandiaCup og DanaCup via e-post og hjemmeside. Ellers så er det hvert enkelt lag/trinn som holder seg informert om diverse Cuper via internett eller via spørsmål til daglig leder.. Det enkelte lag sørger selv for påmelding.

Ramme for antall cuper

<u>Aldersgruppe</u>	<u>Rammer</u>
Minigutt/ pike (7-8 år)	1 - 2 turneringer i Trondheimsområdet
Minigutt/ pike (9-10 år)	2 - 3 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

NB! Rammene mht antall kamper er retningsgivende - ikke bindende.

Fotball – litteratur og merker

Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver

Minimerket

Alle gutter og jenter kan ta Minimerket I og 2 til og med det året de fyller 12 år. Minimerket består av to nivå, Minimerke I (blått) og Minimerke II (rødt). De som ønsker å gå videre til Teknikkmerket bør først ha tatt Minimerke I og 2.

Teknikkmerket

Alle gutter og jenter kan ta Teknikkmerket til og med det året de fyller 14 år. Teknikkmerket finnes i fem ulike varianter; blått, rødt, bronse, sølv og gull.

Les mer om merkeprøver her:

https://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Barnefotball/Minimerke_og_teknikkmerke.pdf?epslanguage=en

Det bør arrangeres én felles merkeprøvedag (lørdag / søndag), i f.eks. september, for alle lag i klubben. Siste frist for innsending av merker er 31.oktober hvert kalenderår.

Dessuten bør trenerne legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som ledd i den teknisk treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Sportslig utvalg tar seg av utdeling av registreringskort og utfylling av skjema som skal sendes til Utviklingskomiteen i Trøndelag Fotballkrets.

Aktuell fotballitteratur

Diverse fotballitteratur finnes på breddefotballens kontor på Dalgård, ytterligere informasjon kan fremskaffes ved henvendelse til sportslig utvalg eller ved å kontakte Trøndelag Fotballkrets. NFF har også mye faglitteratur på nettet og i bokform.

Diverse nytting informasjon

Våre internettsider

<http://breddefotball.byasen.no/>

- All viktig informasjon fra klubben legges ut der.
- Alle lag/årganger vil ha en ansvarlig redaktør med ansvar for at sidene oppdateres
- 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
- Inneholder i tillegg til klubbinfo også en rekke fotball-linker
- Her ligger også sportsplanen tilgjengelig for alle
- Viktige dokumenter:

Fairplay:

- <http://breddefotball.byasen.no/sportslig/fair-play/fair-play-kontrakt.html>
- http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Fair_Play/FP_Holdningskontrakt_2009_fotball.pdf

Politiattest:

- <http://breddefotball.byasen.no/praktisk-info/politiattest.html>

Trenerkontrakt – ulønnet:

- <http://kmd.fupp.net/BBF/By%e5sen%20Breddefotball%20-%20avtale%20om%20ul%fc8nnet%20trenerengasjement.pdf>

Eksterne linker/ressurser

Byåsen Breddefotball: <http://breddefotball.byasen.no/>
Norges fotballforbund: <http://www.fotball.no/>
Trøndelag fotballkrets: <http://www.fotball.no/trondelag>
Resultater og terminlister: <http://www.speaker.no/>
Trønderfotball: <http://www.tronderfotball.no/>
NFFs lov og reglementer: <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=761&cat=51832>
NFFs Øvelsesbank: http://aktivitetsbank.interplay-sports.com/activitybank_no/Index.asp?SV=1
NFF smålagsspill: <http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Barnefotball/smaalags-spill.pdf>
Skadeforebygging: <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/>