

Sportsplan for Fossum IF

2015-2017



- Der gode opplevelser skapes!

Postadresse: Postboks 376, 3701 Skien
Fossum Arena: Hoppstadveien 49, 3721 Skien

Organisasjonsnummer: 995 648 016
Fossum IF - fotballgruppa: 2610.22.08691



1.	Innledning	3
2.	Hovedmål	3
3.	Verdier	3
	a) Inkluderende	3
	b) Respekt	3
	c) Glede	4
	d) Måltrettet.....	4
4.	Sportslige funksjoner i klubben	4
	Styret	4
	Sportslig utvalg	5
	Spillerutviklers ansvar.....	5
	Trenere	6
	Lagledere	6
5.	Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball	7
6.	Senioravdelingen	8
	A-lag damer	8
	A-lag herrer	8
	Senior 7`er.....	8
7.	Arrangementer	8
8.	Hospitering	8
9.	Topping av lag	9
10.	Keepertrening	9
11.	Skolering av trenere og lagledere	9
	Vedlegg 1: Skoleringsplan for aldersgruppa 6-10 år	10
	Vedlegg 2: Skoleringsplan for aldersgruppa	12
	Vedlegg 3: Skoleringsplan for aldersgruppa	14
	Vedlegg 4: Skoleringsplan for aldersgruppa	16
	Vedlegg 5: Foreldrevettregler	18

1. INNLEDNING

Fossum IF har utarbeidet en sportsplan som skal være et hjelpemiddel for trenere og lagledere i junior- og senioravdelingen. Målsettingen med planen er å få fram retningslinjer for hvordan en skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i Fossum IF.

Planen skal revideres og godkjennes på hvert årsmøte, og innspill til dette arbeidet gjøres til sportslig leder i Fossum IF.

2. HOVEDMÅL

Fossum skal være en velorganisert breddeklubb for jenter og gutter. For damelaget er målsettingen å være i toppen av 2.divisjon, og på sikt rykke opp til 1.divisjon. For herrene er målet å stabilisere lag i lavere divisjoner.

3. VERDIER

A) INKLUDERENDE

- Tilbud til alle
- Behandle alle rettferdig
- Medbestemmelse på alle nivå
- Lytte til alle meninger
- Motta alle med åpenhet
- Ta vare på hverandre
- Ta vare på nye medlemmer i klubben

B) RESPEKT

- Snakk til og ikke om
- Ta vare på klubbens eiendeler
- Følge klubbens avgjørelser og retningslinjer
- Fair play
- God opptreden mot trener, dommer, medspiller, motstandere og publikum
- At andres meninger tas hensyn til
- Oppføre seg slik en forventer at andre skal oppføre seg mot en selv.

C) GLEDE

- Godt miljø i klubben
- Å være positiv overfor andre
- Å skape godt humør
- Gi positive tilbakemeldinger
- Rom for spontanitet
- Moro å være på Fossum
- Sette pris på ulikheter

D) MÅLRETTE

- Rød tråd
- Sette opp faste treningsrutiner for alle
- Skolere trenere på alle nivå
- Klare mål, tydelig kommunisert til alle, på alle nivåer
- Alle aktiviteter knyttet opp mot klubbens mål

4. SPORTSLIGE FUNKSJONER I KLUBBEN

STYRET

Fotballstyret består av 7 personer som er valgt på Fossums årsmøte.

- Hovedoppgaver er å organisere fotballaktiviteten i Fossum; sette opp treningstider, skaffe utstyr og drakter samt formidle informasjon fra Telemark fotballkrets og lagene.
- Styret skal, i samarbeid med sportslig leder/juniorleder, sørge for påmelding av lag til seriespill.
- Eventuelle påmeldinger til andre cuper som lagene ønsker å delta i er hvert enkelt lags ansvar.
- Styret og sportslig leder/juniorleder skal utarbeide planer for kursing av trenere og ledere.

- Styret skal også arbeide med rekruttering av dommere.
- Ansvar for kompetanseutvikling i organisasjonen.
- Revisjon av denne planen er styrets ansvar.

SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg skal implementere sportsplan for alle trenere og lagledere på alle lag i Fossum. Sportslig leder har ansvaret for implementering på alle lag fra og med 15 år og eldre, mens juniorleder har ansvaret for alle lag fra og med 14 år og yngre.

Sportslig utvalg skal være den som koordinerer den sportslige aktiviteten i Fossum IF.

Sportslig utvalg skal påse at de sportslige aktivitetene skjer i tråd med de sportslige planene/skoleringsplanene (se vedlegg).

Sportslig utvalg må ha nært samarbeid med styre for å kunne meddele og påvirke planer og avgjørelser.

Arbeidsoppgaver:

- Ansvar for at vi har et aktivt trenerforum i klubben
- Oppfølging og gjennomføring av sports- og skoleringsplan
- Holde seg oppdatert om endringer i klubb og krets
- Ta initiativ til endringer i sports- og skoleringsplan
- Se til at spillerutviklingsplaner blir gjennomført
- Ha ansvar sammen med trener for sone- og kretsutvelging i alle årsklasser.
- Skal i samråd med trenere plukke ut de jenter/gutter som bør hospitere opp, eller flyttes permanent, på et høyere nivå. Hospitering må skje i samsvar med skoleringsplanen.
- Bistå lag i arbeidet med å finne trenere
- Planlegge og gjennomføre NFFs merkeprøver

SPILLERUTVIKLERS ANSVAR

- Gi et tilbud til ambisiøse og treningsvillige spillere.
- Ha fokus på individets ferdigheter og utviklingspotensial.
- Ta vare på Fossum sine lovende spillere samt følge opp sone- og kretslagspillere.
- Sette krav til spillerne når det gjelder holdninger og oppførsel.

- Utvikle klubbfølelsen ved at det blir gitt ansvar for egenutvikling samtidig som klubben gjør sitt beste for å legge forholdene til rette for spillerne.
- Spillerne kan deles i flere aldersgrupper, dersom det er gjennomførbart for spillerutvikler.
- Spillerutvikler skal samarbeide med spillernes trenere ved å informere om spillernes målsettinger. Trener og spillerutvikler avtaler seg imellom om spillerutvikler skal delta på trening for laget, vise øvelser eller bidra med annen kompetanse.
- En bør ha egen keepergruppe.
- Trenerne på de enkelte lag plukker ut motiverte spillere, og legger dette frem for spillerutvikler og sportslig utvalg. SU har det avgjørende ordet.

TRENERE

Treneren har det sportslige hovedansvar for laget.

Treneren skal forberede og gjennomføre treninger og kamper. Dette skal gjennomføres i henhold til retningslinjer gitt i denne planen. Treneren skal sette seg godt inn i planen, og rette seg etter dette.

Det er viktig at en som trener deltar på trenerforum og samlinger i regi av klubb og krets.

Treneren skal sørge for at treninger blir gjennomført på en variert og god måte. Kamper skal gjennomføres etter Fair play-prinsippet, slik at en representerer Fossum IF på en god måte. Øvingseksempler finnes på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av spillerutvikler/sportslig utvalg.

Treneren har ansvaret for å etterstrebe lik spilletid for spillere på aldersbestemte lag.

Trenere og lagledere har ansvar for et godt sosialt miljø i laget, og at nye spillere blir godt mottatt. Fra 11-års alderen skal det være minimum to faddere (spillere) på hvert lag.

LAGLEDERE

Lagleder har ansvaret for det praktiske arbeidet i sammenheng med treninger og kamper, informasjon til foreldre og spillere, påmelding til cuper og ha oppdaterte spillelister.

I god tid før sesongstart skal det arrangeres foreldremøte der en informerer om planer for laget gjennom sesongen. Dette gjøres i samarbeid med lagets trener(e). Her skal det blant annet opplyses om treningsopplegg, ambisjonsnivå, planer for reiser til cuper etc. På dette møtet skal en også gjennomgå foreldrevettreglene (se vedlegg 5).

Trenere og lagledere har ansvar for et godt sosialt miljø i laget, og at nye spillere blir godt mottatt.

Arbeidsoppgaver:

- Navnelister over alle spillere på laget med fødselsdato, telefonnummer, adresse, kontaktpersoner/foreldre etc.
- Koordinere laget sitt dagnadsarbeid
- Ha kontakt med motstanderlaget sin lagleder for praktisk gjennomføring av kampen (kan gjelde trener også).
- Ansvar for å utpeke kampvert. Kampverten skal blant annet ta imot dommeren/e på en god måte.
- Organisering av transport etc. til bortekamper
- Se til at drakter, baller og annet utstyr er på plass til kamper og treninger. (Kan gjelde trener også.)

Lagleder kan benytte verktøyet Treningsøkta som ligger på <http://no-fotball.s2s.net/>. Brukernavn og passord fås av spillerutvikler/sportslig utvalg.

5. RETNINGSLINJER FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

Hovedmålet er å ha et godt tilbud til de som ønsker å spille fotball i Fossum. Dette skal gjøres på en slik måte at alle får et tilfredsstillende tilbud i alle alderstrinn.

Overordnet retningslinjer i Fossum IF er Norges Fotballforbunds (NFF) retningslinjer.

Fossum IF gir barn mulighet til å spille organiserte kamper fra det året de fyller 6 år.

For aldersgruppa 6-14 år gjelder NFF sine retningslinjer for barnefotball.

For spillere som er 12 år og eldre skal det gjennomføres spillersamtaler to ganger i året. Trener og lagleder må være tilstede samtidig på disse.

Fossum IF skal motivere alle lag i idrettsforeningen i alderen 12-19 år til deltagelse på internasjonale cuper.

Det skal etterstrebtes at alle lag reiser samlet for å holde kostnadene nede for spilleres familier. Foreldre som ønsker å delta ordner egen overnatting og samkjører dette eventuelt med de andre lagene.

6. SENIORAVDELINGEN

A-LAG DAMER

Målsettingen er å være i toppen av 2.divisjon, og på sikt rykke opp til 1.divisjon.

A-LAG HERRER

Målsettingen er å stabilisere lag i lavere divisjoner.

SENIOR 7`ER

Lavterskeltilbud for de som ønsker å spille fotball.

Blir organisert av lagets egne spillere.

7. ARRANGEMENTER

Henviser til punktet «Arrangementer» i organisasjonsplanen.

8. HOSPITERING

Målet med hospitering er å gi gode og motiverte spillere mulighet til å trene på et høyere nivå.

Følgende regler gjelder for hospitering:

- Sone- og kretslagsspillere, samt gode spillere med ambisjoner og interesse skal få tilbud om hospitering opp på eldre lag eller andre lag. Hospitering er utenom oppsatt treningstid/kamp med eget lag
- Spiller kan også delta på hospiterende lag sine kamper etter avtale med trenerne og sportslig leder/juniorleder.(Sportslig utvalg)
- Hospitering SKAL ALLTID avtales mellom trenerne og trenerkoordinator og foreldre FØR spiller blir informert. En trener skal IKKE gå direkte til spilleren.
- Sportslig utvalg sammen med trener og den enkelte spiller avgjør hva som er best for spilleren. Sportslig utvalg har det avgjørende ordet.

9. TOPPING AV LAG

Med bakgrunn i Fossum IFs verdier har vi kommet frem til at idrettsforeningen skal etterstrebe lik spilletid for spillere på aldersbestemte lag.

10. KEEPERTRENING

Fossum bør gi tilbud om keepertrening for egne spillere i alderen 12 år og oppover.

For klassen 10-12 år kan keepertrening være innhold i den vanlige treninga.

En bør samle gruppa både jenter og gutter og tilby keepertreninger for disse en gang i uka.

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.

En bør ha et samarbeid med Telemark fotballkrets om keepertreningene. De sitter med spisskompetanse på området og vil kunne tilføre Fossum sine keepere mye kompetanse og kvalitet.

Ofte er keepere en forsømt gruppe, men de er like viktige spillere som de andre på banen.

<http://www.keeperifokus.no/>

11. SKOLERING AV TRENERE OG LAGLEDERE

Fossum IF har som mål å gi trenere/lagledere for de aldersbestemte lagene 6-12 år tilbud om aktivitetslederkurs. Kurset går over 2 x 4 timer og kan arrangeres lokalt. (Delkurs I C-lisenskurs – "Barnefotballkurset")

Trenere på småjenter og smågutter skal få tilsvarende tilbud om kurs i Barnefotball. Dette bygger videre på aktivitetslederkurset. (Delkurs II av C-lisenskurs – "Barnefotballen, veien videre").

Videre er det mulig å ta delkurs III "Mot Ungdom" og delkurs IV "Ungdom" for å fullføre C-lisenskurset.

*Revisjonshistorikk:
16. februar 2009
12. mars 2013*

Vedlegg 1: Skoleringsplan for aldersgruppa 6 – 10 år

Mål for opplæringen:

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

1. enkel innføring i den tekniske delen av fotballferdighetene (større tyngde på teknikk og hurtighet/teknikk med ball)
2. erfaring i situasjoner vesentlig knyttet til avslutninger mot mål

Generelt for gruppa:

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

Tema:

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

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- Fotballkoordinasjon skal innøves gjennom spilleaktiviteter og ferdighetsøvelser
- 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 uttøyningsøvelser.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

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

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

Toleranse:

Spillerne skal læres til å tolerere at andre kan gjøre feil. Tendenser til innbyrdes kjeftebruk skal stoppes tidlig.

Ansvar:

Spillerne skal lære å møte presis til trening og kamp

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

- a) Individuell ballbehandling – individuelle og parvise øvelser:
 - Føring av ball
 - Pasninger og heading
 - Demping og kontroll av ballen

- b) Spill og lek rettet mot teknikk:
 - Skudd leker
 - Pasningsleker
 - Heade leker
 - Føre/drible leker

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

- d) Spill mot:
 - Ett mål spill
 - To mål spill

Øvingseksempel finner du på http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/

Øvingseksempler finner du på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av spillerutvikler/sportslig utvalg.

Vedlegg 2: Skoleringsplan for aldersgruppa 11 – 12 år

Mål for opplæringen:

Gi spillerne grunnleggende opplæring i den tekniske delen av fotballferdighetene for:

1. Førings – vending – dribling
2. Pasning – mottak
3. Skudd
4. Heading

Trene smågruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål.

Generelt for gruppa:

- Treningen er svært betydningsfull 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. Bevisstgjør 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.
- Tilnærmet lik spilletid

Tema:

- Førings – vending – dribling – skudd
- Mottak (føring, pasning, skudd)
- Pasning
- Pasningsalternativ – pasningsvinkler
- ”Enkle” pasninger – lette å ta imot
- Pasningsfinter
- Pasningsskygge
- Invitasjon til pasning
- Skudd
- Heading
- Presseteknikk og noe om sikring i forsvar
- Bevegelse i rom

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- Spillerne er nå i en stabil fysisk vekstperiode.
- Bevegelsesskolering og innøving av grunnleggende teknikker prioriteres høyt.
- Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal IKKE skje.

- Rein løpstrening skjer i korte intervall med gode pauser. Dette med tanke på å forbedre hurtighet.
- Gode uttøyningsøvelser skal brukes.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- Målet skal også for denne aldersgruppa være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal en også påvirke holdninger mht:
- 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.

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.
- Spillaktiviteter 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.

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

I tillegg til vanlig spill kan følgende være en rettesnor:

- a) Førings – vending – dribbling
- b) Mottak
- c) Pasningsteknikk
- d) Skudd
- e) Heading
- f) Taktisk grunnlag for pasningsspill og mottak
- g) Presseteknikk og sikring

Øvingseksempel finner du på http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/

Øvingseksempler finner du på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av spillerutvikler/sportslig utvalg.

Vedlegg 3: Skoleringsplan for aldersgruppa 13 – 14 år

Mål for opplæringa:

1. Videreutvikle de tekniske fotballferdighetene.
2. Enkeltspiller sin tekniske fremgang er viktigere enn lagets resultat.
3. Påvirke holdning til egentrening.
4. Utvikle taktiske ferdigheter
5. Bygge opp og avslutte angrep
6. Forsvar/forstyrre motpartens angrep
7. Lære grunnprinsipp i forsvarsspill – soneforsvar, press/vinkel/avstand

Generelt for gruppa:

- Puberteten er i gang.
- Psykisk labile – usikre / påtatt tøffhet, variabelt humør.
- Grunnet sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel.
- Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling.
- Lærenemme og ærgjerrige.
- Det skal legges mer vekt på teknisk / taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.
- Gruppa er mer prestasjonsbevisst enn før.
- Rettferdighets bevisste.
- Tilnærmet lik spilletid

Tema:

- Retningsbestemt mottak
- Førning, finting, dribling
- Mottak – vendinger
- Dribling
- Pasning
- Skudd
- Pasninger – kort/lang
- To-mot-en-situasjoner
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertagelse
- Angrepsavslutning
- Innlegg, bevegelse foran mål, avslutning
- Alene med keeper – avslutning
- Forsvarsspill → formasjon
- Sentrale retningslinjer
- Press, sikring, markering
- Takling
- Bevegelse i rom

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! "Sikringskost" mot skader ved spesiell styrketrening for muskulatur rundt mage/rygg, hofter, kne og ankel f.eks. ved at spiller bruker egen kropp som belastning.
- Hurtighetstrening – bl.a. hurtighet og innsats i spurt, rykk, vendinger og taklinger.
- Spenst – få repetisjoner med maksimal innsats.
- Uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påverking:

- Gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger.
- Holdningsskapende arbeid i forhold til å prestere – det er lov å være best!
- Gode holdninger til egentrening.
- Gode holdninger til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
- God holdning og respekt for medspiller, motspiller, trener, ledere og dommere
- Ta ansvar for klubbens utstyr samt holde eget utstyr inntakt.
- Gode holdninger til sunt levesett (kosthold, søvn etc.).
- Aksepter ikke banning ("utvisning" noen minutter).

Råd for gjennomføring:

- Ha et hovedmål for hver trening som blir gjort kjent for spillerne
- Klare læringsmoment i øvelsene.
- Still kvalitetskrav – gi ros og korrigering 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 spilleaktiviteter.

Forslag til aktiviteter og øvelser:

- a) Førings- finting - dribbling
- b) Retningsbestemt mottak
- c) Mottak - vending
- d) Dribbling
- e) Pasning
- f) Skudd
- g) Forutsetninger for godt pasningsspill
- h) To-mot-en-situasjoner
- i) Angrepsavslutning
- j) Forsvarsspill

Øvingseksempel finner du på http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/

Øvingseksempler finner du på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av spillerutvikler/sportslig utvalg.

Vedlegg 4: Skoleringsplan for aldersgruppa 15 – 16 år

Mål for opplæringen:

- Vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter.
- Utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram.
- Enkeltspilleres fremgang er viktigere enn lagets resultater.
- Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for "oppbygging av angrep", "å skape målsjanser" og "å avslutte angrep".
- Videreutvikle grunnprinsipp i forsvarsspill – soneforsvar, press/vinkel/avstand.

Generelt for gruppen:

- Ekstrem vekstperiode.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Sterk vekst i kretsløpsorgana.
- Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, sjenerthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon.
- Tåler sterk fysisk belastning, men trenger lang restitusjonstid.
- Kreativiteten i kraftig utvikling.
- De fleste guttene er midt i puberteten.
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende.
- Tilnærmet lik spilletid
- Vær OBS på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppa på grunn av andre interesser. Hva kan gjøres for å beholde dem? Treningstider? Treningsmengde?

Tema:

- Pasningskvalitet – korte og lange pasninger
- Mottak – gjenlegging
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending
- Dribling
- Pasning
- Skudd
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertagelse
- Innlegg - bevegelse foran mål
- Skudd
- Heading

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- God fysisk trening oppnår en gjennom høy intensitet i spillet.

- En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader. F.eks. sirkeltrening to og to sammen.
- Hurtighetstrening på alle områder er viktig.
- Spenst – få repetisjoner med maks innsats.
- Vær OBS på at de eldste nærmer seg junior-/seniorfotball – forbered på de krav som blir stilt.
- Tøye ut som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- Bevisstgjøre spillerne i forholdet de har til fotball:
- I hvilken grad ønsker de å satse på fotball?
- Gjøre spillerne bevisst på konsekvensen for å nå sine mål (A-lag, landslag, proff...)
- Hvilke utfordringer kan de møte utenom den aktive fotballen?
- Ta også vare på de som ikke er best slik at de blir i klubben (opplæring for å bli trenere, ledere og dommere).
- Hvilke holdninger skal den enkelte ha til sosiale fenomen som rus og mobbing?
- Holdningsskapende arbeid i klubben og i samarbeid med Telemark fotballkrets og NFF.
- Holdning til egentrening påvirkes.

Råd for gjennomføring:

Viktig at aktiviteter/øvelser blir satt i sammenheng med foregående alderstrinn. Det er altså i større grad forståelses- og ferdighetsnivå som må være avgjørende for hvem/hvor mange momenter en bør vektlegge.

Bruk mye ball, også under oppvarming og mer fysisk betont trening.

Prioriter teknikktrening og individuell teknisk/taktisk trening fremfor lagorganisering og ressurstrening.

Vektlegg kvalitet i teknisk utførelse.

Øvingseksempler finner du på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av spillerutvikler/sportslig utvalg.

Vedlegg 5: Foreldrevettregler

- 1) Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:
- 2) Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 3) Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 4) Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 5) Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- 6) Respekter trenerens kampløsløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 7) Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- 8) Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!