



Sportsplan Fossum IF 2021

«DER GODE OPPLEVELSER SKAPES»



post@fossum-fotball.no



Fossum-fotball.no



SPORTSPLAN FOSSUM - 2021

Innholdsliste

Del 1 – overordnet del av sportsplanen

1.0 Innledning	side 2
2.0 Klubbens verdier som rammer	side 2
2.1 Inkluderende	side 3
2.2 Respekt	side 3
2.3 Glede	side 4
2.4 Målrettet	side 4
3.0 Sportslige målsetninger	side 4
3.1 Hovedmål	side 4
3.2 Resultatmål	side 4
4.0 Hva er god fotballaktivitet?	side 5
4.1 Aktivitetsprinsippet	side 5
4.2 Spesifisitetsprinsippet	side 5
4.3 Gjenkjenning og variasjon	side 6
4.4 Jevnbyrdighet	side 6
4.5 Differensiering og hospitering	side 7
5.0 God lagledelse i Fossum	side 8
5.1 Før kampen	side 8
5.2 Under kampen	side 8
5.3 Etter kampen	side 9
6.0 Trenervett	side 9
7.0 Kjennetegn for Fossum-spilleren	side 9
8.0 Hvordan implementere sportsplanen i hverdagen	side 10
9.0 Sportslig årshjul i Fossum	side 10

Del 2 – Minisportsplaner:

10.0 Barnefotball i Fossum 5-12 år	side 12
10.1 Minisportsplan 5-6 år	side 12
10.2 Minisportsplan 7 år	side 15
10.3 Minisportsplan 8 år	side 17
10.4 Minisportsplan 9-10 år	side 19
10.5 Minisportsplan 11-12 år	side 22
11.0 Ungdomsfotball i Fossum 13-16 år	side 24
11.1 Minisportsplan 13-14 år	side 25
11.2 Minisportsplan 15-16 år	side 27
11.3 Minisportsplan keepere 12-16 år	side 29
12.0 Junior og seniorfotball i Fossum	side 32
12.1 Minisportsplan Kvinner Jr	side 32
12.2 Minisportsplan Kvinner Senior	side 34
12.3 Minisportsplan Herrer Jr	side 35
12.4 Minisportsplan Herrer Senior	side 38

Del 3 – Skoleringsplaner fra treningsøkta:

13.0 Link til NFFs skoleringsplan 6-19 år	side 38
14.0 Økt plan	side 39



DEL 1 – OVERORDNET DEL AV SPORTSPLANEN

1.0 INNLEDNING:

Fossum er en breddeklubb tilhørende nordre bydel i Skien. Vi skal tilby fotballaktivitet til alle spillere som har lyst fra 6 år og opp til senioralder. Vi vil ta vare på alle. Både de som er med kun for moro skyld, men vi ønsker også å legge et grunnlag for de som vil se hvor langt de kan nå som fotballspillere. Fossum skal derfor være en klubb som har en gjennomført og kvalitetsmessig plan for hvordan man kan utvikle gode fotballspillere. Sportsplanen du nå leser skal være til hjelp i den sammenheng. Planen skal være det overordnede verktøyet for hvordan trenere i Fossum skal drive fotballopplæring. Sportsplanen i Fossum skal revideres av Sportslig Utvalg hvert år innen utgangen av november og vedtas på påfølgende årsmøte.

I del 1 finner du generelle retningslinjer for hvordan vi ønsker å ha det i Fossum. Verdiene våre - inkluderende, respekt, glede og målrettet – ligger som et rammeverk og danner et utgangspunkt for alt vi skal foreta oss. Videre kan du lese om hva Fossum som klubb har som målsetninger og hva vi mener er god fotballaktivitet. Etter det følger hva vi i Fossum mener er god kampløpelse, før det kommer et avsnitt om trenervett. Det sportslige årshjulet gir en oversikt over hva som skjer av sportslig aktivitet i løpet av året. Avslutningsvis i del 1 kommer det et avsnitt om hvordan vi har tenkt til å implementere denne sportsplanen i hverdagen.

I del 2 har vi laget minisportsplaner tilpasset til alder. Her står det rammer i forhold til aktivitetsmengde, hva som bør prioriteres til hvilken alder og retningslinjer for trenere for de aktuelle aldersgruppene.

Del 3 av sportsplanen har vi knyttet opp til Norges Fotballforbunds ressurside <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>. Treningsøkta inneholder forslag til øvelser, men også komplette treningsøkter tilpasset alder som alle trenere kan gjennomføre på lagene sine.

2.0 KLUBBENS VERDIER SOM RAMMER



I Fossum har vi fire blå hjørneflagg som skal være styrende for alt vi driver med:

2.1 Inkluderende

Fossum skal være en inkluderende klubb som gir et tilbud til alle som har lyst til å spille fotball, gutter og jenter fra 6 år til senior. Vi har fokus på at alle skal trives og ha det gøy. Samholdet er viktig for oss. Fossum skal være et trygt å være, der barn og voksne føler de blir sett og tatt vare på. Alle skal behandles likeverdig. Vi streber etter å være en åpen klubb som har medbestemmelse på alle nivå og som lytter til alles meninger. I Fossum tar vi vare på hverandre, hilser og møter hverandre med et smil. Vi tar ekstra godt vare på nye spillere i klubben.

Tiltak 1: Alle trenere i Fossum hilser på alle når vi er på Fossum

Tiltak 2: Ta en prat med nye spillere både før og etter trening de første treningene.

Tiltak 3: Hilse alle gjestende lag hjertelig velkommen til Fossum

2.2 Respekt

I Fossum skal vi opptre med respekt på alle nivåer. Spillere, trenere, ledere og ellers alle involverte skal vise gjensidig respekt for hverandre. Det er lov å være uenig, men vi snakker ordentlig til hverandre og ikke om hverandre. Vi lytter til andres meninger. I Fossum følger vi og respekterer retningslinjer gitt av Norges Fotballforbund (NFF) og retningslinjer og avgjørelser tatt av klubben. Vi ønsker å forbindes med Fair Play.

I Fossum oppfører vi oss ordentlig overfor motspillere, dommere og publikum. Vi oppfordrer alle foreldre til å følge Foreldrevettreglene utarbeidet av NFF.

I Fossum viser vi respekt for anlegget vårt. Det skal holdes ryddig og tar vare på. Dette gjelder også annet utstyr som tilhører klubben.

Tiltak 1: Henge opp foreldrevettreglene på klubbhuset i løpet av 2019.

Tiltak 2: Alle trenere i Fossum får sitt lag til å ta en rydderunde etter trening en gang per måned.

Tiltak 3: Kåre en Fair Play pris i året.

2.3 Glede



Sportsplan



I Fossum arbeider vi hele tiden for å skape glede og godt humør hos barn og voksne. Fossum skal være et morsomt sted å være, og et sted der gode opplevelser skapes. Vi vil skape et trygt og utviklende miljø. Det gjør vi ved å være åpne og positive og lage et opplegg som legger til rette for både utfordringer og mestring. Treningene skal være tilpasset alder og ferdighetsnivå til de ulike gruppene. Vi streber etter å skape mest og best mulig aktivitet.

Tiltak 1: Mål om at alle spillere bør oppleve å få skryt i løpet av hver trening.

Tiltak 2: Alle lag bør ha minst et sosialt tiltak per sesong i tillegg til avslutning Tiltak

3: Bruke sportsplanen aktivt i planlegging av treningsøkter

2.4 Målnettet:

I Fossum har vi en gjennomtenkt plan for det vi driver med. Vi har en blå tråd som uttrykkes gjennom sportsplanen. Sportsplanen skal være det overordnede verktøyet på sport. Vi ønsker å ha skolerte trenere på alle nivåer som setter sportsplanen ut i praksis. Fossum vil rette fokus på kompetanse og faglig utvikling. Vi ønsker å ha klare mål, tydelig kommunisert til alle, på alle nivåer. All aktivitet skal knyttes opp mot klubbens mål. I Fossum har vi fokus på utvikling, og vil legge til rette for de som ønsker å satse på fotball.

Tiltak 1: Ha en fungerende og levende sportsplan.

Tiltak 2: Arbeide for å få på plass en godt fungerende trenerveileder

Tiltak 3: Aktivt arbeide for å skolere alle trenere i klubben.

3.0 SPORTSLIGE MÅLSETNINGER:

3.1 Hovedmål:

Tilby fotballaktivitet til alle årskull fra 6 år og opp til senior.

Ha god kvalitet i all organisert fotballaktivitet på Fossum

3.2 Resultatmål:

3.div for damelaget i 2023.

5.divisjon for herrelaget i 2023.

At minst én Eliteseriespiller og én Toppseriespiller i 2029 har gått gjennom Fossum-skolen.

4.0 HVA ER GOD FOTBALLAKTIVITET?

Dette er Norges Fotballforbund sin breddeformel.



I Fossum ønsker vi å følge opp denne oppskriften med utgangspunkt i verdiene våre og følgende prinsipper:

- Aktivitetsprinsippet
- Spesifisitetsprinsippet
- Gjenkjenning og variasjon
- Jevnbyrdighet
- Differensiering og hospitering

4.1 Aktivitetsprinsippet:

Aktivitetsprinsippet står høyt i barneidretten. Skap høy aktivitet! Dette er viktig også for Fossum-treneren. Vi vil at flest mulig i størst mulig grad er aktive i løpet av en treningsøkt. Kom derfor raskt i gang med treningen. Dette vil si at treninga i bør stå klar på forhånd, og at treninga er organisert slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser. Ha som mål at man i løpet av en times økt skal ha 59 minutter aktivitet og at 1 minutt går til pauser og andre ting. Treneren i Fossum skal skape engasjement og innsats, dette må vi motivere til hele tiden. Se til at ingen «faller ut» og står stille. For å få mest mulig aktivitet og kvalitet i treningen er det også viktig å tenke gjennom hvilke gruppestørrelser og -inndelinger som er hensiktsmessig. Et eksempel er at man på de minste årsklassene ikke har flere barn enn 6 per trener. Et annet eksempel er at vi unngår at spillerne står i kø. Trener man på å score, bruk flere mål, slik at aktiviteten blir høyere. I Fossum ønsker vi også at man bruker ballen mest mulig i økta.

4.2 Spesifisitetsprinsippet:



Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Du blir bedre på det du øver på. Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Da må vi legge vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningen. I praksis vil dette si at vi i Fossum ønsker mest mulig spillrelatert aktivitet, og mindre isolerte øvelser. Med spillrelatert trening menes ikke nødvendigvis å dele opp i to lag og spille vanlig fotball. Det betyr heller at vi ønsker å koble inn motstand og motspill i de fleste øvelsene. Dette vil ikke si at «terping» ikke er nyttig trening. Det må til for å bli god, og kan for eksempel være en del av oppvarmingen. Men vi ønsker at spillrelaterte øvelser skal dominere øktene på Fossum. Et annet unntak kan være for de aller minste barna, her kan større dominans av isolert teknisk trening være smart.

4.3 Gjenkjenning og variasjon:

I Fossum ønsker vi at trenerne legger opp treningen med både gjenkjenning og variasjon. Gjenkjenning fordi det gir trygghet for spillerne og fordi spillerne må gjenkjenne typiske spillsituasjoner dersom de skal mestre dem i kamp. Det er derfor viktig å legge til rette for mange av disse situasjonene på trening. Dette kan gjøres ved blant annet å bruke mye tilpassede spillformer i treningen. Vi ønsker likevel også å bruke variasjon. Variasjon i treningen er et viktig prinsipp i idretten. Det har en god påvirkning på motivasjonen. Andre øvelser, samt variasjon i spillformer er derfor et godt tips.

4.4 Jevnbyrdighet:

I Fossum ønsker vi å befinne oss i flytsonen. Derfor streber vi etter størst mulig grad av jevnbyrdighet, både på trening og i kamp. Det er derfor trenerens oppgave å skape størst mulig jevnbyrdighet på trening. Dette gjøres blant annet ved å dele inn jevnest mulig lag. Dette gir en bedre tilpasset utfordring. I en deløvelse, for eksempel 1 mot 1; La de beste spillerne bryne seg på mot hverandre, og la de svakere utfordre hverandre. Likt nivå i øvelsen gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Søk jevnbyrdighet også i kampen. Det er lite utvikling både i å vinne og tape 10-0. Leder du stort, la eksempelvis spillere prøve nye posisjoner.

4.5 Differensiering og hospitering:



I Fossum ønsker vi å tilby fotball for alle, og et overordnet mål for oss er at alle skal ha det gøy. Samtidig ønsker vi å legge til rette for god spillerutvikling. I den sammenheng er differensiering og hospitering viktige virkemidler. Differensiering er et verktøy vi i Fossum ønsker at trenerne skal ta i bruk. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Det vil si at vi oppfordrer trenerne til å dele inn deler av treningene etter ferdighet og interesse, slik at spillerne oftere spiller med og mot spillere på sitt eget ferdighetsnivå. Hospitering er også et verktøy vi oppfordrer til. Hospitering vil si at dersom spillere har motivasjon og et ferdighetsnivå som er så høyt at de ikke får nok utfordringer i sin egen årsklasse, bør denne spilleren hospitere én årsklasse opp. Norges Fotballforbund oppfordrer til en praksis der spillere 1/3 av tida møter motstand som er svakere enn seg, 1/3 som er like gode og 1/3 som er bedre enn seg selv.

Retningslinjer differensiering i Fossum

- Fossum ønsker felles oppvarming og avslutning på øktene, men oppfordrer til å differensiere resten av økta
- Sørg for jevnbyrdighet i spillsituasjoner – det utvikler alle!
- Det er også mulig å differensiere i deløvelser. Noen er gode 1vs1 andre er bedre pasningsspillere. Sett sammen grupper med likt ferdighetsnivå
- Alle trenger ikke gjøre det samme på trening – kjør gjerne øvelser med ulikt fokus eller vanskelighetsgrad tilpasset den enkelte
- Del i grupper etter ferdigheter/interesse, men prøv å variere på gruppesammensetningene fra aktivitet til aktivitet og fra gang til gang

Retningslinjer for hospitering i Fossum

- Fossum ønsker at alle spillere i utgangspunktet tilhører lag på sitt eget årskull - unntak gjelder dersom to eller flere hele årskull trener sammen. Andre unntak skal behandles av Sportslig Utvalg. (SU)



Sportsplan



- Fossum vil legge til rette for at treningene for et kull ikke trener samme dag som kullene over og under, så det muliggjør hospitering.
- Hospiteringsordning starter i utgangspunktet fra 10 år. Unntak meldes og vurderes av SU, sammen med de aktuelle trenerne.
- Trener melder inn spillere som er aktuelle for hospitering til SU.
- Kriterier som skal være på plass for å hospitere: Motivasjon, oppmøte på eget lags treninger, holdning, Fair Play og ferdighetsnivå.
- SU tar opp dialogen med trenerne på de aktuelle kullene, samt spillernes foreldre/foresatte, og setter sammen med trenerne opp en rulleringsordning for trening og evt. kamper
- Hospitering bør bare skje for de som er ferdighetsmessig gode nok. Hospitering på et nivå du ikke behersker kan føre til dårlige opplevelser.
- Dersom spillere hospiterer opp til et lag, er det viktig at trenere og lagledere på laget over tar et ekstra ansvar for å trygge spiller(ne) som kommer opp.

5.0 GOD LAGLEDELSE I FOSSUM:

5.1 Før kampen

- Pass på at lagene er meldt på i riktig nivå
- Hils på motstanderens trener og dommeren
- Bistå med å organisere Fair play-hilsen
- Samle laget før kampen og legg en liten «kampplan»
- Ha andre konkrete mål i kampen enn resultat
- Ikke ta med for stor kamptropp. Alle som er med skal spille mye.
- Ha målsetning om at alle skal spille tilnærmet like mye, men like viktig:
- La alle starte tilnærmet like mange kamper i løpet av en sesong.

5.2 Under kampen

- Forsøk å se igjen det man øver på under trening
- Vær positiv – forsterk gode prestasjoner både til spillere og dommer
- Skap trygghet – lov å feile



- Søk jevnbyrdighet i kampen. Det er lite utvikling både i å vinne og tape 10-0. Leder du stort, la spillere prøve nye posisjoner. Matche din beste mot motstanderens beste. Gi andre og utfordrende oppgaver.

5.3 Etter kampen

- Bistå med å organisere Fair play-hilsen
- Takker begge lag og dommer
- Samle spillerne og oppsummere kampen • Raus med ros.

6.0 TRENERVETT:

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes – indirekte – av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begges supportere.
4. Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

7.0 KJENNETEGN FOR FOSSUM-SPILLEREN:

Det viktigste for oss i Fossum er at alle spillere har det gøy. Samtidig ønsker vi å tilrettelegge for de spillerne som ønsker å satse på fotball. Vi ønsker å være målrettet og systematisk utvikle bedre fotballspillere. Vi tror også at dette har en sammenheng; Jo bedre og mer



systematisk opplegget er, jo større utvikling og mestringsfølelse vil barna ha og jo gøyere synes de det er.

Fossum-spilleren er *godt skolert teknisk*. Spillere fra Fossum har en teknisk verktøykasse som gjør at han eller hun kan gjøre og utføre hensiktsmessige valg til fordel for eget lag. Fossum-spilleren er *fysisk godt utrustet*. Målet er å utdanne hurtige og kvikke spillere som kan holde høy intensitet over hele kamper. Fossum-spilleren beveger seg mye, og er kjappe i omstillingen både offensivt og defensivt. Fossum-spillere er robuste og i stand til å tåle mye trening senere i karrieren.

Fossum-spilleren har *god spillerforståelse*. Spillere fra Fossum har godt overblikk og tar valg som er hensiktsmessige til fordel for eget lag.

Fossum-spilleren har *en god holdning*. Alle følger regler satt av klubben og laget sitt. Fossum-spilleren er en lagspiller som jobber hardt for laget sitt. Fossum-spilleren er treningsivrig, oppfører seg ordentlig og viser respekt for medspillere, motspillere og dommere.

8.0 HVORDAN IMPLEMENTERE SPORTSPLANEN I HVERDAGEN:

- Vi ønsker at sportsplanen skal være grunnfjellet for fotballoplæring i Fossum.
- Minisportsplanene for hvert nivå blir det konkrete verktøyet i hverdagen
- Alle nye trenere skal få en innføring i sportsplanen av trenerveileder
- Alle nye trenere skal få en innføring i <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/> av trenerveileder • Sportsplanen blir tatt opp og forsterket på hvert lagleder/trenermøte.
- Trenerveileder har ansvaret for at trenerne i Fossum blir veiledet på feltet med utgangspunkt i innholdet i sportsplanen.
- Sportsplanen skal være utgangspunktet for trenerkvelder som trenerne skal være på to ganger i året.

9.0. SPORTSLIG ÅRSJUL I FOSSUM:

Tidspunkt	Tiltak	Beskrivelse	Ansvar
August	Oppstartskveld	Oppstartstrening og informasjonsmøte for foreldre. Kartlegge voksenressurser.	Juniorkoordinator



Sportsplan



Mars og august	Trenerkveld 6-8 år	Forum der trenerveileder samler trenerne på de aktuelle årskullene. Sportsplanen er utgangspunktet.	Trenerveileder
Mars og september	Trenerkveld 9-10 år	Forum der trenerveileder samler trenerne på de aktuelle årskullene. Sportsplanen er utgangspunktet.	Trenerveileder
Mars og september	Trenerkveld 11-12 år	Forum der trenerveileder samler trenerne på de aktuelle årskullene. Sportsplanen er utgangspunktet.	Trenerveileder
April-oktober Fredager klokka 15.00.	Fossum Xtra 7-10	En ekstraøkt på fredager på tvers av årskull. Etter skoletid.	?
April-oktober	Fossum Xtra 11-14	En ekstraøkt på tvers av årskull.	?
November	Trenerkurs	Arrangere trenerkurs på Fossum eller sende trenere på trenerkurs andre steder	Trenerveileder
Okt-nov + mars-april	R8 -jenteakademi	Samling av de ivrigste jentene i alderen 11-14 år i Skien og Siljan.	Ørjan
April-oktober Lørdager klokka 12.00.	Løkkelørdag	Legge til rette for egenaktivitet. To voksne åpner opp og finner frem utstyr. Spillerne organiserer seg selv.	Ingrid
Mars	Klubbdommerkurs	Dommeransvarlig tar initiativ til å arrangere klubbdommer og rekrutteringskurs.	Dommeransvarlig

DEL 2 - MINISPORTSPLEANER



10.0 BARNEFOTBALL I FOSSUM (5-12 år):

Målsetning:

- I Fossum skal alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Alle barn skal få et godt, morsomt og trygt fotballtilbud i Fossum
- Alle kull skal opprettholde et treningstilbud hele året
- Alle trenere skal delta på trenerkvelder og lagleder/trenermøter
- Alle trenere skal settes inn i sportsplanen og plikter å følge denne
- Alle trenere bør gjennomføre hele eller deler av Grasrottrenerkurs.
- Klubben skal legge til rette for de som ønsker å spille fotball for å ha det gøy.
- Fossum skal legge til rette så det er mulig å legge grunnlaget for dem som senere ønsker å utvikle seg til å bli toppspillere.

Retningslinjer:

- Moro skal prege denne aldersgruppen, jo yngre spillere jo mer lekpreget aktivitet.
- Det skal i utgangspunktet være ett lag per kull for hvert kjønn
- Det skal ikke være noen forskjell på kjønn i Fossum i forhold til opplegg og ressurser
- Det åpnes for at to kull kan samarbeide fast hvis det er hensiktsmessig. Denne beslutningen tas i Sportslig Utvalg (SU).
- Det oppfordres til treningssamarbeid på tvers av kullene
- Vi ønsker en tydelig hovedtrener på hvert lag, og flere hjelpetrenerne.
- Det bør jobbes for å få på plass flest mulig voksenressurser rundt laget
- Selekttering av spillere og topping av lag skal ikke forekomme i denne aldersgruppa
- Alle spillere skal få spille tilnærmet like mye, og starte tilnærmet like mange kamper i løpet av en sesong.

10.1 Minisportsplan 5 og 6 år: Jeg og ballen

Rammer:

Oppstartstrening i august det året barna fyller 5 og 6 år

Foreldremøte i august



Sportsplan



Antall trenere: 1 trener per 6 barn

Treninger: 1 per uke

Treningens varighet: 1 time

Kamper: Kampkvelder 3vs3 (ca. 6 per sesong)

Cuper: 2-3 valgfrie cuper for 6-åringene. (F.eks. Herkules, Pors og Gulset-cup) Avslutning:

Arrangere avslutning med premie til alle på slutten av sesongen.

Kjennetegner barn i denne alderen:

Stor aktivitetstrang

Selvsentrert

Tar verbal instruksjon dårlig

Kort konsentrasjonstid

Stort vitebegjær

Følsom for kritikk

Treningsorganisering:

- Lek skal prege denne aldersgruppen
- Første del kan bestå av teknisk trening/ballmestring (ca. 15 min)
- Andre del kan bestå av stasjonstrening (ca. 20 min) ○ Teknisk trening ○ Spille med og mot ○ Basistrening
- Tredje del kan bestå av tilpasset småspill (ca. 25 min)
- La barna oppleve å score mye mål – inkluder dette også i øvelser
- Maks seks spillere per stasjon
- Maks fire spillere per lag ved spill
- Se vedlagte eksempeløker evt. bruk <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?:

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Ballmestring – Føre ball, stoppe ball, vende med ball. Bruke begge føtter, og alle deler av føttene. -Tilslagsteknikk – Vristspark og innsidespark. Standfot ved siden av ball, strekke og stramme fot.
Spille med og mot	1vs1, 2vs2.



Sportsplan



Basis	-Koordinasjon – Hopp og hink, sprint, balanse, hinderløyper.
Taktisk	-Retning. Hva er forsvar, hva er angrep? -1.forsvarer – Motivere til å gå i press -1.angriper (ballfører) – Lov å drible, men se etter en blå.
Holdning	-Konsentrasjon. Følge med. Stille når trener snakker.

Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd
- Ramme inn økta. Samle gruppa før og etter trening. Informere og oppsummere økta.
- Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- La aktiviteten være læremesteren
- I spill kan være lurt at trener er med på laget som har ballen. Det gir bedre flyt.
- Sørg for at det er ro når trener prater
- Godt humør -rom for litt tull og tøys
- Vis engasjement i treningen – vær delaktig
- Gi alle barna oppmerksomhet og omsorg – gi mye ros
- Forenkle språket i kommunikasjon med barna
- Gi instruksjoner ved å vise
- Flytende aktivitetsledelse med få og korte beskjeder



10.2 7 år: Jeg, ball og medspiller

Rammer:

Foreldremøte før seriestart

Antall trenere: 1 trener per 6 barn

Treninger: 1-2 per uke

Treningens varighet: 1 time

Kamper: Kampkvelder 3vs3 (ca. 6 per sesong)

Cuper: 2-4 valgfrie cuper. (F.eks. Herkules, Pors og Gulset-cup)

Avslutning: Arrangere avslutning med premie til alle på slutten av sesongen.

Kjennetegner barn i denne alderen:

Stor aktivitetstrang

Selvsentrert

Tar verbal instruksjon dårlig

Kort konsentrasjonstid

Stort vitebegjær

Følsom for kritikk

Treningsorganisering:

- Lek skal prege denne aldersgruppen
- Teknikk og koordinasjonstrening bør prioriteres
- Første del kan bestå av teknisk trening/ballmestring (ca. 15 min)
- Andre del kan bestå av stasjonstrening (ca. 20 min) ○ Teknisk trening ○ Spille med og mot ○ Basistrening
- Tredje del kan bestå av tilpasset småspill (ca. 25 min)
- La barna oppleve å score mye mål – inkluder dette i øvelser
- Maks seks spillere per stasjon
- Maks fire spillere per lag ved spill

Det ligger også ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>



Hva skal læres?:

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Ballmestring – Føre ball, stoppe ball, vende med ball. (såle, innside) Bruke begge føtter, og alle deler av føttene (innside, utside, såle) - Retningsforandringer. Temposkifte med ball. -Pasningen – Vristspark og innsidespark. Spille til en medspiller.
Spille med og mot	1vs1, 2vs2, 2vs1.
Basis	-Koordinasjon – Hopp og hink, sprint fremover og bakover, balanse på én fot, hinderløyper.
Taktisk	-1.forsvarer – Nærmeste spiller sprinte i press, og opprettholde presset. Vinne ballen. -1.angriper (ballfører) – Lov å drible, motivere til å sentre. - Stille opp når keeper har ball. `Spre oss ut` -Gi en spiller oppgaven å være forsvarer i kampsituasjoner
Holdning	-Konsentrasjon. Følge med. Stille når trener snakker.

Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Sørg for at det er ro når trener prater
- La aktiviteten være læremesteren
- I spill kan være lurt at trener er med på laget som har ballen. Det gir bedre flyt.
- Vis engasjement i treningen – vær delaktig
- Godt humør
- Gi alle barna oppmerksomhet og omsorg – mye ros
- Forenkle språket i kommunikasjon med barna
- Gi instruksjoner ved å vise
- Flytende aktivitetsledelse med få og korte beskjeder



10.3 8 år: Jeg, ball og medspiller

Rammer:

Foreldremøte før seriestart

Antall trenere: 1 trener per 6 barn

Treninger: 2 per uke

Treningens varighet: 1 time

Kamper: Seriespill

Cuper: 2-4 valgfrie cuper. (F.eks. Meny-cup i Tønsberg, Herkules, Pors og Gulset-cup)

Avslutning: Arrangere avslutning med premie til alle på slutten av sesongen.

Kjennetegner barn i denne alderen:

Stor aktivitetstrang

Selvsentrert

Tar verbal instruksjon dårlig

Kort konsentrasjonstid

Stort vitebegjær

Følsom for kritikk

Treningsorganisering:

- Lek skal prege denne aldersgruppen
- Teknikk og koordinasjonstrening bør prioriteres
- Første del kan bestå av teknisk trening/ballmestring (ca. 15 min)
- Andre del kan bestå av stasjonstrening (ca. 20 min) ○ Teknisk trening ○ Spille med og mot ○ Basistrening
- Tredje del kan bestå av tilpasset småspill (ca. 25 min)
- La barna oppleve å score mye mål – inkluder dette i øvelser
- Maks seks spillere per stasjon
- Maks fire spillere per lag ved spill



- Det ligger også ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?:

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Ballmestring – Føre, vende med ball (såle, innside, utside, Cruyff), Bruke begge føtter, og alle deler av føttene, -Retningsforandringer. Temposkifte med ball, 'eksplosjon' etter vending. -Pasning og mottak – Innsidespark. Spille til en medspiller. Motta og kontrollere ball. -Innføre finter (pasnings og skuddfinte, kroppsfinte, oversteg)
Spille med og mot	1vs1, 2vs1, 2vs2, firkanter med overtall (3vs1, 4vs1, 5vs2)
Basis	-Koordinasjon – Koordinasjonsstige ulike varianter - Hopp og hink, sprint fremover og bakover. Balanse på en fot.
Taktisk	-1.forsvarer – Nærmeste spiller sprinte i press, og opprettholde presset. Vinne ballen. -1.angriper (ballfører) – Drible, ta med ballen i ledig rom, spille ball. Hva er det riktige valget? -Ut av pasningsskyggen. -Stille opp når keeper har ball. 'Spre oss ut' -Jobbe med formasjon. (1-2-1) -Innføre begrepene bredde og dybde. Stort lag i angrep.
Holdning	-Konsentrasjon. Følge med. Stille når trener snakker.

Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Sørg for at det er ro når trener prater
- Godt humør
- Vis engasjement i treningen – vær delaktig
- Gi alle barna oppmerksomhet
- Forenkle språket i kommunikasjon med barna
- Gi instruksjonene ved å vise
- Gi omsorg til alle - ros
- Flytende aktivitetsledelse med få og korte beskjeder



10.4 9 og 10 år: Jeg, ball, medspiller og motspiller

Rammer:

Foreldremøte i januar

Avslutning av sesongen markeres på høsten med premier

Antall trenere: 1 trener per 10 barn

Treninger: 2-3 per uke

Treningens varighet: 1,5 time

Kamper: Seriespill

Cuper: 2-4 valgfrie cuper. (F.eks. Tønsberg, Herkules, Pors og Fjordline)

Avslutning: Arrangere avslutning med premie til alle på slutten av sesongen.

Kjennetegner barn i denne alderen:

Jevn og harmonisk vekst

Selvkritikk og lærevillighet øker

Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter

Lette å lede og påvirke

God utvikling av finmotorikken. "Motorisk gullalder"

Gunstig alder for påvirkning av holdninger

Kreativiteten utvikles

Stort vitebegjær

Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

Treningsorganisering:

- Teknikk og valg bør prioriteres
- En stor del av økta bør være spill-motspill relatert
- Første del kan bestå av teknisk trening
- Andre del kan bestå av å spille med og mot
- Tredje del kan bestå av tilpasset småspill
- Fjerde del kan bestå av scoringstrening
- I løpet av økta bør man implementere basistrening
- Begynn å ta hensyn til offside-regelen på trening, f.eks. ved bruk av offsidestrek.
- La barna oppleve å score mye mål – inkluder dette også i øvelser



- Det ligger også ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Videreutvikle føring av ball, vendinger, finter, pasninger og avslutninger. Temposkifte med ball, 'eksplosjon' etter vendinger og finter. Skjerming av ball. -Vendinger: Såle, innside, utside, Cruyff, stepover osv. - - Finter: Pasnings og skuddfinte, kroppsfinde, oversteg, dobbel oversteg, tofots, osv. -Pasning – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, utside, vrist. –1. touch – inn i ledig rom -Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar -Avslutninger – ball i bevegelse med vrist, innside, halv og hel volley, heading. -Ferdigheter 1vs1 defensivt
Spille med og mot	1vs1, 2vs1, 2vs2, firkanter med overtall (3vs1, 4vs1, 5vs2)
Basis	-Koordinasjonsstige ulike varianter. Raske føtter -Hopp og hink, sprint fremover og bakover. Retningsforandringer. -Balanse på en fot. -Kontroll på bevegelser, linjer.
Taktisk	-Små i forsvar -Felles press. – 1. forsvarer, sikre, dekke rom -Omstilling -Stille opp når keeper har ball. -Store i angrep. Skape rom. -Kan og vil jeg bli ballfører? Tydelige bevegelser -Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball -1.angriper (ballfører) – Drible, ta med ballen i ledig rom, spille ball, skyte. Hva er det riktige valget? -Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner -Jobbe med formasjon. (1-2-1)
Holdning	-Komme til tida med riktig utstyr. -Være fokuserte. -Alltid gjøre så godt man kan -Være positive mot hverandre. -Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere -Forstå at øvelse gjør mester!

Retningslinjer for trenere:



Sportsplan



- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Ha mål om så mange touch som mulig per spiller per trening
- Sørg for at det er ro når trener prater
- Kommuniser på barnas nivå
- Godt humør
- Være en rolig og trygg, men tydelig voksenperson
- Gi alle barna oppmerksomhet
- Gi gjerne instruksjoner ved å fryse og vise bilder
- Utfordre barna til å tenke selv, stille spørsmål
- Arbeid med å innføre gode holdninger – involver spillerne i arbeidet med å definere regler



10.5 Minisportsplan 11 og 12 år: Jeg og ball, relasjon til medspiller og hensynet til motspiller

Rammer:

Foreldremøte i januar

Avslutning av sesongen markeres på høsten med premier

Antall trenere: 1 trener per 10 barn

Treninger: 3 per uke

Treningens varighet: 1,5 time

Kamper: Seriespill

Cuper: 2-4 valgfrie cuper. (F.eks. Tønsberg, Herkules, Pors og Fjordline)

Avslutning: Arrangere avslutning med premie til alle på slutten av sesongen.

Kjennetegner barn i denne alderen:

Jevn og harmonisk vekst

Kan trekke logiske slutninger

Er lærenemme

Kan ta i mot verbal instruksjon

Opptatt av regler og rettferdighet

Lette å lede og påvirke

Gunstig alder for påvirkning av holdninger

Selvkritikk øker, mer sårbare

God utvikling av finmotorikken. "Motorisk gullalder"

Kreativiteten utvikles

Treningsorganisering:

- Teknikk og valg bør prioriteres
- En stor del av økta bør være spill-motspill relatert
- Første del kan bestå av teknisk trening
- Andre del kan bestå av å spille med og mot
- Tredje del kan bestå av tilpasset småspill
- Fjerde del kan bestå av scoringstrening



- I løpet av økta bør man implementere basistrening
- La barna oppleve å score mye mål – inkluder dette også i øvelser
- Begynn å ta hensyn til offside-regelen på trening, f.eks. ved bruk av offsidestrek.
- Det ligger også ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Videreutvikle føring av ball, vendinger, finter, pasninger og avslutninger. Trigge tempo i utførelse. Temposkifte med ball. Skjerming av ball. -Vendinger: Såle, innside, utside, Cruyff, oversteg osv. - Finter: Pasnings og skuddfinte, kroppsfinite, oversteg, dobbel oversteg, tofots, Zidane osv. -Pasning – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, utside, vrist. –1. touch – inn i ledig rom -Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar -Avslutninger – vrist, innside, halv og hel volley, heading. -Ferdigheter 1vs1 defensivt
Spille med og mot	1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, firkanter med overtall (3vs1, 4vs1, 5vs2, 6vs3)
Basis	-Koordinasjonsstige ulike varianter. Raske føtter -Hopp og hink, sprint fremover og bakover. Retningsforandringer. -Balanse på en fot. -Kontroll på bevegelser, linjer. -FIFA 11+ - skadeforebyggende treningsprogram (se vedlegg)
Taktisk	-Små i forsvar -Felles press. – 1. forsvarer, sikre, dekke rom -Omstilling -Stille opp når keeper har ball. -Store i angrep. Flere og samtidige (motsatte) bevegelser, foran og bak ballfører -Kan og vil jeg bli ballfører? Tydelige bevegelser -1.angriper (ballfører) – Drible, ta med ballen i ledig rom, spille ball, skyte. Hva er det riktige valget? -Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner -Jobbe med formasjon. (2-3-1)
Holdning	-Komme til tida med riktig utstyr. -Være fokuserte. -Alltid gjøre så godt man kan -Være positive mot hverandre. -Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere -Duellstolthet. -Forstå at øvelse gjør mester.



Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Ha mål om så mange touch som mulig per spiller per trening
- Sørg for at det er ro når trener prater
- Kommuniser på barnas nivå
- Godt humør
- Være en rolig og trygg, men tydelig voksenperson
- Gi alle barna oppmerksomhet
- Gi gjerne instruksjoner ved å fryse og vise bilder
- Utfordre barna til å tenke selv, stille spørsmål
- Arbeid med å innføre gode holdninger – involver spillerne i arbeidet med å definere regler

11.0 UNGDOMSFOTBALL I FOSSUM (13-16 år):

Målsetning:

- I Fossum skal alle ha det gøy og føle seg inkludert
- Klubben skal ha tilbud til alle
- Klubben skal legge til rette for de som ønsker å satse på fotball, blant annet legge til rette for hospitering i egen klubb og/eller med andre klubber
- De beste og mest ivrige spillerne skal meldes opp til sone/kretslag
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal innføres i sportsplanen, og plikter og følge denne

Retningslinjer:

- Det skal ikke være noen forskjell på kjønn i Fossum i forhold til opplegg og ressurser
- Det åpnes for at to kull kan samarbeide fast hvis det er hensiktsmessig. Denne beslutningen tas i Sportslig Utvalg (SU).
- Det oppfordres til treningssamarbeid på tvers av kullene
- Vi ønsker en tydelig hovedtrener på hvert lag, og minimum en assistenttrener.
- Ungdomsfotballen har naturlig større resultatfokus enn barnefotballen, men fortsatt ønsker vi at ingen spillere får betydelig mindre spilletid enn andre.
- Alle spillere skal få starte minst 1/3 av kampene i løpet av en sesong.
- I Fossum ønsker vi større fokus på spillerutvikling enn resultater.
- I Fossum ønsker vi å hjelpe til med hospiteringsmuligheter i andre klubber hvis det er hensiktsmessig for enkeltspillere. Dette gjøres i samråd med SU.



11.1 Minisportsplan 13-14 år: Jeg, ball, mitt lags plan og motstander-laget.

Rammer:

Foreldremøte i januar

Antall trenere: 2

Treninger: 3-4 per uke

Treningens varighet: 1,5 time

Kamper: Seriespill

Cuper: En overnattingscup (Norway-cup, Dana-Cup) og 2-3 andre.

Avslutning: Arrangere avslutning

Kjennetegner ungdom i denne alderen:

Store forskjeller i fysisk og mental utvikling

Spillerne er svært rettferdighetsbevisste

Noen har kraftig lengdevekst

Spillerne blir prestasjonsbevisste

Motorikken er i god utvikling

Holdninger blir lett skapt

Konsentrasjonsevnen er i god utvikling

Spillerne er ærgjerrige og lærenemme

Kreativiteten er i god utvikling

Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Treningsorganisering:

- Teknikk og valg bør prioriteres
- Man bør dele inn økta i en oppvarming, hoveddel og avslutning
- En stor del av økta bør være spill-motspill relatert
- Man bør ha et system på hvordan man implementerer basistrening
- Spill med offside-regelen på trening
- Varier mellom småbanespill (4vs4, 5vs5) og litt større bane. (f.eks. 7vs7)



- Det ligger ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Videreutvikle føring av ball, vendinger, finter, pasninger og avslutninger. Se minisportsplan 11-12 år. Trigge tempo i utførelse. Temposkifte med ball. -Skjerming av ball. -1. touch – inn i ledig rom -Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar -Avslutninger – vrist, innside, halv og hel volley, heading. -Ferdigheter 1vs1 defensivt -Innlegg
Spille med og mot	1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, firkanter med overtall (3vs1, 4vs1, 5vs2, 6vs3), pressøvelser.
Basis	-Prepp'n – oppvarmingsprogram fra landslagsskolen -Forflytningsløyper. Raske føtter -Hopp og hink, sprint fremover og bakover. Retningsforandringer. - Balanse på en fot. Kontroll på bevegelser, linjer. -Intensitet i alt vi gjør! -FIFA 11+ - skadeforebyggende treningsprogram (se vedlegg)
Taktisk	-Små i forsvar – laget må jobbe som en enhet -Felles press. – 1. forsvarer, sikre, dekke rom. -Bevissthet i forhold til presshøyde -Omstilling -Soneforsvarsprinsipper -Store i angrep. Flere og samtidige (motsatte) bevegelser, foran og bak ballfører -Kan og vil jeg bli ballfører? Tydelige bevegelser -Stille opp når keeper har ball. -Jobbe med formasjon. -Rolletrening
Holdning	-Komme til tida med riktig utstyr. -Spillerne skal melde forfall til trening. -Være fokuserte. -Alltid gjøre så godt man kan -Være positive mot hverandre. -Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere -Duellstolthet -Vinnerstolthet. -Påvirke holdning til egentrening. -Spillerne skal rullere på å ta ansvar for utstyr

Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Arbeid med få momenter av gangen
- Etterstreb så mange touch som mulig per spiller



- Sørg for at det er ro når trener prater
- Godt humør
- Være en rolig og trygg, men tydelig voksenperson
- Gi alle spillerne oppmerksomhet
- Gi gjerne instruksjoner ved å fryse og vise bilder
- Utfordre spillerne til å tenke selv, stille spørsmål
- Arbeid med å innføre gode holdninger – involver spillerne i arbeidet med å definere regler

11.2 Minisportsplan 15-16 år: Komplette spill

Rammer:

Foreldremøte i januar

Antall trenere: 2

Treninger: 2-4 per uke

Treningens varighet: 1,5 time

Kamper: Seriespill

Cuper: En overnattingscup (Norway-cup, Dana-Cup) og 2-3 andre.

Avslutning: Arrangere avslutning

Kjennetegner ungdom i denne alderen:

Ekstrem vekstperiode

Sterke sosiale behov

Gutter utvikler større muskulatur enn jentene

Sterk vekst av kretsløpsorganene

Kreativiteten i sterk utvikling

Koordinasjonsevnen i fin utvikling

Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker

Treningsorganisering:

- Teknikk og valg bør prioriteres
- Man bør dele inn økta i en oppvarming, hoveddel og avslutning
- En stor del av økta bør være spill-motspill relatert



- Man bør ha et system på hvordan man implementerer basistrening
- Spill med offside-regelen på trening
- Varier mellom småbanespill (4vs4, 5vs5) og litt større bane. (f.eks. 7vs7)
- Det ligger ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Videreutvikle føring av ball, vendinger, finter, pasninger og avslutninger. Se minisportsplan 11-12 år. Trigge tempo i utførelse. Temposkifte med ball. -Skjerming av ball. -1. touch – inn i ledig rom -Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar -Avslutninger – vrist, innside, halv og hel volley, heading. -Ferdigheter 1vs1 defensivt -Innlegg
Spille med og mot	1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, firkanter med overtall (3vs1, 4vs1, 5vs2, 6vs3), pressøvelser.
Basis	-Prepp'n – oppvarmingsprogram fra landslagsskolen. -Forflytningsløyper. Raske føtter -Hopp og hink, sprint fremover og bakover. Retningsforandringer. - Balanse på en fot. Kontroll på bevegelser, linjer. -Intensitet i alt vi gjør!
Taktisk	-Små i forsvar – laget må jobbe som en enhet - Felles press. – 1. forsvarer, sikre, dekke rom. -Bevissthet i forhold til presshøyde -Omstilling -Soneprinsipper -Store i angrep. Flere og samtidige (motsatte) bevegelser, foran og bak ballfører -Kan og vil jeg bli ballfører? Tydelige bevegelser -Stille opp når keeper har ball. -Jobbe med formasjon. (f.eks. 4-3-3 eller 4-2-3-1) - Rolletrening
Holdning	-Komme til tida med riktig utstyr. -Spillerne skal melde forfall til trening. -Være fokuserte. -Alltid gjøre så godt man kan -Være positive mot hverandre. -Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere -Duellstolthet -Vinnerstolthet. -Påvirke holdning til egentrening. -Spillerne skal rullere på å ta ansvar for utstyr



Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Arbeid med få momenter av gangen
- Etterstreb så mange touch som mulig per spiller
- Sørg for at det er ro når trener prater
- Godt humør
- Være en rolig og trygg, men tydelig voksenperson
- Gi alle spillerne oppmerksomhet
- Gi gjerne instruksjoner ved å fryse og vise bilder
- Utfordre spillerne til å tenke selv, stille spørsmål
- Arbeid med å innføre gode holdninger – involver spillerne i arbeidet med å definere regler

11.3 Minisportsplan keeper 12-16 år:

Rammer:

- Frem til og med 11 års alder bør det rulleres på keeperplassen. Alle som vil kan prøve.
- Fra og med 12 år bør keepere begynne å spesialtrenes
- Fossum har som mål å ha en keepertrener som arrangerer trening for keepere for 12-16 år én gang per uke.

Retningslinjer for trenere:

- Ha alltid en plan for keeper(ne) på hver økt
- Tenk alltid hvordan du kan inkludere keeperne best mulig i økta di
- De aller fleste involveringer til en keeper er med beina. Vær derfor ikke redd for å la keeperne spille utpå på trening
- Når du skal trene keepere, ta utgangspunkt i oversikten på neste side. Men bryt gjerne målene ned. For eksempel når keeperne skal trene på innlegg; start med å kaste ballen.
- Kommuniser på ungdommens nivå
- Godt humør
- Utfordre keeperne til å tenke selv, stille spørsmål
- Arbeid med å innføre gode holdninger

12-14 år:

Hva skal læres?

Ferdighet	Fokusområder
<u>Teknisk</u> <u>Primærfokus:</u> <u>Sekundærfokus:</u>	▪ Kunne håndtere innlegg i boks fra ulike posisjoner på banen. ▪ Kunne ta imot kortpasninger og legge touchen i hensiktsmessige rom med både høyre/venstre bein. ▪ Kunne slå halvtliggende vristspark på 25 meter. ▪ Kunne slå 5-meter minst til sirkel på egen banehalvdel. ▪ Kunne utøve kastteknikk med overarm og underarm. Kunne kaste presist minst 25 meter. ▪ Kunne utføre og vite hva en god utgangsstilling er. ▪ Kunne ta imot ball med over, mellom og undergrep. ▪ Kunne skyve fra indre til ytre fot og ha med resten av kropp og hender med i skyvet. ▪ Touche innom blokkeringsteknikk og inngripsteknikk.
Basis	• Kunne lære seg noen grunnleggende skadefrie øvelser. • Kunne hoppe og lande med hekker, trapper. Riktig teknikk, linjer og armsving. • Kunne sprinte forover til side og bakover. Forflytte med samlede føtter, kryssende føtter i sammenheng med opphopp. • Kunne stoppe etter forflytning i riktig sittestilling i høy fart. • Knebøy og styrkeøvelser på et bein med medisinball i riktig vektklasse
Relasjonelt	• Kunne redegjøre for stort og lite lag. • Kunne redegjøre for press/ikke press på ballfører. • Kunne redegjøre for posisjonering i A1.(Frispilling i 16-19 årsalder) • Kunne redegjøre for F3 (posisjonering bak forsvarslinje)
Holdning	▪ Komme til tida med riktig utstyr ▪ Være konsentrert på økta - gjøre så godt man kan ▪ Lære seg å trene alternativt ▪ Være med å rydde utstyr. ▪ Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere ▪ Være positive mot hverandre – være med å bidra til god stemning i gruppa

**14-16 år:****Hva skal læres?**

Ferdighet	Fokusområder
<u>Teknisk</u> <u>Primærfokus:</u> <u>Sekundærfokus:</u>	▪ Viderutvikle felt, førstetouch, pasninger og utkast. ▪ Inngripsteknikk. ▪ Èn mot én. ▪ Blokkeringsteknikk. ▪ Posisjonering i spill – offensivt og defensivt. ▪ Skyv oppe/nede. ▪ Grep. ▪ Utgangsstilling ▪ Boksing ▪ Fisting
Basis	• Videreutvikle bevegelse sidelengs, kryssede føtter, bakover, rett fram. Sette skudd/ innlegg inn i forbindelse med forflytninger. Færre repetisjoner, mer kvalitet. • Videreutvikle løfteteknikk, nå med lette vekter på stang. Teknisk fokus. • Videreutvikle mobilitet. Utarbeide individuelle planer. • Lage en individuell keeperprep. • Videreutvikle kjerne og spenst. Færre rep mer kvalitet. • Introdusere reaksjon/ øye hånd koordinasjon øvelser. • Introdusere viktighet av kroppslinjer.
Relasjonelt	• Kunne forstå viktigheten av å være den tredje midtstopperen i offensivt spill. • Kunne plassere seg riktig som støttespiller • Kunne ha noen tanker om hvor man plasserer forsvarslinje og plassere seg hensiktsmessig i forhold til den.



Holdning	▪ Være konsentrert på økta - gjøre så godt man kan ▪ Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere ▪ Bli bevisst på viktighet av kosthold og restitusjon i forbindelse med trening ▪ Forstå at det lønner seg å trene mye og riktig ▪ Klare å se muligheter og arenaer for egentrening. Bruke de muligheter man har. ▪ Klare å se mulighet i skadeperioder. ▪ Være positive mot hverandre – være med å bidra til god stemning i gruppa ▪ Være med å rydde utstyr.
----------	--

12.1 Minisportsplan KVINNER:

Junior:

Mål:

- Opprettholde gode tilbud til alle spillere – både for satsnings- og breddefotball.
- Ha et tilbud på J-17 nivå

Retningslinjer:

- Det er naturlig at mange av de som holder junioralder som vil satse er med i A-lagstroppen.
- Hovedtrener på A-laget bestemmer hvilke spillere han/hun vil ha med i troppen
- Treningsvillige og ivrige jenter som holder junioralder kan få mulighet til å hospitere med A-laget.
- Det sportslige opplegget skal være i tråd med A-laget.

Minisportsplan 16-19 år: Komplette spill

Rammer:

Foreldremøte i januar

Antall trenere: 2

Treninger: 2-4 per uke

Treningens varighet: 1,5 time



Kamper: Seriespill

Cuper: En overnattingscup (Norway-cup, Dana-Cup) og 2-3 andre.

Avslutning: Arrangere avslutning

Kjennetegner ungdom i denne alderen:

Ekstrem vekstperiode

Sterke sosiale behov

Sterk vekst av kretsløpsorganene

Kreativiteten i sterk utvikling

Koordinasjonsevnen i fin utvikling

Treningsorganisering:

- Teknikk og valg bør prioriteres
- Man bør dele inn økta i en oppvarming, hoveddel og avslutning
- En stor del av økta bør være spill-motspill relatert
- Man bør ha et system på hvordan man implementerer basistrening
- Spill med offside-regelen på trening
- Varier mellom småbanespill (4vs4, 5vs5) og litt større bane. (f.eks. 7vs7)
- Det ligger ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?

Ferdighet	Fokusområder
Teknisk	-Videreutvikle føring av ball, vendinger, finter, pasninger og avslutninger. Trigge tempo i utførelse. Temposkifte med ball. -Skjerming av ball. -1. touch – inn i ledig rom -Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar -Avslutninger – vrist, innside, halv og hel volley, heading. -Ferdigheter 1vs1 defensivt -Innlegg
Spille med og mot	1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, firkanter med overtall (3vs1, 4vs1, 5vs2, 6vs3), pressøvelser.
Basis	-Prepp'n – oppvarmingsprogram fra landslagsskolen. -Forflytningsløyper. Raske føtter -Hopp og hink, sprint fremover og bakover. Retningsforandringer. - Balanse på en fot. Kontroll på bevegelser, linjer.



	-Intensitet i alt vi gjør!
Taktisk	-Små i forsvar – laget må jobbe som en enhet - Felles press. – 1. forsvarer, sikre, dekke rom. -Bevissthet i forhold til presshøyde -Omstilling -Soneprinsipper -Store i angrep. Flere og samtidige (motsatte) bevegelser, foran og bak ballfører -Kan og vil jeg bli ballfører? Tydelige bevegelser -Stille opp når keeper har ball. -Jobbe med formasjon. (f.eks. 4-3-3 eller 4-2-3-1) - Rolletrening
Holdning	-Komme til tida med riktig utstyr. -Spillerne skal melde forfall til trening. -Være fokuserte. -Alltid gjøre så godt man kan -Være positive mot hverandre. -Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere -Duellstolthet -Vinnerstolthet. -Påvirke holdning til egentrening. -Spillerne skal rullere på å ta ansvar for utstyr

Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Arbeid med få momenter av gangen
- Etterstrebe så mange touch som mulig per spiller
- Sørg for at det er ro når trener prater
- Godt humør
- Være en rolig og trygg, men tydelig voksenperson
- Gi alle spillerne oppmerksomhet
- Gi gjerne instruksjoner ved å fryse og vise bilder
- Utfordre spillerne til å tenke selv, stille spørsmål
- Arbeid med å innføre gode holdninger – involver spillerne i arbeidet med å definere regler

12.2 Minisportsplan Kvinner Senior

Mål:

- Målet er å rykke opp til 3.divisjon innen 2023



- Fossum ønsker å være i førersetet i Telemark og gi det beste tilbudet på markedet etter Odd Ballklubb kvinner.

Retningslinjer:

- Det er naturlig at mange av de som holder junioralder som vil satse er med i A-lagstroppen.
- A-laget bør trene 2-4 ganger per uke.

12.3 Minisportsplan Herrer Junior:

Mål:

- Fossum sitt mål er å gi et tilbud til alle som vil spille fotball.
- Juniorlaget skal gi et godt tilbud til både spillere som vil være med for det sosialeskyld. Men også et godt tilbud til de som vil utvikle seg som fotballspillere.
- Ikke bli for resultatorientert, men fokus på å ha et godt mestringsmiljø. Viktigere med fremgang i det som blir trent på.

Retningslinjer:

- Juniortrener bestemmer sammen med treningsgruppa antall treninger per uke, minimum 2 treninger i uka.
- Ha spillersamtaler og lagsmøte minimum 2 ganger i året.
- Laget sammen med trener og spillere skal lage verdi og samkjøringsregler.
- Trener skal ha klart en årsplan med hva som skal være i fokus under treninger, med hva som laget må trene på, men også generelt.
- Jobbe med kamprelatert trening, men også kordinative egenskaper, teknikk og taktiske ferdigheter for spillerne.



Minisportsplan 17-19 år: Komplette spill

Rammer:

Foreldremøte i januar

Antall trenere: 2

Treninger: 2-4 per uke

Treningens varighet: 1,5 time

Kamper: Seriespill

Cuper: En overnattingscup (Norway-cup, Dana-Cup) og 2-3 andre.

Avslutning: Arrangere avslutning

Kjennetegner ungdom i denne alderen:

Ekstrem vekstperiode

Sterke sosiale behov

Gutter utvikler større muskulatur enn jentene

Sterk vekst av kretsløpsorganene

Kreativiteten i sterk utvikling

Koordinasjonsevnen i fin utvikling

Treningsorganisering:

- Teknikk og valg bør prioriteres
- Man bør dele inn økta i en oppvarming, hoveddel og avslutning
- En stor del av økta bør være spill-motspill relatert
- Man bør ha et system på hvordan man implementerer basistrening
- Spill med offside-regelen på trening
- Varier mellom småbanespill (4vs4, 5vs5) og litt større bane. (f.eks. 7vs7)
- Det ligger ferdiglagde treningsøker på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Hva skal læres?

Ferdighet	Fokusområder
-----------	--------------



Teknisk	-Videreutvikle føring av ball, vendinger, finter, pasninger og avslutninger. Se minisportsplan 11-12 år. - Trigge tempo i utførelse. Temposkifte med ball. -Skjerming av ball. -1. touch – inn i ledig rom -Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar -Avslutninger – vrist, innside, halv og hel volley, heading. -Ferdigheter 1vs1 defensivt -Innlegg
Spille med og mot	1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, firkanter med overtall (3vs1, 4vs1, 5vs2, 6vs3), pressøvelser.
Basis	-Prepp'n – oppvarmingsprogram fra landslagsskolen. -Forflytningsløyper. Raske føtter -Hopp og hink, sprint fremover og bakover. Retningsforandringer. -Balanse på en fot. Kontroll på bevegelser, linjer. -Intensitet i alt vi gjør!
Taktisk	-Små i forsvar – laget må jobbe som en enhet - - Felles press. – 1. forsvarer, sikre, dekke rom. -Bevissthet i forhold til presshøyde -Omstilling -Soneprinsipper -Store i angrep. Flere og samtidige (motsatte) bevegelser, foran og bak ballfører -Kan og vil jeg bli ballfører? Tydelige bevegelser -Stille opp når keeper har ball. -Jobbe med formasjon. (f.eks. 4-3-3 eller 4-2-3-1) - - Rolletrening
Holdning	-Komme til tida med riktig utstyr. -Spillerne skal melde forfall til trening. -Være fokuserte. -Alltid gjøre så godt man kan -Være positive mot hverandre. -Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere -Duellstolthet -Vinnerstolthet. -Påvirke holdning til egentrening. -Spillerne skal rullere på å ta ansvar for utstyr

Retningslinjer for trenere:

- Still forberedt på trening, gjør klar økta på forhånd -Høy aktivitet – aldri kø, få og korte pauser.
- Arbeid med få momenter av gangen
- Etterstreb så mange touch som mulig per spiller
- Sørg for at det er ro når trener prater
- Godt humør



- Være en rolig og trygg, men tydelig voksenperson
- Gi alle spillerne oppmerksomhet
- Gi gjerne instruksjoner ved å fryse og vise bilder
- Utfordre spillerne til å tenke selv, stille spørsmål
- Arbeid med å innføre gode holdninger – involver spillerne i arbeidet med å definere regler

12.4 Minisportsplan Herrer Senior

Mål:

- Fossum sitt mål er å gi et tilbud til alle som vil spille fotball
- Samle en treningsgruppe som trener godt og som kan rykke opp til 5.divisjon innen 2023.

Retningslinjer:

- Det er naturlig at mange av de som holder junioralder som vil satse er med i A-lagstroppen.
- A-laget bør trene 2-4 ganger per uke.

DEL 3 – ØVELSESBANK FRA FOTBALL.NO

13.0 NFF sin skoleringsplan 6-19 år: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>



14.0 Økt-plan

Navn:	Dato: Tid:	Sted/Arena:
Tema for økta:		
Mål med økta:		
Utstyr:		

Hva (Mål/Innhold i økta)	Hvordan (Organisering, øvelser)	Hvorfor (Begrunn dine valg!)	Tid (Tidsbruk per øvelse)
Oppvarming:			
Hoveddel:			
Avslutning:			

- Planlegging av økter skal foregå med prinsippet SMARTE-mål. Med at det som planlegges skal være S- spesifikt, M- målbart, A- akseptabelt, R- realistisk, T- tidfestet og E- evaluer.