



# Sportsplan



## Aldersbestemt avdeling

**Barnefotball 6 – 12 år**

**Ungdomsfotball 13 – 16 år**

**IL Morild**

# Innholdsfortegnelse

	<b>IL Morild – visjon og grunnverdier</b>	s 3.
<b>Kapittel 1</b>	<b>Sportsplan – hensikt og mål</b>	s 3
<b>Kapittel 2</b>	<b>Holdning, motivasjon og miljø</b>	s 4
	1. Holdning	s 4
	2. Motivasjon	s 6
	3. Miljø	s 7
<b>Kapittel 3</b>	<b>Ferdighetsutvikling i IL Morild</b>	s 8
	1. Ferdighetsutvikling	s 8
	2. Hospitering / Spill i høyere årsklasser	s 9
<b>Kapittel 4</b>	<b>Lag og lagsammensetning</b>	s 11
<b>Kapittel 5</b>	<b>Trenerfunksjonen i IL Morild</b>	s 11
	1. Barnetreneren i IL Morild	s 11
	2. Hva ønsker vi med barnefotballen?	s 12
	3. Ungdomstreneren i IL Morild	s 12
	4. Den pedagogiske profilen i IL Morild	s 13
<b>Kapittel 6</b>	<b>Treningsarbeidet i barne- og ungdomsarbeidet</b>	s 13
	1. Barnefotballen	s 13
	2. Ungdomsfotballen	s 14
	3. Treningsmodell for 6 – 8 åringer	s 16
	4. Treningsmodell for 9 – 10 åringer	s 16
	5. Treningsmodell for 11 – 12 åringer	s 17

## **IL Morild – Visjon og grunnverdier**

### **Vår visjon:**

*”Vi vil vite at vi har nådd våre mål når våre medlemmer er glade og stolte over å tilhøre IL Morild, og fordi vi gjennom sportslige, sosiale og økonomiske fremganger blir oppfattet som en ledende klubb i vår region.”*

### **Våre grunnverdier**

- IL Morild skal være et utviklingssted for alle som er involvert i fotball.
- Det skal være morsomt å spille fotball for IL Morild, uansett kjønn og alder.
- Vi skal utvikle individuelle ferdigheter som tjener både personen og laget.
- Vi prioriterer jente-/damefotball og gutte-/herrefotball likt.
- Vår virksomhet skal ta utgangspunkt i det verdigrunnlaget som gjelder for idretten.

## **Kapittel 1**

### **Sportsplan – hensikt og mål**

Hensikten med sportsplanen er å ha et felles rammeverk for den sportslige virksomheten i klubben. Sportslig plan skal tydeliggjøre klubbens sjel, visjoner og grunnverdier, og sikre kontinuitet og faglig struktur på det arbeidet som gjøres.

Sportslig plan skal være et verktøy for klubben:

- Rammeverk ved rekruttering av nye aktivitetsledere og trenere
- Kunne gi presis og tydelig informasjon til våre samarbeidspartnere om klubbens visjon, verdier og sportslige målsettinger
- Gi viktig informasjon til trenere om treningsmengde, prioriteringer, lagsammensetting, hospitering og kompetansekrav
- Gi klubbens medlemmer viktig informasjon om hvilke krav til holdninger og verdier vi stiller

## **Målsettingen for barne- og ungdomsfotballen i IL Morild:**

Vi skal gi alle et tilbud om å spille fotball innenfor de rammebetingelser vi rår over, det vil si antall trenere/ledere, anlegg og en sunn økonomi.

Vi ønsker gjennom vårt arbeid å gi alle en positiv opplevelse av fotballen, som igjen fører til trivsel, trygghet og tilhørighet, og om mulig et varig engasjement innenfor fotballsporten.

Vi vil påvirke våre spillere til å ta ansvar overfor seg selv og andre i og utenfor fotballmiljøet. Gjennom den sportslige plan ønsker vi å holde en høy kvalitet på spillerutviklingen.

## **Kapittel 2**

### **Holdning, motivasjon og miljø**

#### **1. Holdning**

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. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Vi som klubb ønsker derfor at dette skal prioriteres høyt hos våre aktivitetsledere og trenere. Det holdningsskapende arbeidet skal starte 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.

Siden dette, sammen med den spesifikke fotballaktiviteten, skal prioriteres, vil vi se litt nærmere på hvordan disse holdningene bør vektlegges i ulike sammenhenger:

#### **Holdninger overfor seg selv:**

- Punktlighet i enhver sammenheng
- 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

### **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
- "Ikke tøft å få kort"
- 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

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

## Foreldrevettregler

- Møt fram til kamp og trening. Barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare til din datter eller sønn
- Oppmuntre i både medgang og motgang. Ikke gi sur kritikk.
- Respekter lagleders bruk av spillere, ikke forsøk å påvirke hans/hennes avgjørelser
- Se på dommeren om en veileder. Ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap.
- Stimulèr og oppmuntre ditt barn til å delta, ikke press det.
- Spør om kampen var morsom og spennende, ikke bare om resultatet.
- Sørg for fornuftig og riktig utstyr, ikke overdriv.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør. Den trenger din hjelp.
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball, ikke du
- Husk at det viktigste av alt, er at ditt barn trives og har det gøy sammen med venner.

## 2. Motivasjon

Motivasjon er selve bærebjelken i idrett. Motivasjon er kilden til sosiale og sportslige framganger i en hver fotballklubb. Kjentegn på at motivasjon er til stede er blant annet høy innsats, utholdenhet, engasjement, vilje, og tro samt entusiasme.

Alle vet hvor mye lettere det er å arbeide med en gruppe som med liv og lyst går inn for trening og aktivitet. Man snakker på den ene siden om ytre motivasjon, det vil si at spilleren spiller fotball for å oppnå en ytre belønning som for eksempel sosial anerkjennelse, suksess, premie og lignende. På den andre siden om indre motivasjon, det vil si spilleren driver med fotball for dens egens skyld, for den gleden som følger med fotballspillet og miljøet. Den indre motivasjon har best langtidsvirkning, og stimulering av følelser hos utøverne for fotballspillet egenverdi blir derfor en forutsetning i all spillerutvikling.

Noen faktorer som påvirker spesielt den indre motivasjonen:

### *Konkurransen*

Er det noe barn og unge liker, så er det ulike former for konkurranse. I fotball vil selve kampen mellom to motstandere være konkurransesituasjonen – å være årsaken til iver og engasjement. En ting er kampen mellom lagene, noe annet er kampen mellom én og én spiller, to mot én osv. i selve kampsituasjonen. Det utkjempes ikke så rent få "innbyrdesoppgjør" i løpet av en fotballkamp. Vi tror dette har en meget positiv innvirkning på lærings situasjonen i fotball, og bør minne oss om at vi lager kamplike situasjoner også på trening som ungene kan stimuleres av.

### *Det å lykkes*

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lykkes med en finte, en scoring, tackling, 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 for så mange som mulig, gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå (differensiering).

#### Positiv tilnærming i fokus!

I treningsarbeidet er det viktig at man så ofte som mulig sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone. Noe som vi trenere også bør tenke på, er at mye feilretting og negativ kritikk i aldersbestemt fotball, kommer fordi vi trenere selv kanskje har en dårlig dag. Det bør selvsagt spillerne slippe å ta del i. Det må være et klart mål å skape den nødvendige trygghet for hver enkelt spiller slik at han eller hun til en hver tid streber etter nye utfordringer. Trygghet og mestringsfølelse fører til trivsel, som igjen er en viktig forutsetning for læring.

### **3. Miljø**

En av de viktigste grunnene til at barn og unge driver med idrett er å kunne oppleve glede. Betydningen av å ha det gøy i treningssammenheng har av mange toppidrettsutøvere blitt framhevet som en viktig faktor i forhold til det å lykkes som utøver. Samtidig vet vi at hovedgrunnen til at mange barn og ungdom slutter med idrett, er at de ikke føler glede av å holde på lenger. Det er derfor viktig å være oppmerksom på at det ikke er noen motsetning mellom å ha det gøy og være seriøs.

Miljøet hvor utvikling foregår er også viktig for den enkelte. Railo; "Trenings- og konkurransepsykologi", sier: "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".

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.

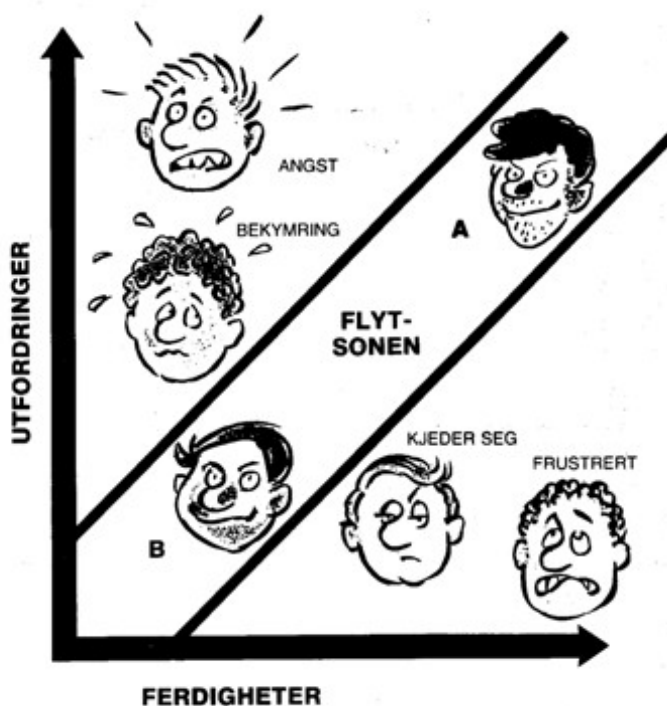
I IL Morild skal vi ta miljøet på alvor for å skape den nødvendige trygge arenaen hvor utvikling skal foregå. Samtidig skal vi sikre oss at barn og ungdom får tilført best mulig kvalitet i treningsarbeidet som er nødvendig for den enkeltes utvikling. Dette innebærer også tilføring av kompetanse til alle klubbens barne- og ungdomstrenere.

## Kapittel 3

### Ferdighetsutvikling i IL Morild

#### 1. Ferdighetsutvikling

I IL Morild tilbyr vi ferdighetsutvikling for våre spillere. Vi mener at vi gjør det best ved å legge til rette aktiviteten slik at hver enkelt spiller får oppleve følelsen av mestring så ofte som mulig. Trenerne har således et særskilt ansvar for å tilrettelegge treningen slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i stil med dens ferdigheter. Det kan ikke være slik at kun de med høyest ferdighet opplever mestring og det å lykkes, men at også de med lavere ferdighetsnivå stimuleres mest mulig. Dersom en i treningen organiserer øvelser slik at spillere med relativt likt ferdighetsnivå øver sammen, vil en sikre raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. Gjennom en slik differensiert aktivitet kan en tilpasse utfordringer og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at en både opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jf. "Flytsone-modellen"). På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne både i barne- og ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig.



"Flytsone-modellen" illustrerer at forholdet mellom utfordringer og ferdigheter må stå i stil slik at ikke spilleren opplever aktiviteten som angstfylt eller kjedelig.



Dette innebærer at trenerne i valg av øvelser påser at spillere med tilsvarende ferdighetsnivå øver sammen i en del av treningen (9 - 10 år). I 11 - 12 årsalderen utvikles dette mer for å øke selvtillit og skape god selvfølelse for enkeltspilleren uavhengig av ferdighetsnivå.

Eksempel : Ferdighetsøvelser mellom to eller flere spillere. Førings -finting- dribling gir liten treningseffekt for spilleren med lavt ferdighetsnivå når motstander er spiller med høyt ferdighetsnivå.

Eksempel: I spilløvelser i små grupper vil ferdighetslikhet sikre mer ballkontakt for alle, enn om gruppene var sammensatt med store ferdighetsforskjeller. Mye ballkontakt er en forutsetning for å øke selvtilliten og å utvikle ferdighetene hos spillerne.

I gruppene med høyest ferdighetsnivå kan for eksempel tilslagsbegrensninger innføres, mens de på lavere ferdighetsnivå kan spille fritt. På denne måten tilpasses utfordringene til de individuelle behov og læringseffekten blir størst.

Metoden bidrar til at spillere med høyere ferdighetsnivå skjerper seg optimalt hele tiden og de på lavere ferdighetsnivå blir mer involvert og dermed mer aktive i treningen.

## **2. Hospitering / Spill i høyere årsklasser**

**Utfoldelse + utfordring = Utvikling**

**Det er viktig å finne en tilpasset arena i forhold til ferdigheter og mestring (flytsonemodellen) for å oppnå størst mulig utvikling for den enkelte spiller.**

**Hospitering og oppflytting er derfor et viktig virkemiddel.**

### **Prinsipper for hospitering, formalia og forutsetninger**

#### **Prinsipper**

-Hospitering skal være et tilbud for spillere i alle aldersklasser fra og med 9 år og eldre.

- Hensikten med hospitering er å gi spillere med gode ferdigheter og stor motivasjon, i forhold til de andre i sin årsklasse, et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå. Det betyr å kunne

trene sammen med, men også å spille kamper for eldre lag. Det er viktig å huske at det er spillerens utvikling (sportslig og sosialt) som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

- Hospitering skal være et supplement til treningene/kampene på eget lag, og ikke være varig, men begrenset i tid. Maksimal tid hospitering kan avtales for er innenfor en og samme sesong. Hospiteringen skal hele tiden evalueres med hensyn på spillerens ferdighet i gruppa og vurdere om ordningen fungerer godt sosialt. Dersom spilleren ikke er i flytsonen eller ikke befinner seg i den øvre halvdel av ferdighetsnivået må det vurderes å bringe hospiteringen til opphør. Dersom spilleren ikke fungerer sosialt sammen med de eldre guttene eller jentene, eller på sitt eget lag som følge av hospiteringen må også tiltak vurderes, eventuelt må hospiteringen bringes til opphør. Etter vårsesong og etter sesongslutt skal hospitering evalueres mellom alle berørte

parter (spiller/foreldre/trenere) - fornyes eller eventuelt bringes til opphør.

- Begge lags trenere må avstemme treningstider og kampdatoer, men hovedregelen er at hospitantene skal trene med og spille kamper for eget lag. Hospitering er å forstå som et tillegg til egne lags treninger og kamper og skal ikke være til erstatning for eget lags treninger. Evt problemstillinger avklares trenerne i mellom, eventuelt legges fram for trenerkoordinator ved behov.

- Ved vurderingen av hvem som skal få tilbud om hospitering, legges det avgjørende vekt på spillernes ferdigheter og holdninger og de sosiale konsekvenser hospitering kan medføre for den enkelte. Dette skal også vektlegges i den halvårlige evaluering som gjennomføres.

### **Formalia**

- Trener på eget lag/alternativt trener på eldre lag innstiller hvem som skal få tilbud om hospitering. Trenerne i fellesskap, sammen med trenerkoordinator, tar endelig stilling til hver enkelt sak. Trenerkoordinator har det avgjørende ordet!

- Tilbudet om hospitering drøftes med gjeldende spiller og foreldre, og skal være akseptert av alle parter før ordningen iverksettes. Alle hospiteringer skal evalueres fortløpende, minimum hvert halvår. Evalueringene skal særlig ta hensyn til at det sosiale aspektet blir ivaretatt, både for spilleren og med hensyn til atferd i spillergruppa i eget lag.

### **Forutsetninger**

- Trener på mottakende lag skal bestrebe seg på å tilrettelegge for at hospitantene trives. Hospiterende lags trener må til enhver tid følge opp hospiterende spillere slik at ferdighetsnivået er tilstede og at spilleren befinner seg i flytsonen og behersker nivået. Dersom hospiterende spiller finner det vanskelig å tilegne seg nivået, eller i perioder møter motgang kan det være riktig å ta en pause i hospiteringen for å prøve igjen senere.

- Trener på eget lag og mottakende lag har ansvar for å informere og forankre ordningen blant sine spillegrupper. Det er sentralt at hospitantene fortsatt utviser gode holdninger når de er på eget lag. Unngå splittelse i egen spillergruppe. Husk mottoet: Flest mulig med – lengst mulig!

- 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.

- Trenerne på begge lag skal evaluere hospiteringen løpende i tillegg til møte med foreldre og spiller minimum to ganger pr år.

- Eget lags trener må særlig være på vakt mot overlegne holdninger hvor hospitanten ”tar av” og i ord og uttrykk formidler at de er bedre enn jevngamle etc. Dersom slike holdninger oppstår skal det påtales umiddelbart overfor spiller og foreldre og ved gjentatte episoder **skal** hospiteringen opphøre. Hospitanter **skal** være gode forbilder for eget lags spillergruppe.

## **Kapittel 4**

### **Lag og lagsammensetting**

IL Morild spiller med rene årsklasser fra 7 årslaget tom 12 årslaget. Småguttelaget består av 13 og 14 åringer (første og andreårs smågutter). Småjentelaget består av 13 og 14 åringer (første og andreårs småjenter). 15 og 16 år gutter utgjør guttelaget og 15 og 16 år jenter utgjør jentelaget. Ved gjennomføring av treninger og kamper skal vi tilstrebe den ”jevne kampen”. Med dette menes at trenere skal ta hensyn til differensiering for å stimulere til best mulig spillerutvikling - også i kamper. Det er ikke ønskelig å vinne eller tape kamper med 10 – 0. Det viktigste vil være å tilpasse den enkelte spillers og lagets ferdigheter opp mot motstanderen. I et lag vil det alltid være ulike ferdighetsnivå på spillerne, og dermed laget. I IL Morild søker vi å tilpasse oss situasjonen på en slik måte at spillerne og laget som helhet føler seg trygg. Dette for å skape en best mulig og bredest mulig spillerutvikling (mestringsevne - som igjen fører til utvikling).

## **Kapittel 5**

### **Trenerfunksjonen i IL Morild**

#### **1. Barnetreneren i IL Morild**

I IL Morild er trenerne i barnefotballen hovedsakelig rekruttert fra foreldregruppen. Hvert lag skal minst ha to trenere tilknyttet seg. Denne skal kun ha sportslig ansvar. Det bør tilstrebes å ha en trener pr. 6-7 spiller, dette for å sikre god kvalitet og oppfølging under treningene. Treneren i barnefotball må forholde seg til de føringer og retningslinjer gitt av klubben gjennom sportslig plan.

For treneren i barnefotball er det viktig å være klar over at det sosiale og sportslig miljøet i laget betyr svært mye for trygghet og trivsel for barnespilleren. Vi ønsker derfor at treneren i stor grad skal legge til rette for sosial og sportslig utvikling. Vi mener at ved å sette enkeltspilleren i sentrum – legge til rette for hver enkelt – innenfor et trygt og godt lagmiljø vil vi beholde flere lengst mulig i et miljø som preges av aktivitet, trygghet, trivsel og mestring.

I tillegg til å drive riktig og god påvirkning av fotballfaglige ferdigheter, ønsker vi derfor at våre trenere også evner å skape sosiale enheter, utvikle gode og sunne holdninger hos utøverne både i forhold til seg selv og til andre aktører i fotballfamilien (foreldre, publikum, dommere, motspillere osv.), samt i tillegg evner å skape reflekterte, selvstendige og sosialt kompetente individer, som også er en viktig rolle for en sosial institusjon som et idrettslag er.

Vi ønsker også at våre trenere setter fokus på egenutvikling til det beste for spillerne, og derfor anbefaler klubben at alle gjennomfører et aktivitetslederkurs for barnefotballen. I den grad det er mulig ønsker vi å kjøre denne typen tiltak innad i klubben slik at det kan tilpasses til våre visjoner og grunnverdier.

Klubbens trenerkoordinator vil kunne stå til disposisjon for trenerne. Trenerkoordinatoren har sammen med sportslig leder ansvar for oppfølging av trenerne.

## 2. Hva ønsker vi med barnefotballen?

I barnefotballen i IL Morild ønsker vi å gi et organisert tilbud til alle som vil delta. Barna skal ha det gøy, utvikle sine evner, anlegg, grunnleggende ferdighet med ball.

Aktiviteten skal være med å dekke barns behov for fysisk og psykisk fostring, for lek og samvær, mestring og spenning. Følelsen av mestring og det å lykkes, bør forekomme så ofte som mulig - viktig for trivsel og motivasjon, som igjen er kilde til framgang og læring. Vær bevisst på venners betydning og hvordan en deler inn lag. Miljøet i et lag er viktig, og det trygge miljøet er helt avgjørende for at det skal skje læring. Miljøet vil ha betydning for barns trivsel og ønske om å bli værende i fotballen.

Trenere og ledere i barnefotballen skal tilstrebe et samarbeid med de andre aktivitetene som tilbys i Øksnes, slik at barna kan delta i forskjellige aktiviteter. Det stiller spesielle krav til planlegging av trenings- og konkurransetider.

## 3. Ungdomstreneren i IL Morild

Ungdomstreneren i IL Morild skal være både faglig og pedagogisk dyktig. Kravet til å drive god ferdighetsutvikling blir stadig større, og vi må utvikle trenere i tråd med dette økende kompetansekravet.

Treneren må kunne tenke helhetlig for å skape et godt miljø og utvikle spillernes ferdigheter. Treneren skal ikke bare være opptatt av å utvikle gode fotballspillere, men også sette fokus på grunnleggende verdier og holdninger. Et læringsmiljø med god trivsel er nøkkelen til dette, og treneren er en viktig ressurs i den forbindelse.

Treneren i ungdomsfotball må være bevisst på at spillerne har ulike motiv, behov og målsettinger. Her står medbestemmelse, differensiering og trivsel/trygghet sentralt:

**Medbestemmelse:** involvere spillerne i planlegging av aktiviteter

**Differensiering:** legge forholdene til rette for enkeltpilleren ifht.

ambisjoner/interesse/satsing (antall treninger, treningsinnhold, krav til kvalitet).

Med andre ord et opplegg skreddersydd for den enkelte spillers ønsker og behov.

*Trygghet + mestring = trivsel:* skap trygghet i gruppa. Legg opp aktiviteten slik at spillerne får følelsen av mestring så ofte som mulig. Da kommer trivselen.

Ungdomstreneren bør også vite en del om spillernes ulike arenaer og hvilke krav, utfordringer og oppgaver som holder den enkelte spilleren og laget i flytsonen.

For å bidra til at spillernes fotballferdighet skal bli bedre, må treneren ha kunnskap om fotballspillet og fotballtrening, kunnskap om formidling og kunnskap om spillerne han/hun skal påvirke.

Vi ønsker også at våre trenere i tråd med spillerne ønsker å utvikle seg selv til det beste for spillerne, og derfor anbefaler klubben at alle trenere i ungdomsfotball er utdannet Trener I. I den grad det er mulig ønsker vi å gi tilbud om Trener I-kurs internt i klubben slik at det kan tilpasses til våre visjoner og grunnverdier.

Klubbens trenerkoordinator vil kunne stå til disposisjon for trenerne. Trenerkoordinatoren har sammen med sportslig leder ansvar for oppfølging av trenerne.

#### **4. Den pedagogiske profilen i IL Morild**

Vi ønsker at trenerne bruker en involverende og veiledende tilnæringsmåte opp mot spillerne. Trenerne bør kunne veksle mellom å stille spørsmål til spillerne, og komme med svar. Å ”fryse” spillet for å synliggjøre valgalternativer i situasjoner, kan være en måte å få spillerne til å tenke selv. Det er liten tvil om at spillerne lærer best og blir mer engasjerte når de får være med på å utforme løsninger. Hvis du som trener stiller spørsmål og tar hensyn til de svarene du får, vil du involvere spillerne på en god måte.

Undersøkelser viser at medbestemmelse, differensiering og trivsel er de tre nøkkelfaktorene for å hindre frafall i ungdomsfotballen. Klubben mener at spillerne blir bedre fotballspillere og lærer mer effektivt gjennom en slik involverende og veiledende tilnæringsmåte.

### **Kapittel 6**

#### **Treningsarbeidet i barne- og ungdomsfotballen**

##### **1. Barnefotballen**

Generelt for alle aldersklasser i barnefotballen gjelder det at man i en hver trening bør tilstrebe så mye ballberøring per spiller som mulig. Det er derfor et klart mål for vår klubb at all trening i treningstida skjer med ball.

I tillegg ønsker vi at trenerne barnefotballen setter fokus på ferdigheter som pasningsferdighet, avslutningsferdighet og mottak-/medtaksferdigheter. I de eldste klassene i barnefotball bør en øke bevisstgjøringen av den relasjonelle dimensjonen, for eksempel pasning i forhold til bevegelse.

Barnefotballen inkluderer 5 – er fotballen og 7 – er fotballen t.o.m. 12 år.

NFF sitt hovedmål for barnefotballen er å:

- Gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lag - og klubbmiljø

##### **5` er fotballen**

For aldersgruppa 6 -10 år er femmerfotball (4 mot 4 + 2 keepere) hovedspillet. Hensikten med femmerfotball er å gi den enkelte spiller flere involveringer, med og uten ball.

Femmerfotball er morsomt og ferdighetsutviklende.

Det bør legges til rette for å spille fotball i nærmiljøet, med enkeltstående kamper eller turneringsspill internt i klubben i dens umiddelbare nærrområde

## **Hvorfor 5`er fotball**

5`er fotball er selve grunnspillet for å utvikle den grunnleggende fotballferdigheten som er selve kjernen i utøvelsen av fotballspillet. 5`er fotball er en vesentlig motivasjonsfaktor 5`er fotball fører til en omfattende mengde fotballaktivitet Ferdighetene tilegnes gjennom spesifikk fotballaktivitet Å drive skoling og opplæring uten dette grunnlaget er som å bygge hus uten grunnmur.

## **Hvorfor er 5`er spesielt motiverende og utviklingsfremmende?**

Alle er involvert i spillet hele tiden. Det foretas handlingsvalg og handlinger hele tiden Det blir langt flere ballberøringer i dette spillet noe som utvikler spesifikk og hensiktsmessig teknikk Det blir stadig avslutninger mot mål som alle er delaktige i. De må stadig forsvare eget mål. Du får hele tiden overganger fra forsvar til angrep og omvendt. Det er spillere nok til å få både bredde og dybde og dermed kombinasjonsmuligheter i spillet. Spillerne utfordres på å bruke et vidt spekter av delferdigheter hele tiden. Spillet har høy intensitet og er dermed spesifikt fysisk utviklende. Alle synes at dette spillet er engasjerende og moro. Flere kan delta og føle seg involvert samtidig Kan spilles både ute og inne hele året.

## **2. Ungdomsfotballen**

Ungdomsfotballen gjelder for aldersgruppa 13 – 16 år. Her spilles det både 7 – er fotball og 11 – er fotball.

NFF sitt hovedmål for ungdomsfotballen er å:

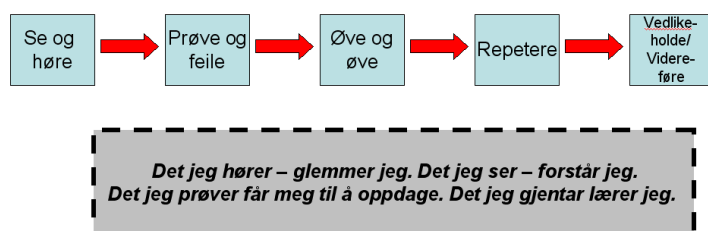
- Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud i et miljø preget av trygghet, mestring og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra et variert tilbud og sine egne ønsker, motiv og behov.

Boka ”Ferdighetsutvikling i FOTBALL” sier at:

”Som trener bør du jevnlig gi spillerne feedback. Det virker motiverende og stimulerende. Bruk ofte positiv forsterkning, og vær lærings- og prestasjonsorientert når du gir feedback! Målet er å bevisstgjøre spillerne, slik at de kan gi feedback til seg selv.

Treneren bør variere mellom feedback og feedforward, mellom å fryse spillet og å gi løpende tilbakemeldinger, og mellom å snakke til enkeltspillere, deler av laget og hele laget.” Dette må danne grunnlaget for hvordan trenerne i ungdomsfotball jobber ute på treningsfeltet. Generelt for ungdomsfotballen gjelder det fortsatt mye ballkontakt for hver enkelt spiller. I tillegg er det viktig å sette spillerne ofte i situasjoner hvor de både må foreta et handlingsvalg og en handling.

Skjematisk sett kan læring foregå i en 5-trinnsprosess:



For trenerne blir det derfor viktig å få opp et øvingsbildet for spillerne, og deretter la de få mange repetisjoner for å automatisere sine ferdigheter.

Viktige holdepunkter for opplæringen i vår klubb for ungdomsfotball er:

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Mer fokusering på individuelle og relasjonelle ferdigheter, det vil si øving av handling og handlingsvalg ut fra situasjon på banen
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp. (jf. Holdning, motivasjon og miljø)
- 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
- Spillere som er hurtige med og uten ball
- Spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp. 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

Treninger for ungdomsfotball:

- Treningens varighet ca. 90 minutter
- Spillerne har sammen 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 etter hvert å utvikle forståelsen av bruk av rom når det gjelder handling og handlingsvalg ut fra situasjon.
- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.

I ungdomsfotball trener lagene 2-3 ganger per uke i tillegg til kamp.

### **3. Treningsmodell for 6 – 8 åringer:**

Denne aldersklassen trener 1 gang per uke.

Tid: ca. 1 time og 15 minutter

1. Oppvarming

Enkle øvinger med ball  
Varighet: ca. 10 minutter

2. Lek med ball og enkel ferdighetstrening (enkle tekniske øvelser)

Trening av pasningsferdighet, mottak av ballen og føring av ballen.  
Varighet: ca. 15 minutter

3. Spilløvelser

Grupper fra 1 mot 1 til 3 mot 3 i første del og deretter femmerfotball. Varighet: Resten av treningen.

### **4. Treningsmodell for 9 - 10 åringer:**

Denne aldersgruppen trener 1-2 ganger per uke.

Tid: ca. 1 time og 15 minutter

1. Oppvarming

Enkle øvinger med ball  
Varighet: ca. 10 minutter

2. Lek med ball og enkel ferdighetstrening (enkle tekniske øvelser)

Trening av pasningsferdighet, mottak av ballen og føring av ballen, finter, dribling og tackling.  
Varighet: ca. 15 minutter

3. Spilløvelser

Grupper fra 1 mot 1 til 5 mot 5  
Varighet: Resten av treningen



## **5. Treningsmodell for 11 – 12 åringer:**

Denne aldersgruppen trener 2 ganger per uke.

Tid: ca. 1 time og 30 minutter

### 1. Oppvarming

Enkle øvinger med ball  
Varighet: ca. 10 minutter

### 2. Lek med ball og enkel ferdighetstrening (enkle tekniske øvelser)

Trening av pasningsferdighet, mottak av ballen og føring av ballen, finter, dribling og tackling.

Gradvis overgang til å sette de individuelle ferdighetene inn i relasjoner med medspillere.

Varighet: ca. 20 minutter

### 3. Spilløvelser

Grupper fra 2 mot 2 til 7 mot 7

Varighet: Resten av treningen