



Sånn gjør vi det i barnefotballen (5-12 år) på Klepp

Oppdatert: November 2015



Å være trener og lagleder er en utfordring. Å ta på seg en frivillig oppgave i en organisasjon betyr samtidig at man gir avkall på egen fritid. Det betyr også at man har sagt ja til å bidra i et viktig arbeid med barn. Vi er alle forskjellige og det vil variere fra person til person hvordan man ser for seg å løse oppgaven som trener og lagleder.

I Klepp har vi dette dokumentet som alle frivillige trenere og lagledere i barnefotballen (5-12 år) skal forholde seg 100 % lojalt til. Her finnes alle definitive retningslinjer som skal følges gjennom syv år i barnefotballen. Dokumentet skal gjøre det enklere å være trener og aktivitetsleder ved at disse retningslinjene ligger i bunn.

Med dette dokumentet understrekes det i enda større grad at all fotballaktivitet i Klepp IL er KLUBBSTYRT og ikke TRENERSTYRT.

Innholdsfortegnelse

Den GRØNNE tråden	4
Mål for dokumentet.....	5
Organisering av barnefotball 5 – 12 år	5
Trener i Klepp breddefotball	6
Lagleder i Klepp breddefotball	7
Oppstartsansvarlig – Fadderordning.....	7
Barnefotball Utvalget	8
Barnefotball Leder.....	8
Trenerutvikler – Trenerens trener	9
Trener Forum	9
Administrative oppgaver	11
Påmelding av lag til seriespill og turneringer	11
Utstyr til trenere.....	11
Dugnader\ sponning til "eget lag"	11
Trener Kurs.....	11
Medlemslister	11
Materiell\ utstyr.....	11
Treningstider	12
Forventninger foreldre.....	12
Grupper på Facebook.....	12
Forsikring.....	12
Årshjul	12
Årsmelding	12
Årsavslutning.....	13

Hvordan arrangere kamp?	14
Hvor og når skal kampen spilles?	14
Før kamp	14
Dommer	14
Spilleregler som alle må kjenne til	14
Utstyr \ Bane	15
Sportslige føringer for 5-12 åringer	16
Fadder ordning.....	16
Trener Forum for trenere\lagledere	16
Treningsmengde.....	16
Antall trenere på hvert lag	16
Lagsammensetning	16
Differensiering.....	17
Jevnbyrdighet.....	17
Topping.....	18
Innbyttere.....	18
Hospitering.....	19
Ekstratrening.....	19
FFO- Fotballtrening etter skoletid	19
Spillerutviklingsgrupper	19
Trenerkompetanse.....	19
Ivrig lag	19
Holdninger som forventes av spillere	20
Minimerke\Teknikkmerke.....	20
Turneringer.....	20
Treningsøkta.no	21
Keepertrening	21
Overgang til ungdomsfotball.....	21
Spillestil – Fokus under spilleaktivitet.....	21
Hvilke øvelser passer aldersgruppen (5-7 år).....	23
Hvilke øvelser passer aldersgruppen (8-10 år).....	23
Hvilke øvelser passer aldersgruppen (11-12 år).....	24
Kontaktpersoner 2016	26
Trenere/lagledere i barnefotballen.....	26
Om dokumentet \ ansvarlig	26

Den GRØNNE tråden

1. FLEST mulig, LENGST mulig og BEST mulig

Skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter kamp\trening. La spillere bli best mulig utfra sine ambisjoner. Alle er like mye verdt.

2. Fokus er spillerutvikling og prestasjon, ikke resultater.

Resultatene er underordnet utviklingen. Vi ønsker f.eks ikke å applaudere lange hylere framover uten mål og mening.

3. I Klepp IL er klubben sjef

Vi ønsker ikke klubb i klubben. Viktig at en følger Klepp IL sine retningslinjer slik at vi får en lik praksis.

4. Vi lar spillere gjør feil i læringsprosessen.

Skal du lykkes med en finte så MÅ en prøve og feile. Slik prøving kan ikke kritiseres, men fokuser heller på å forsterke det positive. Vår oppgave er å gi mye ros og la ungene eksperimentere som en del av læringsprosessen.

5. I Klepp har vi alltid smilet på lur 😊

Fordi vi elsker det vi driver med 😊 Trenerne er de viktigste rollemodeller for god og dårlig oppførsel på og rundt banen.

6. Gode holdninger er bedre enn talent uten holdninger

Spillere må tidlig lære seg til å ta ansvar for egen utvikling.

7. Vi legger til rette og oppfordrer til egentrening og ekstratrening

Forskning viser at det skal store mengder egentrening fra allerede 8års alder for å bli god. Klepp IL må legge til rette og oppfordre til egentrening, ekstratrening samt trening på tvers av aldersgrupper.

8. I Klepp ønsker vi dialog og kunnskapsoverføring på tvers av alderstrinn.

Mål for dokumentet

Dette ønsker vi å oppnå ved å beskrive og synliggjøre hva som skal gjøres, hvem som skal utføre de ulike oppgavene, og hvilke retningslinjer og rammer en skal jobbe innenfor.

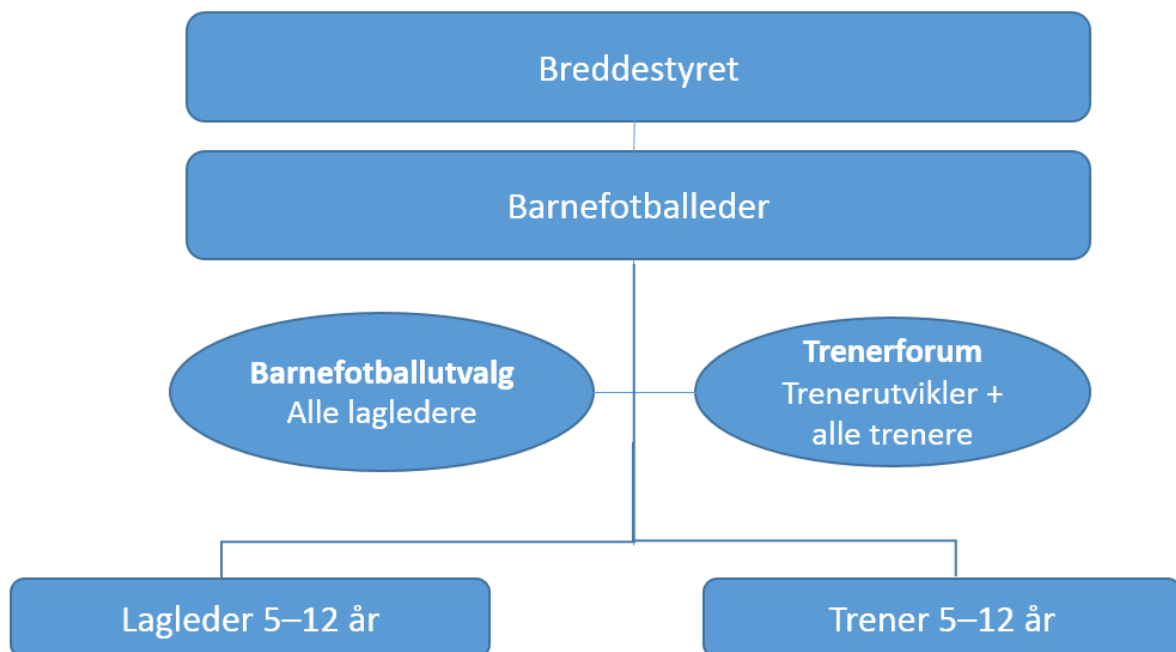
Hovedmålet er å fjerne klubb i klubben ved at vi har et felles sett med regler og retningslinjer.

- I. Delmål I er å fordele arbeidsmengden utover på flere frivillige.
- II. Delmål II er å etablere felles retningslinjer for hvilket ansvar som følger og hvordan man skal utføre de ulike oppgavene som følger med når man skal tilby barn og unge i Klepp å spille fotball.
- III. Delmål III er å etablere en fast møteplass for trenere og lagledere for utveksling av erfaringer og for å få ny kunnskap og nye impulser.

Dette dokumentet erstatter den tidligere Sportsplanen for Klepp IL for barnefotballen og er ment som et oppslagsverk og hjelpemiddel for så vel som etablerte som nye rolleinnhavere i Klepp IL.

- Breddefotball styret; vil inkludere av en representant for Barnefotballen; "Barnefotball leder".
- Barnefotball; leder vil ha ansvar for møteforum for lagledere.
- Trenere, foreldre, spillere gir innspill til lagleder, som tar med seg dette videre til Barnefotball utvalget for behandling, som ved behov tar med seg saken over til Breddefotball styret for behandling.

Organisering av barnefotball 5 – 12 år



Trener i Klepp breddefotball

Oppgaver, ansvarsområder og forventinger

- Møt forberedt og i god tid.
- Skal følge NFF's etikk- og holdningskrav i forhold til [Trenerrett](#)
- Skal ha kjennskap til og følge NFF's lovverk og reglement så som [NFF's spilleregler og retningslinjer for spill på små baner i barnefotball](#), samt [NFF's spilleregler](#).
- Treningen skal være målbevisst og mest mulig variert.
- Trening og kamp skal være "lek betont".
- Differensiere ut fra ulike ferdigheter på tvers av hele alderstrinnet
- Utvikle tekniske ferdigheter og forståelse for spillet
- Sørge for at treningsinnhold er tilpasset den aktuelle aldersgruppe, med nødvendig disiplin og humør.
- Trener på aldersbestemt nivå skal i løpet av sesongen legge opp treningen med tanke på kravene til de enkelte ferdighetsmerker. Klepp IL ønsker at merketrening er et viktig innhold i treningene året igjennom året. Merkene bør gjennomføres i treningstiden i løpet av året, evt. at laget setter av en egen dag til dette.
- Ansvarlig for uttak av spillere til alle lagets kamper i henhold til NFF's reglement på de respektive alderstrinn.
- Forsøke å få til ekstra trening for de ivrige på tvers av alderstrinn.
- Oppmuntre til egentrening.
- Møteplikt på møter
- Trener er sportslig ansvarlig for sitt lag både på trening og i kamp
- Ansvarlig for sine spilleres oppførsel i forbindelse med trening og kamper.
- Husk Fair Play ved gjennomføring av kamper. Lagene skal håndhilse på hverandre både før og etter kamp.
- Motivere og engasjere
- Inkludere og se "alle"
- Bygge trygge rammer – Godt miljø
- Ivareta Klepp IL gode navn og rykte, samt være lojal mot egen klubb
- Ta imot gjestene lag
- Ha overtrekks vester klar i tilfelle lagene har samme farge på draktene
- Påse at NFF's [Foreldrerett](#) regler blir etterlevd
- Erverve seg og utvikle Trener kompetanse, delta på aktivitetskurs, videre trenerutdanning og ved hjelp av www.treningsokta.no
- Delta i Trenerforum for nye treningsimpulser.
- Positiv adferd og godt humør som smitter over på ungene. Fotball er gøy!

Lagleder i Klepp breddefotball

Oppgaver, ansvarsområder og forventning til lagledere

- Arrangere foreldremøte i starten av sesongen
- Ajourføre oversikt over spillernes navn, fødselsdato, adresse og foresattes navn og epost adresser for alle spillerne på trinnet, og sende dette til medlemsansvarlig: martha.aase@kleppnett.no
- Organisere\ koordinere dugnader med foreldre
- Gi beskjeder og informere foreldre om kampoppsett og annen informasjon.
- Holde oversikt over drakter og få inn alle draktene når ungene slutter
- Se til at medisinskrinet minimum (ispose og plaster) har nødvendig utstyr og skademeldingsskjema
- Skaffe bane og dommer til oppsatte kamper. Breddestyret har liste over ungdommer som har dommerkurs. Betaling 50 kr pr. kamp som vil bli refundert på kontoret i turnhallen.
- Holde oversikt over hvem som har dømt kampene ila. sesongen og overlevere denne oversikten til Barnefotball leder
- Informere om kamp, tid og sted til gjestende lag og dommer i god tid og senest 1 uke før kampavvikling.
- Være med å påse at NFF Foreldrevett regler blir etterlevd
- Samarbeide med trenere angående treningstider, cuper, turer osv.
- Være med på treninger for å:
 - Blir kjent med spillerne og foreldre
 - Spillerne blir kjent med lagleder
 - Styrke samarbeidet mellom trener og lagleder
- Tar seg av alle administrative oppgaver med laget, og fordeler arbeidsoppgaver til foreldre og andre frivillige.
- Innrapportering av eventuelle skader
- Årsmelding: organisere arbeidet med å samle inn info og skrive den

Oppstartsansvarlig – Fadderordning

Ved oppstart av nye lag, da særlig hvor hverken trenere eller lagledere er kjent med organiseringen av Klepp IL, skal det tilbys en Fadderordning for dette laget.

Fadderen skal og bør kjenne til Klepp IL sin visjon, verdier, mål og handlingsplaner og må gjennom sin væremåte opptre som en god ambassadør for Klepp IL.

Trenerutvikler er ansvarlig for å finne en Fadder.

En Fadder skal bidra med:

- rekruttere trenere og støtteapparat til nye årskull
- hjelpe til med praktisk veiledning om hvordan man kan planlegge og gjennomføre treningsøkter

- hjelpe til med å arrangere Foreldremøter med laget
- gi en innføring i hvordan Klepp IL er organisert, mål, verdier, retningslinjer, hvem som er kontaktpersoner, samtidig som en skal kunne være tilgjengelig for å svare på spørsmål.

Tilrettelegging:

- NFF anbefaler ett eller flere «faste» tidspunkt for oppstart av nye årganger. Barnefotball utvalget kan fastsette en slik dato. Klepp IL starter alltid opp nye lag (5/6 åringer) i begynnelsen på april.
- Hvor lenge en fadder skal ha ansvaret for treningene for nye grupper, til egne trenere er på plass og ivaretar treningene på egenhånd, kan variere, men bør normalt ikke overskride mer enn 4 treningsøkter. Deretter skal fadder kun være veileder.

Barnefotball Utvalget

Møteforum for å diskutere aktuelle saker; fortrinnsvis mer praktiske og “ikke sportslige” saker, men generelle saker som for eksempel felles regler for adferd\ oppførsel og praktisering osv. kan diskuteres i dette utvalget på tvers av alle alderstrinn. Saker diskuteres og en eventuell innstilling sendes inn til Breddestyret for endelig vedtak.

- Forum med alle lagledere i Klepp mellom 5- 12 år.
- Bygge broer mellom lagene og sammen med trenere\ledere, skape samhold og godt miljø.
- Etablere forskjellige aktiviteter i breddefotballen. Det kan for eksempel være turneringer, merketakninger, felles samlinger og lignende.

For hvem: Barnefotball leder og Lagledere; det anbefales å møtes minimum 4 ganger i året.

Alternativt avholde et utvidet felles møte med sportslig\ praktisk informasjon, som også inkluderer trenere.

Barnefotball Leder

- Har som hovedoppgave å organisere og tilrettelegge for at alle barn i alderen 5–12 år, som ønsker å spille fotball, har et aktivitetstilbud i Klepp IL
- Inngår som medlem av breddestyret
- Lede Barnefotballutvalget
- Ansvarlig for å finne trenere/ lagledere for alle alderstrinn mellom 5 og 12 år
- Ansvarlig for å innkalle til møter i Barnefotball utvalget
- Ansvarlig for å informere lagledere/ foresatte om NFF Foreldrevettregler.
- Følge opp at ledere og spillere i barnefotball avdelingen følger Klepp IL sine etiske retningslinjer
- Blir det foreslått tiltak som koster penger eller som krever forskuttering av Klepp IL, må utvalget legge ved et budsjett og en finansieringsplan. Utvalget, eller lag i denne avdeling har ikke anledning til å inngå avtaler\kontrakter uten særskilt fullmakt fra styret.

- Orienterer om Klepp IL visjon, verdier, målsetninger, handlingsplaner etc. i barnefotball avdelingen
- Utveksle ideer og bidra til erfaringsoverføring mellom lag og alderstrinn
- Ha jevnlig kontakt med ungdomsleder for å sikre god overgang fra 7'er til 9'er fotball
- Komme med forslag samt iverksette tiltak som kan bedre arbeid i barneavdelingen
- Følge opp og påse at årsmelding blir utarbeidet for alle lag i barnefotball avdelingen.
- Informere om krav til utfylt politiattest for trenere og leder
- Hjelp til med oppstart av 6 års lag (en kan begynne å spille fotball det året en fyller 6 år\ det er åpning for å begynner det siste året i barnehagen på høsten, men en kan da ikke være med på kamper)

Trenerutvikler – Trenerens trener

Hovedansvar for oppfølging av trenere, samt et ansvar inn mot sportsplan, trenerforum og utvikling av spillere.

- Holder tak i klubbens sportslige planverk – Sportsplanen 'Sånn gjør vi det i barnefotballen på Klepp' – og ser til at den virker på feltet.
- Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av Trenerforum
- Skal følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!
- Utdanning – skal kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.
- Motivere til kompetanseheving blant trenere og ledere i barnefotball avdelingen
- Oppstart for de yngste – legge til rette for oppstart av aktivitet for de yngste, herunder også kartlegge og rekruttere framtidige trenere i samarbeid med Trenerforum og Barnefotball leder.
- Bidra med å lede enkelttreninger i samråd med hovedtrener og iht. utvalgte tema\ fokusområder ved behov

Trener Forum

Ledes av Trenerutvikler

Målsetning

Skal være en fotballfaglig ressursgruppe og en pådriver\rådgiver for utvikling og skoling av trenere, slik at disse er motiverte samt kompetente til å ivareta trenerfunksjonen iht. Klepp IL sine retningslinjer.

Målgruppe

Målgruppen er alle trenere i Klepp IL i barnefotballen.

Ansvarsområde

Ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i Klepp IL.

Arbeidsoppgaver

- Være en samtalepart\ rådgiver\ veileder for trenere i barnefotballen
- Skal gjennom praktisk veiledning etablere en øvelsesbank for treningsgjennomføring samt være en pådriver for at disse blir tatt i bruk og praktisert\gjennomført med hovedfokus på teknisk og taktisk ferdighetsutvikling.
- Utarbeide en plan for fordeling av plass og antall mål ved kapasitetsproblemer.

Følge opp trenerne gjennom:

- Trenerforum\ 1-3 trenersamlinger pr halvår (informasjons- og diskusjonsarena)
- Råd og veiledning til hver enkelt, i forhold til retningslinjer, treningsinnhold, mengde, hospitering etc.
- Observasjon av treninger\ kamper – gi trenerne tilbakemelding
- Ha et tett samarbeid med eventuell trenerutvikler for ungdomsfotball - og bidra til at overgangen fra barn til ungdom fungerer
- Arrangere trenerforum\ impulskurs etc.
- Motivere trenere til videreutdanning\skolering

Arbeidsomfang

- Det etableres en egen plan\ årshjul for dette for henholdsvis vår og høst, slik at alle får like stor og god oppfølging.

Administrative oppgaver

Påmelding av lag til seriespill og turneringer

Gi beskjed til Daglig leder.

Utstyr til trenere

Alle nye trenere og lagledere vil få tildelt klubbdress. Lagleder administrerer innhenting av navn og størrelser og sender disse til Barnefotball leder som videresender bestilling til Materialforvalter.

Dugnader\ sponing til "eget lag"

Det gis anledning for hvert enkelt lag å gjøre dugnader \ få tak i sponsorer til eget lag. Dette kan være for å kjøpe inn materiell til laget osv. Disse dugnadene skal **IKKE** gå ut over dugnader som blir tildelt fra Klepp IL. Foreldre og støtteapparat må **IKKE** bindes opp til dugnader kun til eget lag!

Gjør oppmerksom på at det **IKKE** gis anledning til å trykke navn på spiller på spilledrakt.

Sjekk alltid med Bredestyret ang. Sponing/dugnad til eget lag.

Evt. kjøp av materiell skal alltid gå gjennom Bredestyret\ Materialforvalter.

Ved bruk av rekvisisjon får vi 35 % avslag.

Trener Kurs

Kurstilbud fra RFK\NFF eller andre blir sendt ut til alle lagledere\ trenere.

Ønsker du å delta på kurs ta kontakt med Trenerutvikler.

Medlemslister

Alle spillere skal registreres i vårt medlemsarkiv. Dersom dere får nye spillere etter at medlemslisten er innsendt rapporterer dere dette fortløpende til ansvarlig. Det samme gjelder dersom en spiller har sluttet.

Medlemslisten skal inneholde for-\ mellomnavn, etternavn, fødselsdato, adresse, postnummer og poststed, navn på foresatt, telefon nummer og e-post adresse.

Materiell\ utstyr

Klepp holder følgende utstyr:

- Kjegler, treningsvester, kampdrakter, medisinskrin, lagleder bag, ballpumpe, baller, ball nett.

Alt utstyr skal leveres til Materialforvalter etter endt sesong.

UMBRO avtale

Klepp IL har utstyrsavtale med UMBRO (ScanTrade). Videre har vi en klubbavtale med G-Sport Klepp (Jærhagen). Klepp IL anbefaler alle medlemmer om å handle sitt sportsutstyr hos G-Sport. Ved

lagsinnkjøp (via Klepp IL) får vi 35 % avslag på alt UMBRO utstyr. Medlemmer får 15% på alt UMBRO utstyr.

Treningstider

Til enhver tid gjeldende treningstider ligger ute på www.kleppil.no

Når 5-12 trinnene deler bane\ treningstid, og det blir kapasitetsproblemer, vil Barnefotballutvalget utarbeide en plan for fordeling av plass og antall mål.

Det blir sendt ut mail til lagledere\trenere hvor alle kommer med sine ønsker om treningstid.

Forventninger foreldre

[NFF Foreldrevettregler](#)

Dersom foreldre har spørsmål utover retningslinjer som er satt i dette dokumentet, kan de rettes til Lagleder for det enkelte trinnet, som enten vil kunne svare på det selv, eller ta det videre inn i Barnefotballutvalget, for så å komme tilbake med et svar.

Grupper på Facebook

- Trenere\ledere i klepp
- Materialforvalter i Klepp

Forsikring

Medlemmer av klubb/lag tilsluttet Norges Fotballforbund er forsikret til og med det året de fyller 12 år, gjennom Norges Idrettsforbunds barneidrettsforsikring. Barn som ikke er medlem av klubb/lag, men som deltar i organisert aktivitet i klubbens/ lagets regi, er også forsikret. Trenere, ledere og dommere for de samme utøverne er også forsikret når de trener, leder eller dømmer kamp/trening for medlemmer.

Årshjul

Dugnad som normalt gjennomføres er:

- Salg av Kleppkort
- Salg av lodd
- Jæren Sparebank Cup
- Tour de Fjords
- Varetellinger

Årsmelding

Etter sesongslutt skal lagleder skrive årsmelding. Årsmeldingen sendes på mail til breddefotball leder og siste fristen for innsending er 31. November

En komplett årsmelding vil bli lagt ut på vår hjemmeside ca. 2 uker før årsmøtet som avholdes i Februar. Årsmeldinger kan evt. også hentes på Turnhallen.

Årsavslutning

Det holdes samlet avslutning i Klepp Turnhall for alle lagene i barnefotball avdelingen i november.

Hvordan arrangere kamp?

Kampen er ukens høydepunkt. Husk å lage en ramme slik at kampen blir et høydepunkt.

Hvor og når skal kampen spilles?

Husk å sjekke internt kampoppsettet på Klepp IL hjemmeside før kamp. Tid og klokkeslett her overstyrer nettsidene til RFK. Ring\ mail\ SMS motstanderen sin kontaktperson i god tid og si dag, klokkeslett og bane.

For bortebane har du kart til bane på: <http://kleppil.no/fotball-bredde/bortebaneatlas/>

Før kamp

Vær klar på bane området ca.25 minutter før kampstart slik at dere får sjekket banen, flyttet målene på plass og snakket med motstanderne (fair play)

Hjemmelagets trener tar initiativ til Fair Play møte mellom trenerne og dommer før kamp. Gjør avtaler slik som å bli enige om å gjøre dommeren god.

Trener\lagledere står sammen med innbytterne på den ene langsiden. Foresatte står på den andre langsiden.

Dommer

Lagene ved lagleder skaffer dommere (veileder) selv til kampene. Bredestyret har liste over ungdommer som har tatt dommerkurs og ønsker å dømme.

Trener\ lagleder bør unngå å dømme kampene selv. Det er viktig å ha en som styrer laget fra siden, med positiv feilretting. Hvis en ikke får tak i dommer, bruk en annen ungdom/voksen.

Husk fløyte. Ikke ønskelig at dommer dømmer i Kleppjakke.

Husk at alle spillerne skal følge Fair Play reglene og håndhilse på motstanderne etter kamp.

En leder\trener må være med ut og passe på at dette går greit. Se til at spillerne hilser fint og ikke er "brautne" og ufine.

Spilleregler som alle må kjenne til

Oppsummering av de viktigste reglene:

- ❖ Spilletid 2 x 25 minutt fra 7 år klassen.
- ❖ Når en starter spillet på midtbanen skal motstanderne være 5 meter unna (ved start av kamp + etter mål)
- ❖ Ved frispark skal motstanderne være 5 meter unna
- ❖ Vanlige innkast gjelder. Kaster ungene feil får de lov å kaste på nytt etter at dommer\veileder har vist rett teknikk
- ❖ Gule kort og utvisning eksisterer ikke. Dommeren snakker fornuft til spillere som oppfører seg ufint.

- ❖ Keeper kan kaste eller sparke ballen ut men ikke over midtstreken. Kastes eller sparkes ballen over midtstreken blir det frispark til motstanderlaget på midtstreken (dette frisparket er indirekte). Legges ballen ned av keeper eller keeper får et tilbakespill kan han\hun skyte ballen over midten uten at det blir frispark. Men når keeper har ball i hendene kan den ikke skytes\kastes over midten.
- ❖ Lav presshøyde når motstanders keeper har ballen. Trekk laget tilbake til midtstreken. Dette for å få sette i gang spillet skikkelig uten press på ball mottaker. NB: Jobb på trening med at de lærer seg å sette i gang spillet med et utkast til nærmeste forsvarer (ut til sidene). For å klare dette i kamp må en trene på det.
- ❖ Når et lag leder med 4 mål setter automatisk det andre laget inn en ekstra utespiller. Så skal ekstraspiller av igjen dersom stillingen reduseres til 3 mål i overvekt.

Utstyr \ Bane

- ❖ Mål
6 til 9 åringer bør bruke mål som er 3 x 2 meter. Fra 10 år kan en med fordel bruke målene som er 5 x 2 meter.
- ❖ Ball
3`er ball er passende for 6, 7 og 8 åringer. 4`er ball passer best fra 9 år
- ❖ Bane
Anbefalt 5`er banestørrelse er 30 x 20 meter
Straffefeltet bør være 15 x 6 meter
Straffespark tas fra midten av straffesparkfeltet (6 meter)
- ❖ Spilleren
Det er påbudt med leggbeskyttere.
- ❖ Se ellers [NFF's spilleregler og retningslinjer for spill på små baner i barnefotball](#)

Les mer om gjennomføring av kamp:

[Spillerregler og retningslinjer for barnefotballen \(NFF\)](#)

[Barnefotballbrosjyren \(NFF\)](#)

[Trenervett \(NFF\)](#)

[Foreldrevettregler \(NFF\)](#)

Sportslige føringer for 5-12 åringer

Fadder ordning

Er du ny som trener\ lagleder? Klepp IL tilbyr nye trenere\ lagledere faddere som du kan spørre om hjelp til de enkleste ting. Se eget avsnitt for Fadderansvarlig.

Trener Forum for trenere\lagledere

I tillegg til dette dokumentet vil Klepp IL ha egne trener forum slik at vi deler erfaringer\ kunnskap på tvers av barnefotballen.

Treningsmengde

Minimum 2 aktiviteter per uke hvor en av disse er kamp i kampsesongen. Treningssesongen bør vare fra februar til november. Trening kan utvides fra 1 time til 1,5 timer fra 7-8 år.

Fra 10-11 år bør det gjennomsnittlig være 3 aktiviteter i uken hvor en av dem er kamp i kampsesongen

Ønskelig at det legges til rette for ekstra aktivitet gjerne sammen med flere års trinn (f.eks 7,8,9) og for de som ønsker. Ekstra trening må være for alle som vil og ikke bare utvalgte spillere.

Dersom mulighet, legg til rette for inne trening om vinteren.

Legg til rette for at spilleren kan kombinere andre aktiviteter som håndball, turn sammen med fotball.

Våre spillere kan spille fotball så mye de orker selv.

Antall trenere på hvert lag

1 trener pr. 8 unger er målet (men gjerne færre unger!)

Lagsammensetning

Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis års trinnet har flere lag skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen. I tillegg unngår man da topping innad i lagene.

- Alle i en aldersgruppe trener sammen som en gruppe.
- Det bør bli differensiert i forhold til kvalitet på treningene
- Det er faste grupper i kampene, hvor alle skal skifte på å starte kampen.
- Hver kampgruppe bør bestå av maksimum 8 spillere for 5er lag og 10 spillere for 7er lag.
- Alle skal spille like mye i løpet av en sesong.
- Alle som blir tatt ut til en kamp, skal minimum spille en omgang.
- Lagene deles inn etter skole og klasse ved mulighet
- Lagene bør være så jevne som mulig.

- I den yngste årsklassen 5\6 år så deler vi ikke normalt sett inn i rene jente\guttelag.
- Det er ønskelig at vi klarer å stille med rene jentelag så tidlig som mulig.

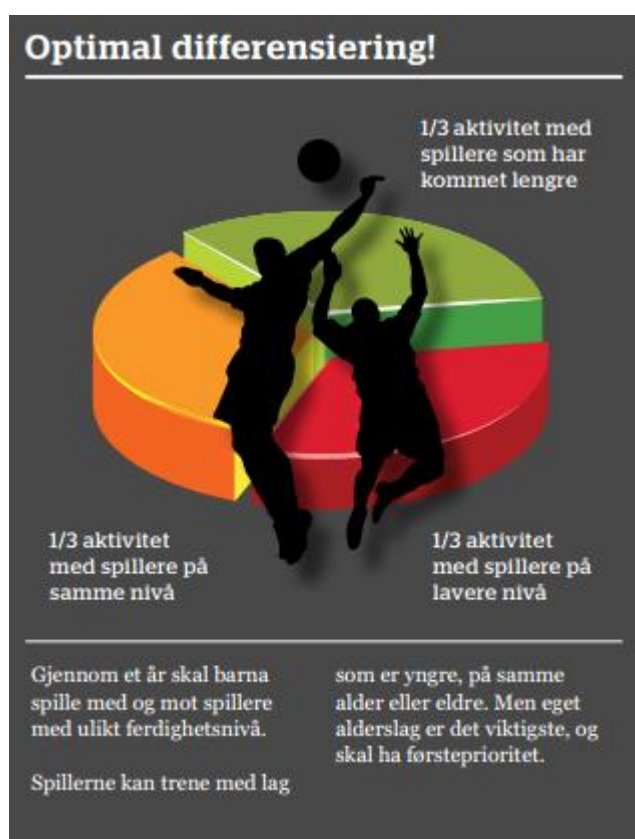
Differensiering

Differensiering betyr å gi ulike utfordringer til spillerne ut i fra ferdighetsnivå.

Differensiering er en måte å forskjellsbehandle spillere på, **men i positiv forstand.**

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker NFF å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Differensiering kan benyttes for alle aldersgrupper.



Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lag enheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

Jevnbyrdighet

På ett års trinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og

trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet, utfordringer og mestring.

Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut i fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15–0.

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de "beste per dato" på ett lag, og "resten" på 2. og 3. lag.

Jevnbyrdighet i kamp:

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling, og derfor vektlegge at:

- begge lag presser lavt i forsvar, slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stilling i kampen

Leder et lag med flere mål:

- lar vi spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- den venstre beinte spilleren flytter over på høyresida
- midtstopperen spiller spiss og spissen spiller midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- vår beste spillere utfordrer motstanderlagets beste spillere
- de andre spillerne bør spille i trygge roller

Husk også på muligheten for å sette inn en ekstra spiller når det ene laget leder med mange mål og jevnbyrdigheten er fraværende.

Oppsummert:

- Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.
- Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst hos deg noe mer.

Topping

At noen spillere basert på subjektive (ferdighets) kriterier får spille vesentlig mer enn spillere som vurderes å ha lavere ferdighetsnivå – både innenfor hver enkelt kamp og\eller over en lengre periode f.eks en hel vårsesong. Motivasjonen bak topping er det å oppnå et ønsket resultat i en eller flere kamp(er). Topping skal **ikke** forekomme i Klepp IL i aldersgruppen 5-12 år.

Innbyttere

- Spillerne må få både starte kamper og være reserver i løpet av sesongen.
- Alle lag påmeldes i seriesystemet til kretsen og er med på utvalgte turneringer.
- Det ideelle er å være syv spillere tilgjengelig pr. lag i 5'er-fotball og ti spillere tilgjengelig i 7'er-fotball

Hospitering

Kamphospitering kan benyttes fra og med 10 år – men spilleren skal prioritere kamper på eget alderstrinn. Trenerforum skal være involvert slik at prosessen er klubbstyrt.

Ekstratrening

Ekstratrening for de som er ekstra interesserte anbefales. Legg gjerne treningen i helger når banen er ledig. Ekstra trening på tvers av års trinn anbefales. Dette fører til at spillernes tilbud ikke avhenger av trenerens motivasjon. En av fordelene med ekstratrening på tvers av alderstrinn er kommunikasjon\samhold mellom spillere\trenere utover års trinnet en normalt er på.

Ekstratrening skal være et tillegg til vanlig tilbud. Det skal være et tilbud for alle som ønsker å spille mer.

FFO- Fotballtrening etter skoletid

FFO er et tilbud om kvalitetstrening etter skoletid fra 3 til 7 klasse. Tilbudet er for de som er ekstra interessert i fotball og trening og som ønsker en ekstra oppfølging med kvalifiserte instruktører. Dette er et tilbud som anbefales på det sterkeste! Trenerne oppfordres til å invitere FFO til foreldremøte\informasjonsmøte.

Spillerutviklingsgrupper

Det opprettes ikke spesielle grupper for aldersgruppen 5-10 år

De beste spillerne på 11 og 12 års trinnet kan få være med 13 – 14 års gruppen.

Trenerforum\ trenerutvikler, sammen med trenerne plukker eventuelt ut aktuelle spillere.

Trenerkompetanse

Alle trenerne i barnefotballen skal gjennomføre NFF C-lisens, Delkurs 1: Barnefotballkurset.

Det er ønskelig at flest mulig tilegner seg NFF C-lisens.

- 5-7 år
 - NFF C-lisens Delkurs 1 Barnefotball kurset.
- 8-12
 - NFF C-lisens Delkurs 2 Barnefotball – flest mulig med kvalitet
 - NFF C-lisens Delkurs 3 Mot ungdom - lengst mulig
 - NFF C-lisens Delkurs 4 Ungdom – flest mulig – best mulig
 - Minst en trener på trinnet bør ha full C lisens

Ivrig lag

Fra 10 års alder har man muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over i serie og turneringsspill.

Kriteriene for å være med bør være modning i "hode og beina", fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for

enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere. Års trinnns lagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

Holdninger som forventes av spillere

- Positiv adferd overfor med og motspillere
- Positiv tone i laget, det ikke lov å "syte" og kjeft på andre
- Banning\ ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = Se resten av treningen fra sidelinjen
- Bevist nedsparking\ sabotasje mot med eller motspiller = 5 minutt på sidelinjen. Husk å gi foresatte beskjed om uønsket adferd som har skjedd på trening\kamp.
- Dersom noen ikke gidder følge med\ bare vil gjøre andre ting får de sitte på sidelinjen og se på til trener mener de er klare igjen (eller aller helst leke med ball, for eksempel spille pasninger mot veggen)
- Ikke lov å kjeft på dommer eller medspillere i kamp; vi følger NFF Fair Play [Foreldrevettregler](#)

Minimerke\Teknikkmerke

Klepp IL setter av 1 dag i året for gjennomføring av merker. Trenere må sette av tid til å øve slik at flest mulig klarer de ulike merkene hvert år.

7-åringer tar minimerke 1.

8-åringene tar minimerke 2.

Fra 9 år kan en øve og ta teknikkmerket.

Turneringer

Alle lag kan får dekket påmeldingsavgift til 2 turneringer utenom Klepp IL sin egen turnering. Alle påmeldinger ordnes av Barnefotball leder som sørger for at påmeldingsavgiften blir betalt. Se Rogaland fotballkrets for oversikt over turneringer.

Turneringer med overnattinger

Nedre aldersgrense for deltakelse på cup med overnatting er 10 år

Anbefalt cup er Lyngdal Cup (10 – 12 år)

- Det er ikke anbefalt å ta med hospitanter på turneringer m/overnatting i aldersklassen 10 – 12 år
- De fleste turneringer (inkl Lyngdal Cup) har forbud mot at en og samme spiller kan spille på flere lag under samme turnering. Hospitanter skal alltid prioritere sitt eget lag foran det laget han/hun hospiterer til.
- Jente- og guttelag i samme årsklasse, bør reise på samme overnattingscup.

NB! Forbud mot å spille på flere lag gjelder i de fleste tilfeller også dersom man stiller med 2 eller flere lag i samme årsklasse på turnering.

Treningsøkta.no

Med Treningsøkta kan du planlegge fremtidige treninger ved bruk av ferdiglagde treningsøker eller sy sammen et eget opplegg fra basen med mange forslag til del- og heløvelser. Dette er verktøyet som forenkler hverdagen og samtidig hever kvaliteten på feltet. Alle trenere i Klepp skal ha sin egen bruker på verktøyet. Har du ikke bruker kontakt trenerutvikler.

Keepertrening

Breddestyret vil tilstrebe seg og tilrettelegge for et ukentlig tilbud fra 10 år. Før det anbefales det at trenerne ruller på målvakts rollen. Alle spillere bør få generell keepertrening i alderen 9-12.

Overgang til ungdomsfotball

Trenerne for 10-12-åringene vil også få tilbud om å delta på ungdomsfotballens møter.

Spillestil – Fokus under spilleaktivitet

I denne aldersgruppen skal man bestrebe kort pasningsspill på egen banehalvdel. Det er «ikke lov» til å klarere ball ut over sidelinje eller slå ballen framover uten mål og mening. På motstanders banehalvdel skal spillere oppfordres til å drible\finte for å skape målsjanser.

- Det skal være gøy å spille fotballkamper!
- Ingen får lov til å «stå» i forsvar eller angrep. Få alle til å springe mye, både fremover og bakover.
- Tren på at keeperen kaster ballen ut til sidene.

Hva er ei god trening?

Kort svar: Ungene har hatt det **kjekt** med **mange touch** på ball!!

Det vil si treneren har organisert det slik at han har:

- **Forberedt** seg godt med god organisering
Gjerne sammen med de andre trenerne i forkant slik at alle vet hva de skal gjøre på feltet
- Ikke hatt øvelser med **lang kø** eller øvelser som tar lang tid.
Treneren har gjerne delt opp i grupper som ruller på f.eks 3 poster. Da vil en automatisk oppnå stor aktivitet og langt flere spiller vil bli sett.
- Spilt mye smålagsspill med **maks 4** på hvert lag
Men mest 2 mot 2 og 3 mot 3. Treneren kan gjerne være overtalls spiller for å få mer flyt i spillet.
- Lite snakk, **demonstrert** øvelsene. Det er umulig å forklare noe for enkelt.
- Gitt mye **ros** når ungene lykkes!
- Latt spillerne må få prøve og **feile** selv

- Når barna spiller på treninga er de ikke der for å lære, men for å leke og ha det gøy. De lærer allikevel i aktiviteten.
- Hatt fokus på **menneskelige** ferdigheter og menneskelige verdier
- Treningen er **forutsigbar**, der treningene har de samme øvelsene under lengre tid – der spillerne suksessivt får økt mestringsfølelse.
- Treneren skal forsterke læringssituasjonen ved å kombinere veiledning via instruksjon til en mer spørrende tilnærming

Fokus på basis\teknikk – Individuelle ferdigheter

Basisteknikk er grunnlaget for fotballspillet! Ha fokus på Individuell ballbehandling, føring, vendinger, finter, pasninger og mottak. Og husk at det er **mange repetisjoner** som gir bedre teknikk!

Fokus på smålagspill 2v2 eller 3v3

- ✓ Spillerne er involvert i reelle situasjoner hele tiden
- ✓ Mange ballberøringer gir engasjement og raskere læring
- ✓ Kort vei til mål gir mange avgjørende angreps- og forsvarssituasjoner
- ✓ En morsom opplevelse

ALDER/STRUKTUR	6-8 ÅR	9-10 ÅR	11-12 ÅR
SJEF OVER BALLE/ LEIK	40 %	30 %	20 %
SPILLE MED/MOT	10 %	20 %	30 %
SMÅLAGSSPILL	40 %	40 %	40 %
AVSLUTNING	10 %	10 %	10 %
TEMAØKTER			
1. FØRING-VENDING	X	X	X
2. FØRE - FINTE – DRIBLE	X	X	X
3. PASNING	X	X	X
4. MOTTAK – MEDTAK	X	X	X
5. AVSLUTNING; MED I ALLE ØKTER	X	X	X
6. HEADING		X	X
7. 1.ANGRIPER OG VI ANDRE	X	X	X
8. 1.FORSVARER	X	X	X
9. 1.FORSVARER OG VI ANDRE		X	X
10. KEEPERFERDIGHET		X	X

[Utkast til rammeverk for Nasjonale planer for 6-10 år \(NFF\)](#)

[Gode Tips til barnefotballtreneren \(NFF\)](#)

Hvilke øvelser passer aldersgruppen (5-7 år)

Viktig med at stort lekfokus. Husk fantasi! Kjegler kan være monster etc.

- Stiv heks m\ball
- Springe mellom 2 firkanter 5x5 og 20 meter imellom. 3 sekund forsprang så springer 1 spiller(monster) etter. Har en kommet inn i firkanten og stoppet ball med fot så er en fredet. Utvidelse: Stoppe ballen med kroppsdeler trenerne har valgt.
- Hver spiller har en ball i en firkant. Diverse porter 1x1m som en går igjennom.
- Skyte mål og score mange mål.
- Haien kommer m\ball
- Hauk og Due m\ball
- Slalom m\skudd
- Cowboy og indianer
- Pasninger med kjegler som blink.
- Spill 2 mot 2 og 1 mot 1

Eksempel organisering med 20 stk 6-åring:

- Del gruppen i 4. (5,5,5,5)

Del inn i 4 grupper (vester). 2 grupper spiller kamp. 2 grupper har diverse øvelse.

Det vil si at 12 minutter så bytter en stasjon. Innledning + Avslutning.

Hvilke øvelser passer aldersgruppen (8-10 år)

Kan begynne å fokusere mer på relasjonelle ferdigheter. Vi ønsker altså en ballbesittende spillestil – hvor spillerne søker å ha ballen mye i laget.

Fortsatt stort fokus på individuell ballbehandling.

Se treningsøkta.no for ferdige treningsplaner for aldersgruppen.

Individuell ballbehandling

1. Tunnelball føring, ulike varianter f.eks Ventsre- høyre , utside-innside, kun såle, kun venstre etc
2. Føring og ulike vendinger når de kommer i midten\strek.
3. Ulike finter. Skuddfinte, kroppsfinte, oversteg finter etc.
4. Maurtua. Alle i en firkant, men kan skyte ut hverandres baller.
5. Passere krabbene som lurte i midten.
6. Retningsbestemt mottak

Spille sammen med og spill mot

1. 1 angriper mot 1 forsvar – Forsvarer sentrer til angriper som kan score i 2 små mål.
2. Pasning øvelser med medtak i bevegelse.
3. 4 mot 1. Prøve å få til flest mulig pasninger.

Smålagspill (bane ca 15 meter)

1. 2 mot 1. Føre ballen over linjen.
2. 2 mot 2 med 2 små mål
3. 3 mot 3. Flere små mål inne i firkanten.
4. 3 mot 3 med vanlige mål

Aktiviteter som inneholder avslutninger

1. Slalom og skudd
2. Veggpasning og skudd
3. Sentring og skudd
4. Mottak, føring og skudd
5. Vending og skudd
6. 1 mot 1 . Først på ball.

Hvilke øvelser passer aldersgruppen (11-12 år)

Spillerne nå i den motoriske gullalder, så viktig at vi viser og veileder de for å lære seg riktig teknikk. Kvalitet og riktig utførelse vektlegges.

Basisøvelsene for aldersgruppen 8-10 år, er fortsatt like aktuelle for denne aldersgruppen, men øvelsene er en progresjon av tidligere øvelser.

Progresjonen bør bestå i at den tekniske treningen tilnærmer seg spillsituasjonen i større grad. Legg inn elementer av orientering og overblikk i spillet.

Fokuser på «fra angrep til forsvar» og «fra forsvar til angrep». Spillere må læres at beste muligheten å gjenvinne ball er de første 5 sekunder etter at ballen er tapt. Bli dyktige til å raskt ut bredt for å skape flest mulig gode alternativer.

Se treningsokta.no for ferdige treningsplaner for aldersgruppen.

Individuell ballbehandling

- Direkte en-touch spill i firkant høyre-venstre
- Retningsbestemt mottak. Legg til evt. med motspiller bak. Vend vekk fra motspiller.
- Mottak – vending – pasning
- Finte/Drible øvelser – Tunell trening

Spille sammen med og spill mot

- Veggspilltrening med 3 spillere. Først med passiv motstand
- Overlapptrening med 3 spillere. Først med passiv motstand
- Pasning til midten 12-15 meter. Mottar, vender, og spille ball til motsatt side til spiller(e) som har flyttet seg iløpet av mottaket til midtspilleren.
- «Barca Øvelsen» uten mål
2 lag med jokere. Ha banestørrelse slik at angripende lag klarer 8-10 trekk. Angripende lag oppfordres til å spre seg ut for lettere å holde ballen i laget. Orientering, bevegelse og kommunikasjon.

Smålagspill (bane ca 15-20 meter)

- 3 mot 3 + joker

Aktiviteter som inneholder avslutninger

- 1 mot 1 . Først på ball.
- 2 mot 1 med keeper

Kontaktpersoner 2016

Leder Bredestyret

Jan Egil Øksnevad , 95757661, j.e.oks@online.no

Barnefotball leder

Monica Aase, 95139750, monicaaase@hotmail.com

Medlemsansvarlig

Martha Aase, martha.aase@kleppnett.no

Trenerutvikler

Petter Eide, 97173808, petter.eide@eu.weatherford.com

Daglig leder

Thomas Engen, 41514546, thomas.engen@kleppil.no.

Trenere/lagledere i barnefotballen

Se hjemmeside for fullstendig liste:

<http://kleppil.no/fotball-bredde/kontaktpersoner/>

Om dokumentet \ ansvarlig

Dette dokumentet er levende og verifiseres minst 1 gang i året eller ved behov.

Endringer i dokumenter må godkjennes av Klepp Bredestyre.

‘Slik gjør vi det i barnefotballen i Klepp’ er utarbeidet av Petter Eide og Børge Brunnes 2015.