



## **Sånn gjør vi det i barnefotballen (5-12 år) i Klepp IL**

Oppdatert: Juni 2018



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

<b>Formål med dokumentet .....</b>	<b>5</b>
<b>Organisering av barnefotball 5 – 12 år .....</b>	<b>5</b>
Trener i Klepp breddefotball .....	6
Lagleder i Klepp breddefotball .....	7
Oppstartsansvarlig – Fadderordning.....	7
Trenerkoordinator.....	8
Trener Forum .....	9
<b>Administrative oppgaver .....</b>	<b>9</b>
Påmelding av lag til seriespill og turneringer.....	9
Utstyr til trenere.....	9
Dugnader\ sponing til "eget lag" .....	9
Lag konto.....	10
Trener Kurs.....	10
Medlemslister .....	10
Materiell\ utstyr.....	10
Treningstider .....	10
Forventninger foreldre.....	11
Grupper på Facebook.....	11
Forsikring.....	11
Årshjul for Dugnader .....	11
Årsmelding .....	11
Årsavslutning.....	11
<b>Hvordan arrangere kamp? .....</b>	<b>11</b>
Hvor og når skal kampen spilles?.....	12
Før kamp .....	12

Dommer .....	12
Spilleregler som alle må kjenne til .....	12
Utstyr\ Ban .....	13
<b>Sportslige føringer for 5-12 åringer .....</b>	<b>13</b>
Målsetning.....	13
Fadder ordning.....	13
Trener Forum for trenere\ lagledere .....	14
Treningsmengde.....	14
Antall trenere på hvert lag .....	14
Lagsammensetning .....	14
Ferdighetsutvikling i fotball.....	14
Differensiering.....	15
Jevnbyrdighet.....	16
Topping.....	17
Hospitering.....	17
Ekstratrening .....	18
Totalbelastning.....	18
FFO- Fotballtrening etter skoletid.....	19
Spillerutviklingsgrupper .....	19
Ivrig lag .....	19
Trenerkompetanse.....	20
Holdninger som forventes av spillere .....	20
Eierskap til egen utvikling – NFF Landslagsskolen.....	20
Minimerke\Teknikkmerke.....	21
Turneringer.....	21
Treningsøkta.no .....	22
Keepertrening .....	22
Overgang til ungdomsfotball.....	22
Spillestil – Fokus under spilleaktivitet.....	22
Hva er ei god trening?.....	22
Hvilke øvelser passer aldersgruppen (5-7 år).....	23
Hvilke øvelser passer aldersgruppen (8-10 år).....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Hvilke øvelser passer aldersgruppen (11-12 år).....	23
<b>NFF Referanser .....</b>	<b>24</b>
<b>Kontaktpersoner .....</b>	<b>24</b>
Om dokumentet\ ansvarlig .....	24

# 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 for eksempel 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.

# Formål med 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.

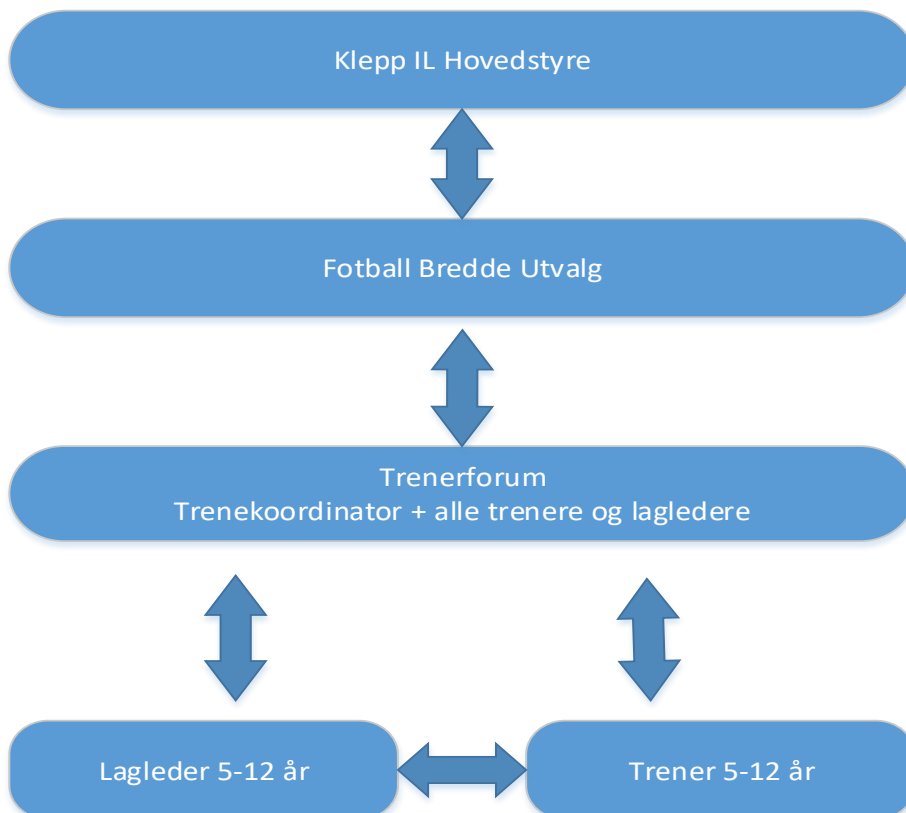
Hovedmålet er å fjerne klubb i klubben ved at vi har et felles sett med regler og retningslinjer.

- 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.

- Lagledere, trenere, foreldre, spillere gir innspill til Trenerforum, som tar med seg dette videre til Fotball bredde utvalg for behandling, som ved behov tar med seg saken over til Hoved 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 [Trenervett](#)
- Skal ha kjennskap til og følge NFF's lovverk og reglement så som [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.
- Trenere 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 håndhelse 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 [Foreldrevelt](#) regler blir etterlevd
- Erverve seg og utvikle Trener kompetanse, delta på aktivitetskurs, videre trenerutdanning og ved hjelp av [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no)
- Delta i Trenerforum for nye treningsimpulser.
- Positiv adferd og godt humør som smitter over på ungene. Fotball er gøy!
- Tips om «Treneren som den gode veilederen» finner vi på [Treningsøkta.no](http://Treningsøkta.no) under NFF Skoleringsplaner\ Ferdiggjorte treningsøkter\ Treneren som den gode veilederen

## Lagleder i Klepp breddefotball

Oppgaver, ansvarsområder og forventning til lagledere

- Kalle inn til 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.
- 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 vil bli refundert på kontoret i turnhallen.
- Holde oversikt over hvem som har dømt kampene ila. sesongen og overlevere denne oversikten til Fotball Bredde.
- 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.

Trenerkoordinator 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. Trenerforum kan fastsette en slik dato. Klepp IL starter vanligvis opp nye lag (5\6 åringer-det året de begynner på skolen) i begynnelsen av April. 5/6 åringer trener sammen med 7 åringer for å sikre kompetanseoverføring mellom trenere og lagledere.

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.

## **Trenerkoordinator**

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

### **Ansvarsområde**

- 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 at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i Klepp IL.
- Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av Trenerforum
- Skal følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!
- Være en samtalepart\ rådgiver\ veileder for trenere i barnefotballen
- Utdanning – skal kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.
- Motivere til kompetanseheving blant trenere og ledere i Fotball Bredde, da særlig i barnefotballen
- 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.
- Bidra med å lede enkelttreninger i samråd med hovedtrener og iht. utvalgte tema\ fokusområder ved behov
- 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.

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 Trenerkoordinator for ungdomsfotball - og bidra til at overgangen fra barn til ungdom fungerer



- Arrangere trenerforum\ impulskurs etc.
- Motivere trenere til videreutdanning\skolering

## Trener Forum

Ledes av Trenerkoordinator

### Målsetning

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

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 Breddeutvalget for endelig vedtak.

### Målgruppe

Målgruppen er alle trenere og lagledere i Klepp IL i barnefotballen.

### Arbeidsomfang

- Forum med alle Trenere og lagledere i Klepp mellom 5- 12 år minimum 2 ganger i året.
- 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.
- Utarbeide en plan for fordeling av plass og antall mål ved kapasitetsproblemer.

# 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 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. Sponsing\dugnad til eget lag.

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

Ved bruk av rekvisisjon får vi 35 % avslag.

## Lag konto

- Trener\Lagleder inngår en kontrakt med sin gruppe (fotball bredde) hvor trener\lagleder gis tillatelse til å oppbevare innsamlede midler på privat konto. Formål og forventet beløp skal oppgis.
- To kopier av kontrakt undertegnes av trener\lagleder samt gruppeleder, hvor det ene eksemplaret lagres i administrasjonen.
- Når utgifter skal betales skal de oppsparte midlene i sin helhet betales inn til idrettslaget. Dette gir færre innbetalinger på idrettslagets konto og gir en lettere oversikt over penger inn\penger ut.

## Trener Kurs

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

Ønsker du å delta på kurs ta kontakt med Trenerkoordinator.

## 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 på forespørsel leveres til Materialforvalter etter endt sesong.

## UMBRO avtale

Klepp IL har utstyrsavtale med UMBRO (Scan Trade). Videre har vi en klubbavtale med Intersport Bryne (M44). Klepp IL anbefaler alle medlemmer om å handle sitt sportsutstyr hos G-Sport. Ved lagsinnkjøp (via Klepp IL) får vi 25 % rabatt på alle klubbvarer. Medlemmer får 10% på alle andre varer.

## Treningstider

Til enhver tid gjeldende treningstider ligger ute på [www.kleppil.no](http://www.kleppil.no)

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

Det blir kommunisert til lagledere\trenere hvor alle kan komme 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 Trenerforum, for så å komme tilbake med et svar.

## Grupper på Facebook

- Klepp IL Fotball Leder/ Trener
- Materialforvalter Klepp IL Bredde

## 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. Trekere, ledere og dommere for de samme utøverne er også forsikret når de trener, leder eller dømmer kamp\trening for medlemmer.

## Årshjul for Dugnader

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 kampsoppsettet 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.

Trenerne\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. Klepp IL 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. Det er ikke ønskelig at dommer dømmer i Kleppjakke.

Husk at alle spillerne skal følge Fair Play reglene og håndhvilse 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 (ref. [NFF spillregler](#)):

- 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  
Ihht. NFF retningslinjer.
- Ball  
3`er ball er passende for 6, 7 og 8 åringer. 4`er ball passer best fra 9 år
- Bane  
Ihht. NFF retningslinjer.
- Spilleren  
Det er påbudt med leggbeskyttere.

### Les mer om gjennomføring av kamp:

[NFF Spillerregler](#)

[NFF Barnefotball Verdier og Virkemidler](#)

[Trenervett \(NFF\)](#)

[Foreldrevettregler \(NFF\)](#)

# Sportslige føringer for 5-12 åringer

## Målsetning

I Klepp IL ønsker vi å spille fotball og utvikle fotballspillere. Alle lagene i barne- og ungdomsfotballen skal spille fotball på en måte som er mest mulig utviklende.

Vi ønsker fotballspillere som har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å ta hensiktsmessige valg for eget lag. Spillere som har tekniske ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre valget, har mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Spillere som beveger seg mye og tar hensiktsmessig valg uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre, og dermed gi ballfører mange alternative handlingsvalg. Prestasjoner skal være hovedfokus, så vil resultater komme som en konsekvens av at disse er gode.

## 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 10-12 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 anbefales 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.
- Lagene kan deles inn etter skole og klasse ved mulighet frem til 8 års alderen
- 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.

### Ferdighetsutvikling i fotball

NFF metodikk bygger på forståelsen av at fotball er en intelligensidrett, hvor lagets suksess avhenger av i hvilken grad man overviner motstanderen i ulike spillsituasjoner.

Spillsituasjonene i fotball er komplekse, og kjennetegnes av at tid -og romforholdene er i konstant endring som følge av interessemotsetninger (spill-motspill). Dette kaller vi kampdimensjonen.

I kampdimensjonen må den enkelte spiller (den individuelle dimensjonen), i tett samhandling med sine medspillere (den relasjonelle dimensjonen) og ofte med utgangspunkt i lagets overordnede regler (den strukturelle dimensjonen): se –forutse –bestemme/ombestemme –utføre.

Det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre og bør øves helhetlig så mye som mulig.

Ved å trene i en kontekst som inneholder fotballspilletts viktigste ingredienser, sikrer vi at hjernen og nervesystemet får en stimuli som utvikler spillernes evne til å løse spillsituasjoner; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter.

## Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker NFF å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter modning og motivasjon. 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 og om å gi ulike utfordringer til spillerne ut i fra ferdighetsnivå. Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

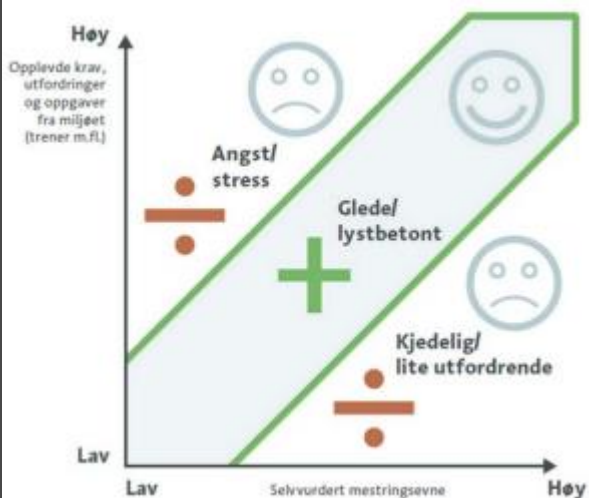
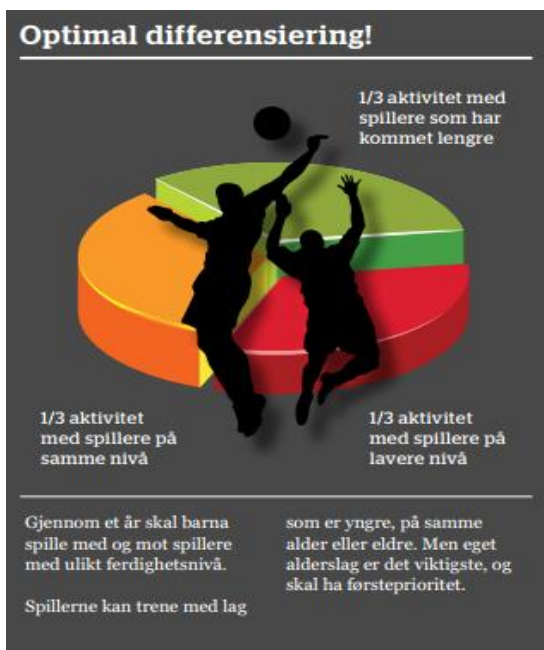
### For det første:

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

### For det andre:

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta. 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.

Differensiering er en måte å forskjellsbehandle spillere på, **men i positiv forstand**. 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. La de som har holdninger, motivasjon og som har kommet lengre i ferdighetsutviklingen få prøve seg mot jevnbyrdige. 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.

Tips til praktisk differensiering finner du på [Treningsøkta.no](http://Treningsøkta.no) under NFF Skoleringsplaner\Ferdiggjorte treningsøkter\Hvordan gjennomfører vi god differensiering.

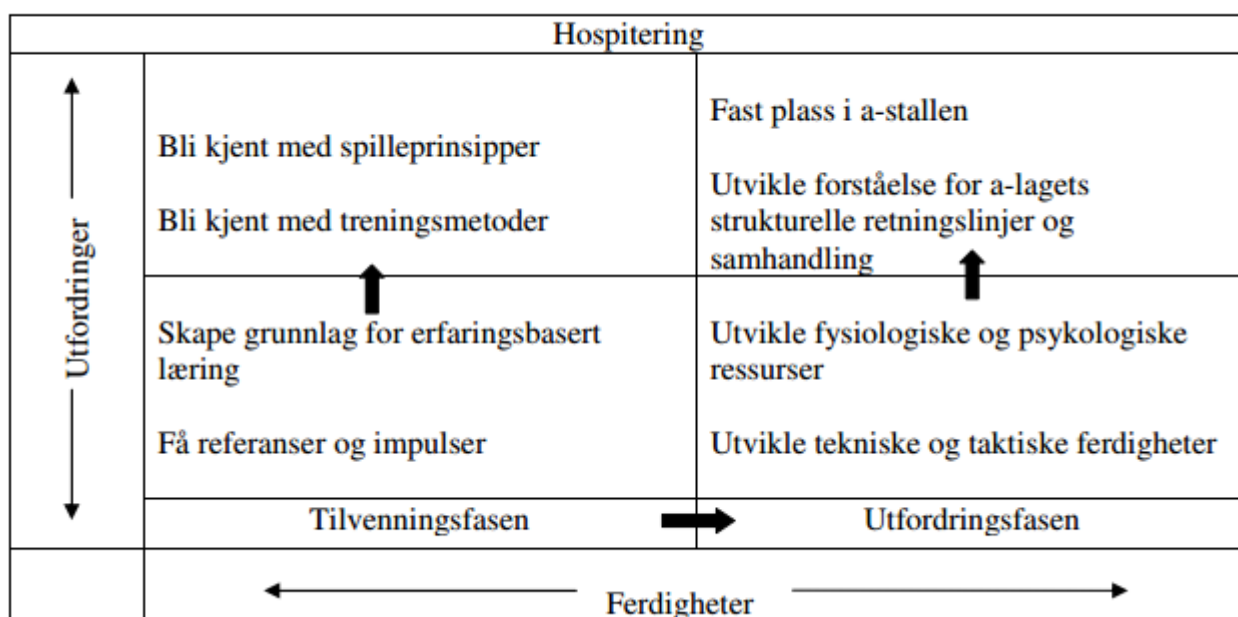
### Topping

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.

### 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.

Langsiktig hospiteringsmodell:



Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille i høyere aldersklasse, i tillegg til sitt opprinnelige års trinn. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. Flytsonerprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er

avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på et høyere nivå. På generelt grunnlag anbefaler ikke NFF hospitering før barna er ti år.

Trenerkoordinator skal være involvert slik at prosessen er klubbstyrt.

#### Vurderinger som må tas:

- Type og omfang av hospitering (trening, kamp, turnering)
- Lengde på hospitering (fra – til)
- Hva hospiteringsavtalen innebærer? Antall treninger, bare kamp osv.?
- Krav til spiller og foresatte
- Endring i hospiteringsordningen
- Evaluering av hospiteringsordningen 2. hver måned

#### Betingelser som må være oppfylt hos spiller/ krav til spiller:

- Gode tekniske basisferdigheter
- Taktisk god
- Gode holdninger og stor treningsvilje
- Moden
- Må ha lyst og må være motivert for økt satsing og trening

Det er viktig at trenere og spillerne på hospiteringslaget legger forholdene godt til rette for dem som hospiterer, slik at spilleren blir tatt godt imot og føler seg velkomne i de nye omgivelser for å oppnå et godt miljø og trygghet for yngre spillere er det ønskelig at minst to spillere hospiterer om gangen.

I særskilte tilfellet kan det legges til rette for permanent hospitering fra ett alderstrinn til et annet.

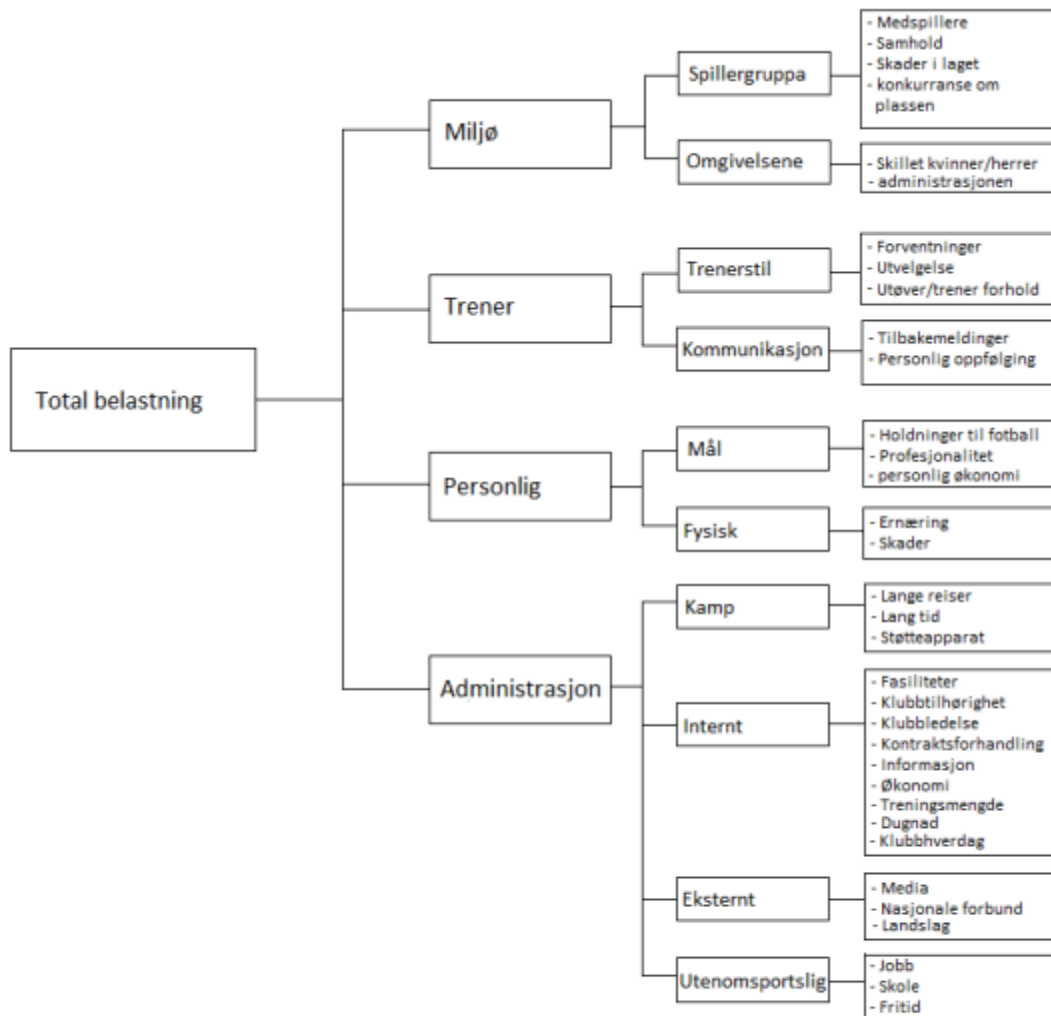
### **Ekstratrening**

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.

### **Totalbelastning**

Vær oppmerksom på spillerens totalbelastning og forhold som påvirker prestasjoner:



*Figur 6 Oversikt organisasjonsstress*

## 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\ Trenerkoordinator, sammen med trenerne plukker eventuelt ut aktuelle spillere.

## 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", motivasjon, holdninger, 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 trinn lagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

## 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

## 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

## Eierskap til egen utvikling – NFF Landslagsskolen

### Trener mye:

En forutsetning for å bli god er mye trening. NFF Landslagsskolen leter derfor etter spillere som har trent og trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball, kjører styrkeøvelser etter fellestreninga osv.

### Tilstedeværelse:

Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. NFF Landslagsskolen leter etter spillere som lever seg inn i aktiviteten og som gir alt for å vinne sine «kamper i kampen».

### Tester egne grenser:

Skal man ha utvikling, så må man i dag prøve på det man ikke klarte i går. NFF Landslagsskolen leter etter, og ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspiller, som tar det ekstra draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.

### Nysgjerrige og reflekterte:

NFF Landslagsskolen leter etter spillere som er sine egne trenere. Spillere som tenker igjennom «Hva det var jeg gjorde bra, og hvorfor?» og «Hva kunne jeg gjort bedre, og hvordan?». Spillere som aktivt innhenter kunnskap og som lytter til råd fra trenere og medspillere.

## **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-åringer tar Minimerke 2.
- Fra 9 år kan man øve og ta teknikkmerket.

Merkene finnes totalt i sju forskjellige vanskelighetsgrader:

Minimerket 1 og 2, samt Teknikkmerket i blått, rødt, bronse, sølv og gull.

Det finnes 5 nivå for teknikkmerket; Blått, Rødt, Bronse, Sølv og Gull.

Minimerket er anbefalt for aldersgruppen 6 til 12 år.

Teknikkmerket anbefales for barn/ungdom mellom 10 og 14 år.

Brosjyre for Minimerke og teknikkmerke finner du på NFF sine hjemmesider.

## **Turneringer**

Alle lag kan får dekket påmeldingsavgift til 2 turneringer utenom Klepp IL sin egen turnering. Alle påmeldinger ordnes av Fotball Bredde 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, anbefales å reise på samme overnattingcup.

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 Trenerkoordinator.

## Keepertrening

Klepp IL vil tilstrebe seg og tilrettelegge for et ukentlig tilbud fra 10 år. Før det anbefales det at trenerne rullerer 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 rullerer 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 lærings situasjonen 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

### **Hvilke øvelser passer aldersgruppen (5-7 år)**

Viktig med et stort lekfokus. Husk fantasi! Kjegler kan være monster etc. Stort fokus på individuell ballbehandling, lek med ballen og sjef over ballen.

Se [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) for skoleringsplan og ferdige treningsøker for de ulike aldersgruppene.

### **Hvilke øvelser passer aldersgruppen (8-10 år)**

Fokus på pasningsspill og fortsatt fokus på ballkontroll. Kan begynne å fokusere mer på relasjonelle ferdigheter 1A og vi andre og 1F og vi andre.

Se [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) for skoleringsplan og ferdige treningsøker for de ulike aldersgruppene.

### **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» igjennom 1A og vi andre og 1F og vi andre. 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 [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) for skoleringsplan og ferdige treningsøker for de ulike aldersgruppene.

# NFF Referanser

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

[NFF Spillerutvikling](#)

[NFF Landslagsskolen](#)

[NFF Gode Tips til barnefotballtreneren](#)

[NFF Barn, ungdom og voksne](#)

# Kontaktpersoner

Se [www.kleppil.no](http://www.kleppil.no) for 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 Breddestyre.

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