1. Innledning

Det er heldigvis mange barn og ungdom som ønsker å spille fotball i Feiring, og vi ønsker å kunne gi et godt tilbud om å spille fotball fra rundt 5 – 6 års alder, og så lenge vi klarer å stille lag i serieordning. Feiring IL er en fleridretts breddeklubb hvor all aktivitet drives på dugnad og frivillighet, og vi er helt avhengige av et bredt og positivt engasjement blant foreldre / foresatte og andre frivillige.

Som et ledd i å ivareta og styrke dette positive engasjementet i den daglige driften av våre barne- og ungdomslag, har fotballgruppa i Feiring IL utviklet denne sportsplanen. Sportsplanen skal utgjøre basisen i hvordan klubbens grupper og lag skal drives og tar sikte på å:

1. Synliggjøre klubbens verdier og fotballgruppas overordnede målsetninger som skal ligge til grunn for våre aktiviteter, både for de direkte involverte og foresatte.

2. Sikre en felles, enhetlig og gjenkjennbar drift (rød tråd) gjennom de ulike årskullene.

3. Klargjøre regler og retningslinjer for hvordan lagene og gruppene skal driftes i det daglige.

4. Være et arbeidsverktøy for trenere, og gi enkle tips og råd om hva som bør være i fokus for å skape en god fotballhverdag.

Sportsplanen skal være tilgjengelig på klubbens hjemmeside, og det er et krav om at alle trenere og ledere i Feiring IL setter seg godt inn i sportsplanens innhold, og forsøker å etterleve den så godt det lar seg gjøre. I henhold til Kvalitetsklubbkonseptet er det **Klubben som er sjef**, ikke individene.

Det er kun sportslig utvalg som kan innstille overfor fotballstyret at det skal gis dispensasjon fra retningslinjene som er nedfelt i sportsplanen. Sportsplanen skal være et levende dokument, som skal evalueres årlig og tilpasses etter gjeldende forutsetninger.

2. Visjon, verdier og målsettinger

2.1 Visjon – forankring

Feiring IL er en breddeklubb underlagt Norges Idrettsforbund, og fotballgruppa er underlagt Norges Fotballforbund og Akershus Fotballkrets. En Kvalitetsklubb baserer sin aktivitet på fotballens verdier: Trygg – Inkluderende – Modig. Videre tar den inn over seg visjonen «Fotball for alle – glede, drømmer og fellesskap». Feiring Idrettslags visjon «Aktivitetsglede for alle» er i tråd med dette.

Fotballgruppa i Feiring IL ønsker etter beste evne å etterleve forbundets og kretsens retningslinjer for sunn drift av idrettslag.

2.2 Verdier

Norges Idrettsforbunds aktivitetsverdier er glede, fellesskap, helse og ærlighet, og Norges Fotballforbunds verdigrunnlag for barn og unge bygger på tre pilarer:

1. Fotball for alle.
2. Trygghet og utfordringer + mestring gir trivsel og utvikling.
3. Fair Play.

Ut ifra dette har Feiring IL definert sin egen, som lyder «Vi er inkluderende – vi er allsidige – vi er lagspillere». Klubben skal etter beste evne gi gode, differensierte tilbud som tar utgangspunkt i barnas behov og forutsetninger, samt innfrir deres ønsker. Andre sentrale verdier og nøkkelord i gruppas drift skal være *sosialisering* og *ferdighetsutvikling*.

Feiring som grendeklubb innser visse begrensninger med hensyn til å tilby fotballtilbud i alle aldersgrupper, og da spesielt i ungdomsårene, samtidig at det ikke skal være noe hinder mot å bli veldig god og ha videre fotballmuligheter ved å bo i ei lita bygd. Med inkludering menes at alle i klubbens miljø skal føle trygghet og tilhørighet uavhengig av kjønn, kulturell bakgrunn, seksuell orientering, alder og ferdigheter. Alle skal få oppleve kameratskap og mestring.

2.3 Målsettinger

For spillerne:

- Å gi gode fotballtilbud til flest mulig lengst mulig, med muligheter for å bli best mulig!

Med dette ønsker klubben å hele tida rekruttere nok spillere til å kunne opprettholde et godt tilbud til alle som vil spille lokalt, så lenge det lar seg gjøre opp i ungdomsårene. Vi ønsker å utvikle fotballspillere som er skolerte for både å kunne spille og dominere i ungdomsalder, også om de vil spille videre for naboklubber som kan tilby utfordringer og utvikling gjennom spill / lag.

For trenere og ledere / styret:

- Å utvikle kompetansen til klubbens ledere, styremedlemmer og trenere for å gi det ønskede sportslige tilbudet.

For dommerne:

- Å gi de som ønsker det tilbud om å dømme i klubben, og eventuelt også bli rekrutteringsdommer.

Klubben:

- Vi ønsker å være ledende på Fair Play.

Fair Play skal prege alle våre aktiviteter og vår representasjon i alle sammenhenger, på trening og kamp, på og utenfor banen.

Virkemidlene for å nå disse målene står konkretisert videre i sportsplanen.

3. Retningslinjer

3.1 Trenere og lagledere

Det er viktig å erkjenne at trenere og lagledere er de viktigste voksenressursene i våre spilleres fotballhverdag. Det stilles derfor store krav og forventninger til disse rollene, både fra klubb, spillere og foreldre. Samtidig er det viktig å huske på at ingen som innehar disse rollene i barne- og ungdomsfotballen i Feiring IL har dette som sin jobb. Snarere tvert om, er dette basert på frivillighet og dugnadsånd. Vi vil her beskrive hvilke krav og forventninger som stilles til våre trenere og lagledere. Alle trenere som ønsker det, skal tilbys gratis trenerutdanning (minimum Grasrottrener). Det er i stor grad også opp til hver enkelt trener å vurdere behovet for å ha med seg lagleder.

Generelle krav og forventninger til trenere / lagledere:

Trenere og lagledere, og eventuelt andre roller hvor man har et direkte ansvar for barn og unge i regi av Feiring IL, skal:

- Gjøre seg kjent med og jobbe etter sportsplanen og dens retningslinjer.
- Etter beste evne opptre som et forbilde angående klubbens visjon, verdier og målsettinger, herunder *Fair Play*.
- Ha nulltoleranse for mobbing, rasisme eller annen diskriminering.
- Å jobbe aktivt for at alle spillere opplever å bli sett, og føle tilhørighet i sin fotballhverdag.
- Sørge for å ha gyldig politiattest, og fremvise den for klubben ved foreskrevne intervaller (norsk lov).

Mer konkrete forventninger til trenere

Klubben ønsker at trenerne etter beste evne skal:

- Verdsette ulikheter, og holde fokus på tilhørighet, trygghet og det sosiale miljøet.
- Alltid ha hovedfokus på det positive.
- Være godt forberedt til trening / aktivitet, hvilket innebærer å være på treningsfeltet senest ti minutter før treningsstart. God treningsplanlegging gir forutsigbarhet for spillere, hjelpetrenere og foresatte, og er et av de viktigste virkemidlene for å få til gode treninger.
- Legge opp treninger i tråd med sportsplanen og NFFs råd (Grasrottrener), samt tilgjengelige øvelsesbanker.
  (www.treningsøkta.no)
- Fokusere på utvikling og mestring, snarere enn resultat.
- Opptre ryddig og rettferdig i kampsituasjonen, og vise respekt for dommer, motstanderlag og tilskuere *(Fair Play)*.
- Samarbeide med de andre trenerne med hensyn til å fylle opp kamptropper / gi tilbud om spill. Hvis lag mangler spillere til kamp, skal vedkommende ta kontakt med treneren for laget under om lån av spillere. Treneren for laget under avgjør hvem som skal motta tilbudet.
- Følge opp spillere som viser særlig gode ferdigheter og holdninger og som ønsker ytterligere utfordringer. Disse kan gis tilbud om å trene / spille med høyere årsklasse.
- Holde et øye med spillernes totalbelastning og om de er utsatt for skader / stor slitasje.
- Samarbeide tett med foreldre og foresatte, til barnas beste.
  Det finnes mer utfyllende informasjon rundt trenerens rolle for de enkelte årskull / klasser i kapittel 5.

3.2 Spillere og foresatte

For å få et best mulig fotballfellesskap stiller Feiring IL krav, og har forventninger til sine spillere og deres foresatte under all organisert aktivitet i tilknytning til klubben. Klubben forventer:

- At alle skal bidra til et mobbe-, rasisme-, og diskrimineringsfritt miljø.
- Normalt god oppførsel i henhold til klubbens verdier, jmf *Foreldrevettreglene*.
- Respekt for trenere / lagledere og deres instrukser, disponeringer og avgjørelser.
- Innsats etter beste evne og at hovedfokuset er på fotball.
- At man møter opp til rett tid, med rett utstyr og med klær etter forholdene.
- Respekt for med- og motspillere, samt dommeren og hans / hennes avgjørelser, selv om man skulle være uenig.
- At det meldes i fra så tidlig som mulig på avtalt måte ved forfall eller forsinket oppmøte.
- At man tar vare på klubbens eiendeler og fasiliteter, dvs. bane, garderober, mål, baller, kjegler, vester og annet utstyr.

Her vil det selvfølgelig være forskjell på hva man kan forvente av de yngste og de eldste spillerne, men likevel mener klubben at stort sett de samme krav og forventninger vil stilles, men at de foresatte må ta et langt større ansvar for dette jo yngre barnet er.

Spesielt til foreldre / foresatte

Feiring IL er avhengig av et positivt foreldreengasjement- og samarbeid, og vi tror at vi kan styrke dette ved å klargjøre hvilke forventninger som stilles til foreldre / foresatte. Dette innebærer:

- At trenings- og medlemsavgift betales til riktig tid.
- At alle bidrar ved dugnader, dette er helt avgjørende for klubbens drift og inntekter.
- Å snakke positivt om klubben foran barna.
- Å stille opp på møter / samlinger de er aktuelle for.
- Å melde seg frivillig og gi en hjelpende hånd når det trengs, også ved organisering av andre aktiviteter (sosiale tilstelninger, kjøring til kamper osv.).
- Å vise litt storsinn hvis noe iblant glipper. Husk at klubbens trenere / lagledere stiller opp utallige timer på frivillig basis for at barna skal få en best mulig fotballhverdag. Ta gjerne opp ting, men da på en konstruktiv måte, og ikke i «kampens hete». Husk også å gjøre det til rette vedkommende.
- Å vise «Foreldrevett» under kamper (og ellers).
- Å møte opp på kamper når du kan. ALLE Feiring ILs spillere, uansett alder, setter pris på dette. I tillegg er det inspirerende for alle rundt laget, en god mulighet til å bli bedre kjent med andre foreldre, og ikke minst er det god underholdning og hyggelig.
- Å være engasjert, og gi spillerne på banen støtte / oppmuntring, men overlat beskjeder og instrukser til trenerne.
- Hvis dere ønsker å se på treninger, er dere velkomne til dette. Vi understreker dog at dette skal gjøres uten sjenanse for trenere / spillere, og foreldre skal derfor være utenfor gjerdet mens trening pågår, og unngå kommunikasjon med spillerne.

4. Virkemidler for differensiering og individuell tilrettelegging

Innledning

For klubben er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges for ulike utfordringer i forhold til ønske, modning og forutsetninger. I Feiring er det naturlig at jenter og gutter spiller sammen for å opprettholde store nok treningsgrupper og ønsket kamptilbud.

Målsetting for enkeltspilleren

Å bidra til at de kan spille fotball lengst mulig, og samtidig tilrettelegge for at spilleren blir best mulig.

4.1 Klubbansvar (Sportslig utvalg)

Sørge for tydelig og god kommunikasjon / informasjon og organisering, og legge til rette for ekstra treningstilbud *(Ivrigtrening)* til spillere fra ca 10 års alder. Dette kan innebære samarbeid med naboklubber. Sportslig utvalg skal også arrangere *Trenerforum* minst èn gang i løpet av sesongen.

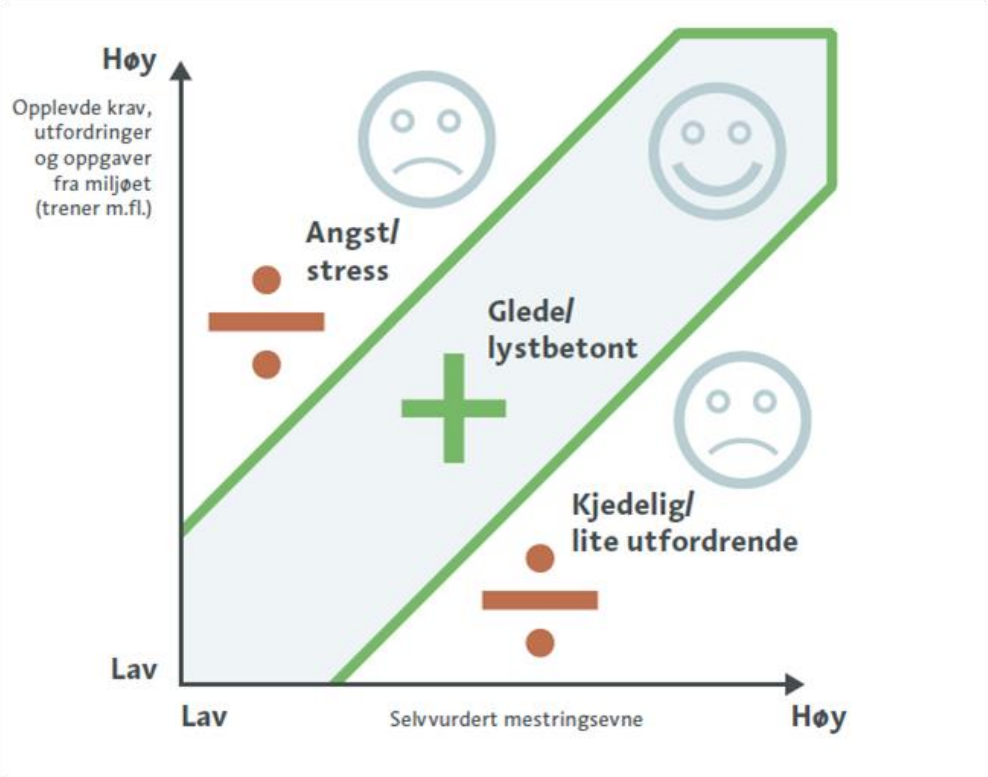
4.2 Treneransvar

- Differensiering i treningsøkta. Alle skal føle at de behersker øvelser og spillsekvenser.
- Jevnbyrdighet: spillere på samme nivå kan / bør samles i grupper under deler av treningsøktene for å skape mestring på riktig nivå. Dette må ikke være en permanent løsning under hele treningen, og også være avhengig av antall deltakere.
- Gi oppmerksomhet og positive tilbakemeldinger på alle nivå.
- Hospitering: melde inn spillere som kan / bør gis ekstra utfordringer overfor SU.

Om treningene (Utdrag fra NFFs retningslinjer for aktivitet i barne- og ungdomsfotballen)

- Ball i bortimot alle aktiviteter / øvelser.
- Følge aktivitetsprinsippet: stor aktivitet, unngå kø, små grupperinger.
- Fokus på det positive, individuell ferdighetsutvikling viktigere enn resultat.
- Få, gjentagende øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang (spesielt viktig for de yngste spillerne).
- Rullering på posisjonene. I større grad nødvendig for de yngste lagene, etter hvert mer i henhold til spillernes egne ønsker / evner for å få lag til å fungere. Varierte utfordringer er viktig for å utvikle allroundferdigheter.
- Lik spilletid i kamper.
- I 7 – 8 års alder bør alle treningsgrupper være minst 5 – 6 spillere, samtidig ikke flere enn ca 10.
- Treningsgruppene bør ikke overstige 8 – 10 spillere for de yngste, ca 14 – 15 stk for de fra 10 år og oppover, og som hovedregel ha to ansvarlige voksne på trening.
- Forberede barna på overganger til større bane, mål og ball høsten året før skiftet.
- Hovedsakelig tenke differensiering innad i treningsgruppa framfor trening med andre aldersgrupper.
- Tenke jevnbyrdighet med hensyn til motstand både på trening og i kamptilbud.
- Kjenne til, og legge til rette for aktivitet i tråd med *Csikszentmikalyis flytsonemodell*.

Flytsonemodellen



4.3 Aktivitetskategoriene

Alle treninger i barnefotballen skal inneholde følgende aktivitetskategorier:

1. Sjef over ballen: tett og mye ballkontakt, spesielt i oppvarmingsøvelser. Hovedsakelig en ball hver, eventuelt en ball per to spillere.
2. Spille med og mot: spill 1 mot 1 evt overtallssituasjoner.
3. Smålagsspill: spill 2 mot 2 eller 3 mot 3 evt + keeper / joker.
4. Scoringstrening: avslutninger på ulike vis og med ulik grad av motstand.

Aktivitetskategoriene

Anbefalt vekting av aktivitetskategorier etter alder og modning

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spille med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpasset smålagsspill	40 %	40 %	40 %
Scoringssøvelser	10 %	10 %	10 %

4.4 Keeperrollen

Introduksjon for keeperoppgaven bør skje i 7 – 8 års alder, som en del av felles lagstrening. De som ønsker det, skal få prøve å utføre enkelt keeperarbeid / teknikk, og gis anledning til å prøve seg som keeper i spill / kamp. De som skal være keeper i kamper skal også jevnlig prøve seg i denne rollen på trening. 10 – 15 minutter med keeperfokus bør innlemmes som en del av treningene innimellom for å trigge nysgjerrighet til og forstå rollen, samt forbedre ferdighetene.

I takt med alder bør det gis økt oppmerksomhet til keeperrollen. Fra 10 – 12 års alder skal det avsettes oppmerksomhet i treningene (minst èn gang per uke) til at de som ønsker å være keeper, får anledning til å bevisstgjøres og trene teknikk, samt få erfaring i rollen.

Generelt bør det være fokus på at keeperen er en av lagets 5/7 spillere, og dyrke den spillende keeperen. I den yngste alderen, men også generelt bør det fokuseres på å lese spill / posisjonering, terpe / repetere på et godt grep, kroppen bak ball og aldri prioritere bort ferdigheter med ball i beina, spesielt pasning / mottak.

Keeper sine to hovedoppgaver:

1. Hindre motstander i å score.
2. Bidra til at eget lag kan score.

Prioriterte ferdigheter forsvar:

- Utgangsstilling og plassering.
- Grep og mottak.
- Fallteknikk.
- Keeperens pasningsspill.
- En mot en situasjoner.

Prioriterte ferdigheter i angrep:

- Keeperens pasningsspill.
- Utspark og utkast.
- Plassering.

Alder	Fokus	Treningsmomenter	Utvikling
Under 8 år	Lek Grep / mottak Distribusjon Ballbehandling både med hender og føtter Enkel fallteknikk	Plassering (best mulig posisjon for å redde skudd)	Lek Variere mellom å være keeper og utespiller
8 – 10 år	Utgangsstilling Mottak / grep Distribusjon Fallteknikk	Koordinasjon Fotarbeid Reaksjonsevne Plassering Dirigering	Motorisk gullalder Regler Fornøyd med små framskritt Variere mellom å være keeper og utespiller
11 – 13 år	Utgangsstilling Mottak / grep Fallteknikk og sats	Plassering/posisjonering Dirigering, regler, kommunikasjon Fotballforståelse (lese spillet)	Læringshunger Ideell læringsperiode Stort utviklingspotensial

	Enkelt feltarbeid (kant og forfra) Gjennomspill En mot en Tilbakespill / distribusjon	Evne til å forbedre valg (dvs reflektere over valg i spillsituasjon-forbedre Dødballer	Nå vil noen ta steget mot å bli keeper Variere mellom å være keeper/utespiller
14+ år	Mer spesialisert trening rettet mot rollen Teknisk / taktisk	Teknisk: Utvikling av grunnteknikk Feltarbeid En mot en. Gjennomspill, lese Tilbakespill Dødballer, straffespark Taktisk: Plassering Dirigering, samhandling med laget Roller / ansvar Kommunikasjon, feedback Konsentrasjon, mental trening Analyser	Læringshunger Ideell læringsperiode Strot utviklingspotensial

4.5 Ekstratrening / ivrigtrening

Dette skal gis som et tilbud for de ivrigste i alderen 10 år og oppover, som ønsker å trene for å bli bedre fotballspillere. Det er ikke et ferdighetskrav for å delta, men det er et krav om at man er motivert for å trene mer. Treningen legges primært til lørdager fra midten av januar (fortrinnsvis på kunstgresset ved Eidsvollhallen), og på eget anlegg i sesongen. Differensiering / oppdeling av gruppa må vurderes opp mot antall deltakere.

Da det kan være stort sprang i alder og fysiske forutsetninger, legges det spesielt fokus på ferdighetsutvikling:

- Bli ballsikre (mottak / medtak, ulike pasningstyper, vending, føring / dribling / finter og ulike avslutningsteknikker).
- Ta gode valg med og uten ball. Dette innebærer også mye småspill.

Dersom interesse, kan det tilbys spesialisert keepertrening for de som er motiverte for keeperrollen og som ønsker å bli bedre, på *ivrigtreningene*.

4.6 Sammensetning av treningsgrupper

Som et utgangspunkt skal de yngste lagene / årsklassene starte opp, og trene hver for seg (5- og 6 – åringer). For 7 – og 8 – åringene kan det være hensiktsmessig at de har felles treningstidspunkt utendørs, dette for å kunne dra nytte av hverandre.

8 – og 9 – åringer bør utgjøre èn treningsgruppe, evt også trene samtidig, og det samme for 10 – og 11 – åringene. Dette skyldes hovedsakelig at de har samme spillformer, 5 – er og 7 – er. Ved parallell trening vil de kunne trekke veksel på trenerressursene, samt at de gis anledning til å spille fullverdige kamper i samme spillform som en del av treninga. Ved denne organiseringen vil de ulike årskullene til

enhver tid veksle på med å spille mot, og evt med, spillere som er yngre enn seg et år, og eldre året etter. Dette sikrer gode sosiale relasjoner, og gode betingelser for spillemessig utvikling for alle.

5 Lagene – organisering og utviklingsplan

5.1 Barnefotball 5 - 7 år (3 – erfotball)

Dette er det første møtet med organisert idrett og det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet. Hovedfokus de første årene skal være å skape trygghet (faste rutiner) og sosialisering (oppførsel) for spillerne i fotballmiljøet, samt skape en fast ramme for trening og aktivitet. Aktiviteten skal være lystbetont.

Foreldre må som utgangspunkt selv regne med å ta trener- / laglederoppgaven med å følge opp gruppa. Minst en av trenerne skal ha minimum Grasrottrener – del 1.

Treningstilbudet skal gis fra høsten siste året i barnehagen, og opprettholdes utendørs for 5- og 6 – åringene så lenge værforholdene tillater det. Trening for de nye bør legges til helg for å unngå for slitne barn. 7- åringene bør fortsette trening innendørs fra medio oktober og november, da tilbudet for de fleste i klubben er mangelfullt. 6- og 7 – åringene bør starte opp med igjen trening 1. februar, mens 5 – åringene (de som blir 6 ila året) kan starte opp igjen innendørs i gymsalen 1. mars.

Trening

Det bør være to voksne hvis gruppa er flere enn 5 – 6 spillere. I denne aldersgruppa bør det være èn trening i uka (45 – 60 min). I tillegg bør det oppfordres (også overfor foreldrene) til at barna leker med ball på fritiden. Spillerne bør i starten i stor grad prøve ut sine egne foretrukne teknikker, og lære gjennom «prøving og feiling», men med passe mengde instruksjon fra trener. Fokusområder er pasningsteknikker (mange ulike), mottak (rask kontroll på ball), føring (mange berøringer / med ballen tett inntil føttene) og skudd (ulike teknikker). Få gjentagende øvelser, gjerne lekpreget, spesielt i starten skaper trygghet. Det bør også spilles på liten bane med utgangspunkt maks 3 mot 3 omtrent halvparten av tiden for at spillerne skal forstå spill – motspilldimensjonen.

Kamp / deltakelse

6- åringene kan / bør delta i en / to 3 – ercuper lokalt første hele sesongen, mens 7 – åringene bør delta i flere (3 – 5) miniserier. For både 6 – og 7- åringene er kamptiden 2x15 minutter ved enkeltstående kamper / seriespill. Ved cuper reduseres kamptiden ofte litt. Det benyttes fotball i størrelse 3 for denne aldersgruppen. Alle spillere skal gis lik spilletid. Kamptropper bør bestå av 4 (maks 5) spillere. En del 7 – åringer kan regne med å gis mulighet til å fylle opp 8 – årslag, ved små kull.

Særskilte regler for 3 – erfotball:

- Det benyttes ikke keeper.
- Det benyttes ikke straffefelt eller straffespark.
- Alle dødballer (avspark, innspark, målspark og frispark) er indirekte, og motstander må være minst 3 m unna.
- Det brukes innspark istedenfor innkast.
- Målspark tas hvis ballen går ut over mållinjen utenfor målet og tas inntil 1 m fra mållinjen.
- Det benyttes ikke hjørnespark, men det blir isteden målspark for forsvarende lag.
- Hvis et lag ligger under med fire mål eller mer, kan de sette innpå en ekstra spiller.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppa

Koordinasjonsevnen utvikles, stor aktivitetstrang, tar verbal instruksjon dårlig, kort konsentrasjonstid, følsom for kritikk og aggresjon rettes mot kamerater.

5.2 Barnefotball 8 – 9 år (5 – erfotball)

I løpet av de to – tre første årene har forhåpentligvis organiseringen rundt grupper og lag satt seg, og det begynner å bli god struktur rundt treninger og kamper. I løpet av de neste årene bør man begynne å jobbe mer med systematisk ferdighetsutvikling, men det er viktig å legge vekt på at det skal være moro å komme på trening, og at barn i denne alderen fortsatt trenger å bli minnet på rutiner og regler, og hvordan de skal oppføre seg på et lag.

Hovedfokus skal være på å sørge for at lagene og treningsgruppene fortsetter å styrke gode treningsrutiner og oppførsel. Gruppa kan / bør i tillegg til seriespill delta på i utgangspunktet to lokale cuper i året.

Trenere skal ha minimum Grasrottrener – del 1. Det bør være to trenere tilknyttet treningsgruppa.

Gruppa bør holde på så lenge de kan utendørs, og ta en pause rundt høstferien. De skal gis treningstid inne i gymsalen på skolen i oktober og ut november, hyppigheten bør likevel avklares i samråd med foreldrene. Trening bør gjenopptas innendørs fra 1. februar, avhengig av spillernes deltakelse i annen idrettslig aktivitet.

Treningene

I denne aldersgruppa bør det være èn trening i uka i tillegg til kamp, evt to treninger. Økende treningstrykk det andre året bør aktualiseres spesielt på høsten, i tillegg bør det oppfordres (også overfor foreldrene) til at barna leker med ball og andre aktiviteter på fritiden. Man bør også forsøke å skape lyst blant barna til å stå i mål, og alle som ønsker skal få prøve seg på dette. Det skal også avsettes tid til litt enkel keeperteknikk i treningene. Spillerne bør få mye tid til å øve på teknikker som føring av ball, vrist- og innsideteknikk pasning / skudd og vending. Mottak / medtak med økende grad av motstand bør det også brukes mye tid på. Finter (retningsforandringer med ball) og headinger bør de også begynne å prøve ut. Lekpregede øvelser for trening av hurtighet og koordinasjon med og uten ball bør innlemmes jevnlig i øktene.

Det bør også spilles mye med utgangspunkt 2 mot 2 og 3 mot 3 på liten bane på trening. Å lure motstander 1 mot 1, og stoppe 1 mot 1, samt overtall med 2 mot 1 og 3 mot 2 bør også utprøves.

Kamp / deltakelse

Gruppa bør delta i to lokale cuper i året i tillegg til seriespill.

I 5 – erfotballen er spilletiden 2x25 minutter, og det benyttes fotball i størrelse 3. I utgangspunktet bør kamptroppen utgjøre 6 – 7 spillere, og alle skal prøve seg i ulike posisjoner. Når det gjelder posisjoner, bør både spillernes ønsker og behov tas hensyn til. For noen er trygghet et viktigere behov enn for andre.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppa

Jevn og harmonisk vekst, selvkritikk og lærevilje øker, de er lette å lede og påvirke, god utvikling av finmotorikken – «teknisk gullalder» starter i slutten av perioden, gunstig alder for påvirkning av holdninger, opptatt av regler og rettferdighet, kreativitet utvikles, tar verbal instruksjon dårlig.

5.3 Barnefotball 10 – 11 år (7 – erfotball)

Gruppa er nå svært godt etablert, og kjent med rutiner. De bør holde på så lenge de kan utendørs om høsten, og trekke inn for trening i gymsalen på skolen når værforholdene tilsier det. En kort pause etter seriespill og høstferie kan være fordelaktig, men evt fortsette innendørs ut november. Trening gjenopptas innendørs med èn trening per uke fra 1. januar, i utgangspunktet på Minnesund. Det skal legges til rette for utendørstrening på kunstgress èn gang i uka fra medio januar.

Trenere skal ha minimum Grasrottrener – del 1, og det er ønskelig med del 2. Det bør være to trenere tilknyttet treningsgruppa.

Treningene

I denne aldersgruppen bør det være to treninger i uka i tillegg til kamp, avhengig av annen idrettslig deltakelse blant spillerne. I perioder / uker uten kamptilbud, kan det legges til rette for ivrigtrening på helg. Det skal legges til rette for differensiering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger. Keeperne bør fortsette å gis ekstra oppmerksomhet, og de som viser lyst til å være keeper, for den sakens skyld bare prøve på trening. En av trenerne bør hyppig ha et ekstra fokus på keeperne, og trenerne bør sammen legge til rette for øvelser som stimulerer keeper gjennom avslutningssituasjoner.

Det skal fortsatt være fokus på grunnleggende tekniske ferdigheter (mottak / medtak, pasninger, føring / dribling og avslutninger). Momenter som skal prioriteres er økt pasningslengde (gjennom lufta), overtallsspill 2 mot 1 og 3 mot 2, smålagsspill med mye 3 mot 3, igangsetting bakfra (keeper - forsvarer osv.) og økende grad av funksjonalitet / press i tekniske øvelser. Spillerne skal introduseres for hodespill / headinger, og bruke tid på innøving av finter (kropp og oversteg). Jevnlig stimulering av basisegenskaper som hurtighet og koordinasjon / smidighet med og uten ball bør også inngå. Bruk av for eksempel stige / slalåmløyper kan være nyttig.

Kamp / deltakelse

Gruppa bør delta i to lokale cuper i året i tillegg til seriespill.

10 – åringene spiller 2x25 minutter, mens 11 – åringene spiller 2x30 minutter. Det benyttes fotball i størrelse 4 for denne aldersgruppa. Det kan være nyttig å til en viss grad vurdere spillernes modning (ønsker og behov) opp mot de forskjellige posisjonene på banen, idet noen kan oppleve det som vanskelig å spille på krevende posisjoner. Likevel skal hovedregelen være at man fortsetter å rullere på plasser innad i lagene, også på keeperne.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Jevn og harmonisk vekst, selvkritikk og lærevilje øker, de er lette å lede og påvirke, god utvikling av finmotorikken – «teknisk gullalder», gunstig alder for påvirkning av holdninger, opptatt av regler og rettferdighet og kreativitet utvikles.

5.4 Barnefotball 12 år

Det siste året i barnefotballen spilles i utgangspunktet som 9 – erfotball. Det kan være en stor overgang for noen, både mht banestørrelse og siden spillformen også innebærer offside. Barna er ofte forskjellige i modning og fysisk utvikling og vil derfor ta overgangen til denne spillformen forskjellig. I Feiring må 7 – er eller 9 – erspill vurderes opp mot størrelsen på årskullene.

Gruppa bør starte sesongen 1. januar med èn økt per uke innendørs, og ha utendørs treningstilbud på kunstgress fra medio januar. Gruppa bør holde på ute så lenge forholdene tillater det utover høsten, og evt fortsette innendørs ut november. Kort pause etter serieslutt kan være fordelaktig. Trenere skal ha minimum Grasrottrener – del 1, og det er ønskelig med del 2. Det bør være to trenere tilknyttet treningsgruppa.

Treningene

I denne aldersgruppa bør det være to treninger i uka i tillegg til kamp. I perioder / uker uten kamptilbud, kan det legges til rette for ivrigtrening på helg. Mange av de samme momentene som for aldersgruppa under, men med stadig økende grad av funksjonalitet (press / motstand / vanskelighetsgrad). Det samme gjelder instruksjon mht taktiske valg. Heading bør rettes mot både klarering og avslutning, samt mer øving på langpasning. Spillerne bør i økende grad også øve på finter / èn mot èn – ferdigheter både offensivt og defensivt. En av trenerne bør hyppig ha et ekstra fokus på keeperne, og trenerne bør sammen legge til rette for øvelser som stimulerer keeper gjennom avslutningssituasjoner. Jevnlig stimulering av basisegenskaper som hurtighet og koordinasjon / smidighet bør også inngå, samt at den strukturelle dimensjonen av spillet skal også tillegges tid på treningene. Ved 9 – erspill bør spillerne ikke spille i for mange posisjoner i løpet av en periode / sesong. Forutsigbarhet og trygghet er fortsatt viktig.

Kamp / deltakelse

Gruppa bør delta i to lokale cuper i året i tillegg til seriespill.

12 – åringene spiller 2x30 minutter, med 4 – erball, og det benyttes 7 – ermål. Offside innføres, men gule / røde kort praktiseres ikke. Dommere settes opp fra kretsen, og det innføres spillerregistrering i FIKS, samt praksis med kamprapport og dommerkort. Det er ingen resultatføring eller tabeller.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppa

Jevn og harmonisk vekst, selvkritikk og lærevilje øker, de er lette og lede og påvirke, god utvikling av finmotorikken – «teknisk gullalder», gunstig alder for påvirkning av holdninger, opptatt av regler og rettferdighet og kreativiteten utvikles.

5.5 Ungdomsfotball 13 – 15 år (9 – erfotball)

Erfaringsmessig er overgangen til ungdomsfotball en stor utfordring for mange. Nominering av spillere til sone / kretslag er aktuelt, og en jobb trenerne tar sammen med *Sportslig utvalg*. Utvikling av enkeltspilleren er fortsatt viktigere enn å utvikle laget. Dersom lagene ikke har mange nok spillere til å spille 9 – er, bør det tilstrebes å få til et 7 – ertilbud.

Treningene

I denne aldersgruppa skal det være minimum to treninger i uka i tillegg til kamp. Gruppa skal gis tilbud om ivrigtrening på helg. Det skal jobbes med å utvikle en god treningskultur, og holde øye med treningsbelastning og skader. Noe skadeforebyggende basistrening kan vurderes, spesielt vinter / vår, dersom gruppa er motivert for det. Dette gjelder spesielt egenskapene utholdenhet og styrke. Sørg for å ha gode temaer å jobbe med, for økta og over tid. Dette innebærer både tekniske og taktiske ferdigheter. Taktiske ferdigheter innebærer både når du selv har ball, laget har ball, og defensivt. Jevnlig stimulering av basisegenskaper som hurtighet og koordinasjon / smidighet bør også inngå. Lagets keeper(e) skal få god oppfølging, også som en del av vintertilbudet. Tilbudet gis ellers i sammenheng med fellestreninga til laget. Den strukturelle dimensjonen av spillet skal også tillegges tid på treningene. Treningsgruppa bør utgjøre 12 – 14 spillere.

Minst èn av trenerne tilknyttet gruppa skal ha gjennomført hele *Grasrottrenerkurset*.

Kamp / deltakelse

Gruppa bør delta i to lokale cuper i året i tillegg til seriespill.

Alle som er tatt ut til kamp skal få spilletid, dog kan mengde differensieres ut ifra motivasjon og treningsdeltakelse. Spillerne bør få prøve forskjellige posisjoner på banen, men gjerne ta utgangspunkt i spillernes egne ønsker og ferdigheter (hvor passer de best inn for lagets beste). Godt spill og spesielt individuell ferdighetsutvikling er langt viktigere enn kampresultat. Hvis 11 – erbane, spilles det fra 16 - meter til 16 - meter, ca 50 m banebredde, og 11 – ermål. Det benyttes ball med størrelse 4 til og med 14 år. Registrering i FIKS, dommerkort / kamprapport, resultattabell, samt gule / røde kort innføres. En kamptropp bør bestå av ca 12 spillere.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Store forskjeller i fysisk og mental utvikling, spillerne er svært rettferdighetsbevisste, noen har kraftig lengdevekst, spillerne blir prestasjonsbevisste, holdninger blir lett skapt. Konsentrasjonsevne, motorikk og kreativitet er i god utvikling. Spillerne er ærgjerrige og lærenemme. Mange er psykisk labile. Store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos enkelte.

5. Dommere

Rekruttering av klubbdommere

Anbefalt aldersgrense for klubbdommere i barnefotballen er 12 år. Rekruttering av klubbdommere har derfor utgangspunkt klubbens 12 – årslag, og de som er eldre. Dommeransvarlig skal opplyse om tilbudet, og kommunisere med kretsen for å kunne tilby opplæring / kurs. De vil så starte med å dømme de yngste årsklassene under veiledning.

Dommere skal også få nødvendig klær / utstyr ved å engasjere seg som dommere.

Rekrutteringsdommere:

Feiring Idrettslag har ingen uttalt ambisjon om å aktivt rekruttere kretsdommere fra klubbdommergruppa, men tilrettelegger for og støtter de som måtte ønske å ta dette steget.