

STRANDA FOTBALL

Sportsplan *for Stranda IL Fotball*



Revidert 2016, godkjent på årsmøte: 16.02.2017

Innholdsliste:

1.	Innleiing	s. 2
2.	Overordna mål	s. 3
	2.1 NIF sin visjon	
	2.2 NFF sin visjon	
	2.3 Stranda Fotball sin visjon	
	2.4 Stranda Fotball sine hovudmål	
	2.5 Stranda Fotball sitt verdigrunnlag	
3.	Mål for sesongen 2017	s. 5
	3.1 Mål for barnefotball, ungdomsfotball og seniorfotball	
	3.2 Mål for spelarutvikling	
	3.3 Mål for trenarutvikling, leiarutvikling og dommarutvikling	
	3.4 Mål om ungdomsutval	
	3.5 Mål om Fair Play	
4.	Retningslinjer	s. 7
	4.1 Overordna retningslinjer	
	4.2 Generelle retningslinjer	
	4.2.1 Trivsel og utvikling	
	4.2.2 Differensiering og jambyrdige partar	
	4.2.3 Hospitering	
	4.2.4 Ekstratrening	
	4.2.5 Oppfølging	
	4.2.6 Retningslinjer for prioritering av kampar i ungdomsfotball	
	4.2.7 Retningslinjer for turneringar	
5.	Trenarrolla i Stranda Fotball	s. 12
	5.1 Barnetrenaren (7-12år)	
	5.2 Ungdomstrenaren (13-19å)	
	5.3 Seniortrenaren	
	5.4 Trenarutdanning	
	5.5 Trenarkoordinator	
	5.6 Trenarforum	
	5.7 Oppstartsmøte	
6.	Skuleringsplan	s. 15
	6.1 Ti gode råd til trenaren	
	6.2 Treningsarbeidet i barnefotballen 7-12år	
	6.2.1 Kjenneteikn born 7-8 år	
	6.2.2 Kjenneteikn born 9-12 år	
	6.2.3 Mål, tema og øktmodellar barnefotball 7-12 år	
	6.3 Treningsarbeidet i ungdomsfotball 13-19 år	
	6.3.1 Kjenneteikn ungdomar 13-19 år	
	6.3.2 Mål, tema og øktmodeller for ungdomsfotball	
7.	Kamparena	s.20
	7.1 Lag, lagsamansetjing og kamptilbod i barnefotball	
	7.2 Lag, lagsamansetjing og kamptilbod i ungdomsfotball	
	7.3 Lagsnamn	
	7.4 Topping av lag	
	7.5 Ulike speleformer	
	7.6 Retningslinjer for turneringar	
8.	Litteratur	s. 23

1. Innleiing:

Sportsplanen skal vere eit oppslagsverk og eit hjelpemiddel for alle trenarar og lagleiarar i klubben. Klubben ønskjer at alle skal ha ei felles forståing for kva Stranda Fotball står for, og i kva retning klubben skal utvikle seg. Planen skal synleggjere samanhengene mellom dei grunnleggjande verdiane, retningslinjene for dei ulike alderstrinna, og arbeidet på treningsfeltet. Stranda Fotball har vore kvalitetsklubb sidan 2014 og vil framleis jobbe hardt for at kvalitet skal prege organisasjonen. Eit viktig mål i kvalitetsklubbutviklinga er at "klubben skal vere sjef". Når verdigrunnlag, mål og retningslinjer er godt implementert i klubben vert arbeidet på feltet lettare og motiverande.

Stranda Fotball er ein breiddeklubb med visjon om å gi eit utviklingstilbod til alle. Klubben skal bidra til eit trygt og godt oppvekstmiljø gjennom fokus på meistring, trivsel og utvikling av fotballspelarar.

K-L-A-R for Stranda viser at klubben skal vere prega av kunnskap, lojalitet, ansvar og respekt.

Overordna mål og retningslinjer skal sikre eit likeverdig og utviklande tilbod til alle gjennom fokus på trivsel, jambyrdige partar, differensiering, hospitering og ekstratrening. Mål for sesongen 2017 er ein handlingsplan som inneheld konkrete målsetjingar for Stranda Fotball den komande sesongen. Her finn ein mål for barnefotball, ungdomsfotball og seniorfotball. Vidare er det formulert eigne mål for spelarutvikling og trenarutvikling, leiarutvikling og dommarutvikling. Fair Play skal alltid vere i fokus, og står også med sentrale mål i 2017.

Skuleringsplanen gir ei kort innføring i kva som kjenneteiknar dei ulike alderstrinna når det gjeld motorisk utvikling, og fysisk og psykososialt modningsnivå. Vidare gir planen eit oversyn over kva som bør vere hovudtema på treningsfeltet, og ein finn konkrete dømer på fotballøktar som passar til dei ulike alderstrinna. Klubben ønskjer at alle trenarar og leiarar vert særleg godt kjende med denne delen av sportsplanen, og at den vert nytta aktivt gjennom heile sesongen. Innhaldet vil bli presentert på trenarforum før sesongstart.

Siste del av sportsplanen gir oversikt over lag, lagsamansetting og kamptilbod for dei ulike laga. Her er også ei oversikt over kva speleformer ein brukar i dei ulike klassene på Sunnmøre.

2. Overordna mål:

2.1 Norges Idrettsforbund NIF sin visjon:

«Idrettsglede for alle.»

2.2 Norges Fotballforbund, NFF sin visjon:

«Vår visjon er fotballglede, muligheter og utfordringer for alle.»

Det betyr for alle klubbar i Noreg at:

- Fotballaktiviteten skal vere open og inkluderande.
- Ingen skal stengast ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, alder og kjønn. Dei med funksjonshemming kan ein prøve og involvere i ulike utval i klubben.
- Alle skal kunne få eit tilbod tilpassa:
 - eige ferdigheitsnivå
 - eigne ønsker
 - eigne behov
 - eigne ambisjonar
- Vår organisasjon skal preges av trivsel, glede og fellesskap.
- Våre aktiviteter skal bygge på verdier som:
 - respekt
 - toleranse
 - likeverd
 - solidaritet

2.3 Stranda Fotball sin visjon:

«Stranda Fotball skal vere eit fellesskap for individuell og kollektiv utvikling i eit trygt og godt miljø.»

- Stranda Fotball sin visjon er tufta på ønskje om å vere ein breiddeklubb som skaper trygge og gode rammer i lokalsamfunnet.
- Suksess blir ikkje målt gjennom kampresultat, men gjennom kor mange som deltek.
- Hovudmandatet er å skape gode oppvekstvilkår, der ein brukar fotballen til å bidra til å skape trygge, gode, kjekke og sunne menneske.

2.4 Stranda Fotball sine hovudmål:

Stranda Fotball ønskjer:

- *At 75% av alle born under 13 år skal spele fotball. Både jenter og gutar.*
- *At alle born og unge skal ha vore på ei trening med Stranda Fotball.*
- *At den som ikkje er aktiv som spelar eller trenar søkjer seg til andre roller i "fotballfamilien".*
- *At det er kontinuitet på trenar- og leiarsida.*
- *At spelarar frå naboklubbane våre ser på oss som den naturlege klubben å gå til når dei sjølve manglar tilbod i moderklubben sin.*
- *At Stranda Fotball skal stille lag i alle SFK sine årsklasser.*
- *At Stranda sitt seniorlag for herrar er etablert på 4. divisjons nivå.*
- *At Stranda sitt seniorlag for damer stiller 11'er lag i serien kvart år.*

2.5 Stranda Fotball sitt verdigrunnlag:

«K-L-A-R»



Kunnskap

- Trening og kampaktivitet skal vere basert på kunnskap, ikkje berre på erfaring.
- Barn og unge kan forvente å lære i Stranda Fotball.
- Trenarar og leiarar i Stranda Fotball skal søkje kunnskap gjennom kurs og samlingar i regi av Sunnmøre Fotballkrets, Norges Fotballforbund og Norges Idrettsforbund.

Lojalitet

- All treningsverksemd skal vere i tråd med Stranda Fotball sine verdiar, mål og retningslinjer.
- Som medlem skal i Stranda Fotball tek ein aktiv del i å vidareføre arbeidet til klubben, internt og eksternt.
- Som medlem i Stranda Fotball skal ein vere god og lojal kollega som søker samarbeid og utvikling i lag med klubben sine organ og treningsgrupper.

Ansvar

- Alle har eit ansvar for å representere klubben på ein god måte og i tråd med NFF, SFK og Stranda Fotball sine verdiar, mål og retningslinjer.
- Alle har ansvar for å delta på dugnad og arbeidsoppgåver som Stranda Fotball prioriterer for dei ulike treningsgruppene.
- Alle har eit ansvar for å gjere klubben til ein stad for trivsel og utvikling. Open kommunikasjon er viktig. Ein snakkar med folk, ikkje om folk.

Respekt

- Alle må respektere Stranda Fotball sine verdiar, mål og retningslinjer.
- Alle må vise respekt for slutningar som er tekne i klubben sine organ.
- Alle må arbeide for at spelargruppa handlar i tråd med Fair Play-reglar.
- Alle må behandle andre som er involvert i fotballen med respekt.

3. Mål for sesongen 2017:

3.1 Mål for barnefotball, ungdomsfotball og seniorfotball:

Barnefotball: (7-12 år)

- Alle spelarar frå Ringstad barneskule skal få eit fotballtilbod.
- Aktivisere 75% av alle unge i Stranda.
- Stille med nok lag til å dekke spelargrunnlaget.
- Stille med eigne jentelag i alle klassene.
- Ha minst ein trenar/leiar på kvar sjette spelar.
- Aktiviteten skal vere lystbetont med leik, allsidigheit og sentrale fotballmoment.
- Alle spelarane skal ha tilnærma lik speletid i kampar.

Ungdomsfotball: (13-19år)

- Gi eit tilbod til alle som ønskjer det.
- Stille lag i så mange årsklasser det er mogleg. For G/J16 betyr det å ha eit felles trenings- og kamptilbod for tre årsklasser (2001, 2002 og 2003)
- Vere eit naturleg val for spelarar i regionen som manglar tilbod.
- Ha 2-3 trenarar i kvar treningsgruppe.
- Spelargruppa skal vere med på å bestemme sportslege og sosiale mål.
- Spelargruppa skal vere med på å bestemme reglar for laguttak og speletid.

Seniorfotball:

- Klubben skal stille med minst 1 damelag og 1 hërrelag i serien.
- Styre fastset overordna målsetjing etter forslag frå Sportsleg utval:
 - Hërrelag skal ha som målsetting å ende på øvre del av tabellen i 5.div, og kanskje rykke opp i 4. div.
 - Damelaget skal stille eit 11'ar-lag i serien.
 - Klubben skal stille 11'ar-lag i G19-serien.
- Trenarar og spelarar blir samde om sportsleg nivå og retning etter forslag frå trenarane.
- Treningsomfang kjem som eit resultat av målsetjing, sportsleg nivå og retning.
- Unge spelarar som held godt nok sportsleg nivå skal få ei god integrering i stallen.
- Seniorspelarane skal vere førebilete for våre yngre spelarar.

3.2 Mål for spelarutvikling:

Spelarutvikling:

- Gi tilpassa tilbod til alle spelarar ved å differensiere på treningsfeltet
 - Nivådeling i øvingar og spelesituasjonar.
 - Inndeling av lag med ulik tal på spelarar.
 - Touch-avgrensing for dei beste.
 - Variasjon i banestørleik.
 - Variasjon i størleiken på mål.
 - Tilbod om ekstra treningar for dei som ønskjer det.
- Gjennomføre keepertrening i barneklassane, ungdomsklassane og seniorklassane.
- Hospitering:
 - Aktuelle spelarar i kvar aldersklasse bør få eit tilbod om hospitering i årsklassa over eller under, eller med motsatt kjønn.
 - Hospitere på trening (gjeld frå 9 år)
 - Hospitere på trening og i kamp (gjeld frå 12 år).
 - Klubben har eigne reglar for hospitering som gjeld for alle (punkt 4.2.3)
- Ha 2-4 spelarar med på satelitttreningar (12 år)
- Ha 1-3 spelarar representert på dei ulike bylaga.
- Vere representert med 1 spelar på kretslaget for jenter og 1 spelar på kretslag for gutar.

3.3 Mål for trenarutvikling, leiarutvikling og dommarutvikling:

Trenarutvikling:

Klubben skal legge til rette for at alle trenarar har relevant og påkrevd utdanning:

- Gjennomføre kurset *Barnefotballen* kvart år i eigen klubb.
- Gjennomføre kurset *Ungdomsfotballen* kvart år i eigen klubb.
- Gjennomføre eit delkurs for *C-lisens/ Grasrottrener* kvart år i eigen klubb.
- Samarbeide med kretsen og andre klubbar for å gi tilbod om høgare utdanning kvart år.

Leiarutvikling:

Klubben skal legge til rette for at alle leiarar har relevant og påkrevd utdanning:

- Gjennomføre Leder 1-kurs annan kvart år i eigen klubb.
- Samarbeide med kretsen og andre klubbar for å gi tilbod om Leder 2- og 3-kurs.

Dommarutvikling:

Klubben skal legge til rette for at ein alltid har nok klubbdommarar og rekrutteringsdommarar:

- Arrangere eit klubbdommarkurs for alle spelarane på 16-årslaga, kvart år i eigen klubb.
- Arrangere eller legge til rette for klubbdommarkurs kvart år i eigen klubb.
- Ha minst 10 stk som gjennomfører rekrutteringsdommarkurs kvart år.
- Klubben skal til ei kvar tid ha minst 20 aktive klubbdommarar.

3.4. Mål om ungdomsutval:

Ungdomsutval:

For å redusere fråfall og sikre ungdomar sitt "eigarskap" til klubben;

- Klubben bør ha eit ungdomsutval kvart år.
- Utvalet bør bestå av 4-6 personer.
- Leiar og medlemmar konstituere seg sjølve.
- Leiar veljast på årsmøtet.
- Leiar møter på enkelte styremøter i fotballgruppa.

3.5 Mål om Fair Play:

Fair Play:

Klubben sitt verdigrunnlag skal vere retningsgivande for all organisering og all aktivitet.

Alle aktive skal rette seg etter klubbens verdigrunnlag og vere lojal mot klubben sine reglar og retningslinjer.

Alle skal jobbe aktivt for at Fair-Play blir praktisert på trening og i kampar.

Fair Play omfattar mellom anna at:

- At ein let klubben sitt verdigrunnlag vere styrande for aktiviteten.
- At ein er lojal mot klubben sine reglar og retningslinjer.
- At ein følgjer spelereglane.
- At ein oppfører seg venleg, inkluderande og oppmuntrande overfor medspelarar.
- At ein helser på og er venlege overfor motspelarar før og etter kamp.
- At ein helser på og er venlege overfor dommarar før og etter kamp.
- At ein respekterer avgjerdsleane til dommarane.
- At ein aldri bannar eller kjem med ukvemsord mot andre spelarar, trenarar eller dommarar.

Fair Play-ansvarleg:

Klubben skal ha ein person som arbeider for og sikrar utviklinga av Fair-Play på alle nivå.

[Les meir om Fair Play på NFF sine sider.](#)

4. Retningslinjer:

4.1 Overordna retningslinjer for fotballaktiviteten:

Forankring i NIF og NFF

Stranda Fotball er ein del av Norges Idrettsforbund og Norges Fotballforbund, og klubben sitt verdigrunnlag er tufta på forbunda sine visjonar og verdigrunnlag. Barnefotballen (7-12 år) skal drivast etter retningslinjene og regelverket for barneidrett i Norges Idrettsforbund, og regelverket for barnefotball i Norges Fotballforbund. Ungdomsfotballen (13-16 år) skal drivast i tråd med overordna retningslinjer for ungdomsidrett, og seniorfotballen i tråd med retningslinjer for senioridrett / seniorfotball.

Breiddeklubb

Stranda Fotball ønskjer å vere ein breiddeklubb som skaper trygge og gode rammer i lokalsamfunnet. Hovudmandatet til klubben er å skape trygge oppvekstvilkår der barn og unge utviklar seg til trygge, sunne og kjekke menneske. Klubben skal vere ein arena for meistring, utvikling og trivsel. Det er difor viktigare for klubben at alle som ønskjer det får spele fotball, enn at nokre lag eller nokre spelarar blir veldig gode.

4.2 Generelle retningslinjer:

- Trivsel og trygge rammer
- Differensiering og jambyrdige partar
- Hospitering
- Ekstratrening
- Oppfølging

4.2.1 Trivsel og trygge rammer

Trivsel er avgjerande for å skape eit motiverande og utviklande fotballmiljø. For å skape trivsel må ein ha trygge rammer. Trenarane og leiarane må vere tydelege. Dei må setje grenser og opptre konsekvente.

Idrettsaktiviteten må organiserast slik at alle opplever å meistre. Når borna får oppgåver og utfordringar som er tilpassa ferdigheiter og modningsnivå, vil dei vere i ein optimal situasjon for å lære.

Trenarane må gje mykje ros og vere rettferdige. I blant vil det å vere rettferdig bety at ein behandlar barna ulikt. Barna har ulike føresetnader, og har ulike behov for støtte og oppmuntring.

4.2.2 Differensiering og jambyrdige partar:

Å differensiere vil seie å tilpasse opplæringa i forhold til ønske/interesse, modning og føresetnader/ferdigheiter. Det er viktig å organisere fotballoplæringa slik at den vert tilpassa både dei beste og dei svakaste spelarane.

For Stranda Fotball er alle fotballspelarar like mykje verde. Likskap og likeverd betyr ikkje at alle er like, men ei erkjenning av at ein er ulike, og at ein difor bør tilpasse aktiviteten med ulike utfordringar i forhold til spelaren sine eigne ønsker og behov.

Ein føresetnad for at klubben skal lukkast med differensiering er at leiarar og trenarar i klubben forstår både dei sosiale vinstane, og utviklingspotensialet som ligg i å differensiere. Det føreset koordinering av kva lag som trener til ein kvar tid, og det føreset samarbeid mellom laga sine trenarar, og med foreldra til borna.

God differensiering vil ofte jamne ut store skilnader i gruppa. Det vil vere lettare å skape jambyrdige partar i øvingar og i ulike speleformer.

Differensiering på ulike måtar (dømer):

- Smålagsspel (2:2, 3:3, 4:4, 5:5)
 - Smålagsspel kan sikre mykje ballkontakt på alle spelarar.
 - Smålagsspel kan sikre jambyrdige partar.
- Laginndeling
 - Bevisst laginndeling kan sikre jambyrdige partar.
 - Bevisst laginndeling kan gi tilpassa utfordringar til alle.
- Baneform og fleire mål
 - Med breie baner kan ein ha fokus på bredde i spelet.
 - Men smale baner kan ein fokus på spel i lengderetninga.
 - Fleire mål kan gi fokus på bredde eller prioriteringar i forsvar.
- Banestørleik
 - Små baner krev hurtige val og høgare teknisk meistringsnivå.
 - Store baner krev forståing for utnyttinga av rom og forflyttingar.
- Avgrensingar og vilkår
 - Avgrensa touch på ballen for enkelte kan gi tilpassa utfordringar og jambyrdige lag.
 - Overtalsspel / undertalsspel kan gi tilpassa utfordringar og jambyrdige lag.

4.2.3 Hospitering:

Kva er hospitering?

Hospitering med andre lag er metodar for å tilpasse / optimalisere treningstilbodet til enkelte spelarar. Det er ein differensieringsmetode for å gje spelarar utfordringar som samsvarar med motivasjon, ferdigheiter, og modningsnivå. Det er eigentleg forskjellsbehandling av spelarar, men i positiv forstand. Nokre ønskjer å spele fotball ein gong i veka, andre ønskjer å spele kvar dag. Det er ei utfordring å gi eit tilbod til alle. Hospitering er ei organisatorisk differensiering som fører til at spelaren får eit trenings- og kamptilbod utover det laget spelaren vanlegvis får med eige lag.

I Stranda Fotball er spelarutvikling viktigare enn sportslege resultat. Det er difor ikkje ønskeleg at trenarane har "eigarforhold" til spelarar. Om ein spelar ikkje får utfordringar og kamptilbod som samsvarar med spelaren sitt nivå, skal klubben hjelpe til slik at spelaren hospiterer på trening og kampar med eit anna lag.

Klubben sitt sportslege utval, dvs. trenarkoordinator og sportsleg leiar er ansvarlege for alle hospiteringsordningar. Alle lag, frå G/J 9 og opp vil få invitasjon til å melde spelarar for vurdering til hospitering. Ordninga drøftast og vurderast i samarbeid mellom sportsleg leiing, trenaren til "moderlaget", trenaren til hospiteringslaget, spelaren og dei føresette til spelaren. Dette er fordi ein vil sikre seg at ei eventuell hospitering er til det beste for spelaren, med omsyn til modning, ferdigheiter, og total treningsbelastning.

Køyrereglar for hospitering:

- Sportsleg Utval (SU) kjem i forkant av sesongen med invitasjon, i form av eit innmeldingsskjema, til alle lag frå G/J 9 og opp. Trenarane til dei aktuelle spelarane melder inn namna deira, og til kva lag dei ser for seg at det skal hospiterast til.
- SU tek kontakt med dei aktuelle laga, spelaren og spelaren sine føresette, og lagar eit forslag på kva omfang hospiteringa skal ha. SU held kontakt gjennom hospiteringsperioden.
- Hospitering skal evaluerast minst ein gong i løpet av sesongen, og det skal vere mogleg å melde inn nye spelarar gjennom sesongen.
- Hospitering er eit utviklingsorientert tilleggstilbod for enkeltspelarar, og skal sjåast i samanheng med prinsippa rundt differensiering i trening.
- Spelaren skal følge treningane på eige alderstrinn. Hospitering er eit supplement, ikkje ei erstatning.
- Det er den enkelte spelaren som skal ha fokus. Hospitering er ikkje ei ordning for å samle dei beste spelarane for å oppnå sportslege resultat.

- Som hovudregel skjer hospitering til nivået eitt eller to alderstrinn opp. Hospitering kan like godt skje frå jentelag til gutelag som omvendt.
- Ved vurdering av hospitering skal ikkje berre vurdere fotballnivå. Ein må og ta omsyn til tid, venskap, haldning, mengde, fysikk, mental alder, gruppa ein hospiterer til osv.
- Det er viktig at alle involverte har sterkt fokus rundt det å være utviklingsorientert og ikkje posisjonsorientert eller resultatorientert.
- Ved ekstern hospitering må det ligge føre skriftleg godkjenning frå moderklubb for at spelar skal være dekt av gjeldande forsikringsordningar.

Utfordringar ved hospitering:

- Det kan bli for stor belastning for hospitanten.
- Nivået kan bli for høgt.
- Hospitanten får «nykker»
- Dersom fleire hospiterer samtidig, kan nivået endrast på det mottakande laget.
- Hospitanten forlèt eit trygt miljø og går inn i eit nytt. Her er det viktig at hospitanten blir tatt godt vare på, finn vener, og kjem inn i det nye miljøet.
- Dersom hospitanten får tilbod om å spele kamp, kan det gå ut over speletida til andre. Det er særst viktig å ta omsyn til denne problematikken, slik at spelarane på det mottakande laget ikkje føler det som ei belastning.
- Ein kan «miste» hospitantar som går «tilbake» til ordinær treningsgruppe grunna dårleg kommunikasjon.

4.2.4 Ekstratrening:

Det er ønskeleg at klubben legg til rette for at alle spelarar som ønskjer å trene meir enn laget sitt kan gjere dette. Klubben har ulike modeller for organisering av ekstratrening for motivasjon og utvikling. Det er ikkje naturleg at alle dei alternative modellane vil vere aktive kvar sesong.

Omfanget av tilbodet vil kvart år bli definert av tilgjengelege trenarressursar og banekapasitet. Alle modellane under kan passe for alle spelarar som av ulike grunnar ønskjer meir trening. Modellane kan også passe som tilbod til dei mest ivrige og talentfulle spelarane. Det er viktig å vere tydelege på målgruppa når ein organiserar ekstratrening.

- Ekstra treningsøkter med eige lag for dei som ønskjer det (i periodar eller heile sesongen).
- Ekstra treningsøkter på tvers av årskull for dei som ønskjer det.
- Ekstra treningsøkter for kjønnsblanda grupper, for jenter og gutar i same årskull.
- Ekstra treningsøkter i helgane for dei ønskjer det. (Kan vere på tvers av kull og kjønn)
- Ekstra treningsøkter i feriar for dei som ønskjer det (Kan vere på tvers av kull og kjønn)
- Ekstra treningsøkter for utvalde grupper, tilpassa ulike behov:
 - Keepertrening
 - Talentutvikling
 - Teknikktrening
 - Fysisk ressurstrening

4.2.5 Oppfølging:

Fadderordning

Med fadderordning meiner ein at ein etablert spelar tek oppgåva med å følge opp den yngre spelaren for å skape tryggleik. Dette er mest aktuelt for spelarar som hospiterer på G/J19 eller seniornivå.

Mentorordning:

Dette er ei ordninga for spelarar med særskilde behov for tilrettelegging eller oppfølging. Ein mentor kan til dømes vere ein ekstern trenar frå eit anna lag, trenarkoordinator eller ein annan støttespelar. Det kan også vere tilsette ved idrettslinja på Stranda VGS toppfotball.

4.3 Spesielle retningslinjer for prioritering av kampar i ungdomsfotball:

I tillegg til dei generelle retningslinjene er det viktig å ha tydelege retningslinjer for korleis den enkelte spelaren skal velje og prioritere trenings- og kamparena.

- Alle spelarar skal ha eit kamptilbod. Kvar treningsgruppe må klargjere og kommunisere kva som bør vere forventta minstekamptid for dei spelarane som er med på kamp. For dei yngre årsklassane bør dette vere eit fast minimum, f.eks minimum 20 minuttar pr. kamp, eller minimum ein omgang.
- Det skal vere mogleg og lov å bli god i Stranda. Spelarane med dei beste føresetnadane må få utfordringar, og god oppfølging.
- Ein spelar bør normalt ikkje spele meir enn 1,5 kampar i veka i snitt.
- Ein kan prioritere å toppe 16-årslag og 14-årslag i viktige NM-kampar, KM-kampar.
- Nokre 14-årsspelarar skal/bør spele kampar på 16års-laget. Sjå hospiteringsordning.
- Nokre 16-årsspelarar skal/bør spele kampar på juniorlaget. Sjå hospiteringsordning.
- Ein spelar som ikkje spelar meir enn ein omgang på A-laget, kan spele påfølgjande junior eller 16-årskamp. For 14- og 16-årsspelarar som hospiterer opp eit årstrinn må trenarane på dei respektive laga gjere avtale frå kamp til kamp i samråd med spelaren og evt. foreldra. Om det er tvil om løysinga må ein kontakte trenarkoordinator /SU.
- Trenarane må ha ein god dialog, og gjere avtalar i god tid før kampane. Ein må alltid hugse at det er utviklinga til den enkelte spelar som er det viktigaste.
- For at spelarane skal utvikle seg optimalt er det viktig med god kvalitet og høg intensitet i treningsøktene. Alle bør ha minst 2-3 treningar i veka med god kvalitet, men intensiteten må tilpassast den totale treningsbelastninga.
- Ein må ikkje presse skada spelarar til å spele kampar.
- Ein må passe på at belastninga på den einskilde spelar ikkje vert for stor. Ein har sett at dette kan gjelde på hausten når kampane kjem tett.

4.4 Retningslinjer for turneringar:

Målsetjinga er at Stranda Fotball sine lag skal ha ein fornuftig progresjon i deltaking på turneringar. På Stranda er det mange som er aktive både i handball og alpint/langrenn. Difor vert det økonomiske presset stort på mange foreldre. Vi ønsker at dei ulike klassene skal delta innanfor følgjande sportslege og økonomiske rammer;

Økonomiske rammer:

Klubben dekkar 1 stk turnering pr.klasse, eller eit totalbeløp på kr.1250,- pr. klasse.

Laga har ikkje moglegheit til å nytte inntektsmarknaden for og dekke inn turneringskostander for laget. I spesielle tilfeller så kan ein eventuelt søke styret om løyve.

Sportslege rammer:

Klassene 6 – 7 år:

For mange lag er det nok med dei 4 miniturneringane som er organisert av fotballkretsen. Men ein kan vurdere om laget skal delta på ei turnering nabobygdene. Det er viktig at ein har skapt eit trygt og godt miljø før ein reiser ut på turneringer.

Klassene 8 – 10 år:

Laga kan delta på 1 turnering i regionen. Dømer på turneringar; Høstputten på Emblem, og Grodåscup i Hornindal. Turneringa bør gjennomførast på 1 dag.

Klassene 11-12 år:

Laga kan delta på inntil 2 turneringar, i eigen krets eller nabokrets så lenge turneringspelet vert gjennomført på 1 dag. Her er det mykje å velje mellom.

Klassene 13-14 år:

Laga kan delta på inntil 2 turneringar i året. Spelarane er gamle nok til overnatting og kan difor delta på på turneringar som går over fleire dagar.

Gode alternativ er Sognefjordcup, Hydrocup, Seljecup mm.

Også Futsal-Cup er aktuelt i desse årsklassene.

Klassene 15-19 år:

Landsturneringer eller til utlandet er aktuelt når ein er eldst i ungdomsklassa. Norway-Cup har vore Stranda sitt hovudmål i mange tiår for desse kulla. Klubben ønsker at G19 og J19 skal kunne delta på større turneringar så lenge det let seg gjere, og det ikkje kjem i konflikt med eksisterande lag.

Det er ei målsetjing for klubben at alle deltar på Futsal-Cup i desse klassene.

5. Trenarrolla i Stranda Fotball

5.1. Barnetrenaren (7-12 år)

- Hovudsakleg rekruttert frå foreldregruppa.
- Bør ha minst to trenarar per lag, og helst ein trenar per sjettte spelar.
- Må kjenne godt til klubben sine verdiar og overordna målesetjingar, og la desse vere styrande for aktiviteten.
- Må vere godt kjend med måla og føringane som står i sportsplanen for denne aldersgruppa, og la dette vere styrande for aktiviteten.
- Må kommunisere og samarbeide godt med trenarar og leiarar i klubben.
- Må kommunisere og samarbeide godt med foreldregruppe og lagleiar(ar).
- Må søke godt samarbeid med andre idrettar.
- Må setje seg inn i regelverket for barnefotball og jobbe aktivt for fairplay i spelargruppa.

Ønska utdanning for trenarar i barnefotball:

- Alle trenarar bør ha kurset *Barnefotballkvelden*.
- Alle trenarar bør ha delkurs frå *C-lisens / Grasrottreneren*.
- Alle som ønskjer det bør få tilbod om meir utdanning.
- Alle trenarar bør få tilbod om tips og veiledning frå trenarakoordinatoren(ane) i klubben.

5.2 Ungdomstrenaren (13-19 år):

- Hovudsakleg rekruttert frå foreldregruppa.
- Bør ha minst to trenarar per lag, og helst ein trenar per åttande spelar.
- Må kjenne godt til klubben sine verdiar og overordna målesetjingar, og la desse vere styrande for aktiviteten.
- Må vere godt kjend med måla og føringane som står i sportsplanen for denne aldersgruppa, og la dette vere styrande for aktiviteten.
- Må kjenne til spelargruppa si fysiske og psykososiale modningsnivå og tilpasse aktiviteten deretter.
- Må sørge for optimal differensiering.
- Må kjenne til og følgje reglane for hospitering.
- Må kommunisere og samarbeide godt med trenarar og leiarar i klubben.
- Må kommunisere og samarbeide godt med foreldregruppe og lagleiar(ar).
- Må søke godt samarbeid med andre idrettar.
- Må setje seg inn i regelverket for ungdomsfotball, og jobbe aktivt for fairplay i spelargruppa.

Ønska utdanning for trenarar i ungdomsfotball:

- Alle trenarar bør ha kurset *Ungdomsfotballkvelden*.
- Alle trenarar bør ha *C-lisenskurs / Grasrottreneren*.
- Alle som ønskjer det bør få tilbod om meir utdanning.
- Alle trenarar bør få tilbod om tips og veiledning frå trenaransvarleg(e) i klubben.

5.3 Seniortrenaren:

- Rekruttering av seniortrenarar kan skje internt i klubben eller eksternt. Kva personar og kva sportsleg og fagleg nivå seniortrenarane skal ha er til ei kvar tid avhengig av klubben sine mål, ambisjonar og ressursar.
- Talet på trenarar i trenerteamet er avhengig av prioriteringar og avtalar mellom hovudtrenar(ar) og styret i Stranda Fotball.
- I den grad det er mogleg å få til, bør det vere ein hovudansvarleg for kvart seniorlag som er påmeldt i serien. Det bør også vere ein ansvarleg for juniorlag, og evt. eit andrelag viss klubben har det. Det bør vere ein ansvarleg for keeparar. Det er hovudtrenarane og klubben sitt styre som i samarbeid med Sportsleg Utval avgjer om det skal vere eigne ressurspersonar med i spesialfunksjonar som t.d. fysisk trening, medisinsk støtte, mental trening osv.

- Seniorentrenaren må kjenne godt til klubben sine verdier og overordna målesetjingar, og la desse vere styrande for aktiviteten.
- Seniorentrenaren må vere godt kjend med måla og føringane som står i sportsplanen for denne aldersgruppa, og la dette vere styrande for aktiviteten.
- Seniorentrenaren må ha, eller sørge for å få eit godt nettverk i fotballmiljøet i vår region. Det vil vere avgjerande for å få til eit godt samarbeid med andre klubbar, trenarar, skular og fagmiljø med tanke på treningskampar, treningssamarbeid, fagleg utvikling, og rekruttering av spelarar.
- Seniorentrenaren må ha god kjennskap til spelarane i den aktuelle J/G 16 gruppa, både med tanke på hospitering og rekruttering.
- Må samarbeide godt internt med aktuelle treningsgrupper, trenarar, råd og utval i klubben. Seniorentrenarane vil i mange samanhenger ha avgjerande mynde, og det er viktig at slike avgjerder blir gjort på eit godt grunnlag.
- Må setje seg godt inn i og arbeide aktivt for at spelarar, trenarar og støtteapparatet held seg til retningslinene for Fair Play.

Ønska utdanning og erfaring for trenar i seniorfotball:

- Alle trenarane bør ha *C-lisens / Grasrottreneren*. Det er ønskeleg at hovudtrenarane har *B-lisens*.
- Trenarteamet bør til saman ha brei erfaring frå aktiv fotball.
- Trenarane bør kontinuerlig søke ny kunnskap og klubben skal leggje til rette for at seniorentrenarane kan få vidare utdanning innanfor NFF sine utdannings- og seminartilbod.

5.4 Trenarutdanning:

Om kunnskap i verdigrunnlaget:

- Trening og kampaktivitet skal vere basert på kunnskap, ikkje berre på erfaring.
- Barn og unge kan forvente å lære i Stranda Fotball.
Trenarar og leiarar i Stranda Fotball skal søkje kunnskap gjennom kurs og samlingar i regi av Sunnmøre Fotballkrets, Norges Fotballforbund og Norges Idrettsforbund.

Kunnskap er ein sentral faktor i Stranda Fotball sitt verdigrunnlag, og det er eit mål for klubben at alle trenarar har trenarutdanning. Klubben meiner at utdanning og kompetanse sikrar kvalitet på treningsfeltet, gir trenaren større trygghet i rolla si, og aukar motivasjonen i spelargruppa.

Klubben skal dekke utgifter/påmeldingar på kurs. Kostbare kurs som gir høgare kompetanse vil klubben vurdere i det enkelte tilfelle.

Modulkurs:

Barnefotballkvelden:

- Målgruppe: Kurset er for alle trenarar, lagleiarar og foreldre som er aktive i aldersgruppa 6 – 12 år.
- Innhald: Kurset fokuserer på verdiarbeidet i barnefotballen, samt aktivitetar og øvingar som passar for aldersgruppa.
- Omfang: 1 kveld med 2-3 timar. Både teori og praksis.
- Kvalitetsklubbkrav: at ein trenar pr lag har kurset.

Ungdomsfotballkvelden:

- Målgruppe: Kurset er for alle trenarar og lagleiarar som er aktive i ungdomsfotballen
- Innhald: Kurset fokuserer på klubben og ungdommen sitt verdigrunnlag, samt drøfting av sportslege og sosiale målsetjingar for aldersgruppa.
- Omfang: 1 kveld med 2-3 timar.
- Kvalitetsklubbkrav: at ein trenar pr lag har kurset.

UEFA C-lisens / NFF Grasrottrener:

- Målgruppe: Alle trenarar i barne og ungdomsfotballen.
- Innhald: C-lisens /Grasrottrener har delkurser 1 – 2 – 3 – 4 og er det grunnleggande fotballtrenarkurset i Norge. Ein kan ta enkelte delkurs eller heile kurset. Kurset er lagt opp med teori, gruppearbeid, diskusjonar og praksis på feltet.
- Omfang: 16-20 timar per delkurs.
- Kvalitetsklubbkrav: Barnefotball: ein trenar pr årskull har 1 delkurs. Ungdomsfotball: ein trenar per årskull har heile c-lisenskurset

Dommarutdanning:

- Målgruppe for Rekrutteringsdommarkurs: foreldre, aktive senior og juniorspelarar, tidlegare aktive
- Målgruppe for Klubbdommarkurs: foreldre, aktive senior og juniorspelarar, tidlegare aktive, samt spelarar på 16-årslag

Høgare utdanning

- UEFA B-lisens
- UEFA A-lisens
- UEFA pro-lisens

5.5 Trenarkoordinator

Stranda Fotball ønsker at klubben ha eigen / eigne trenarkoordinator(ar). Trenarkoordinatorane skal ha den faglege oppfølginga av alle trenarane i klubben og kan vere rådgjevande i forhold til;

- Fagleg innhald på trening.
- Prioriteringar i kampar.
- Oppfølging av kurs.
- Hospiteringsordning.
- Ansvarleg for god spelarflyt mellom G/J16 - G/J19 - H/D
- Uttak av spelarar til tiltak i krets eller toppklubb.

Trenarkoordinatoren bør ha brei fotballfagleg erfaring. Trenarkoordinatoren må ha trenarfaring, og minimum C-lisens, eller tilsvarande i NFF sitt utdanningssystem. Det er også ein fordel med anna idrettsfagleg utdanning eller erfaring.

5.6 Trenarforum

- Trenarforum er eit tilbod om ein møtestad for trenarar og leiarar 4-6 gonger i året.
- Trenarforum kan vere ein møtestad der trenarar og leiarar får informasjon om og frå klubben.
- Trenarforum kan vere ein fagleg møteplass der trenarar og leiarar kan ha ein dialog om ulike fotballfaglege og prinsipielle spørsmål. Dei ansvarlege for trenerforumet legg opp til aktuelle tema for presentasjon og diskusjon.
- Trenarforum kan vere for enkelte grupper av trenarar/leiarar, eller dei kan rette seg mot alle samtidig.
- Enkelte trenarforum vil ha eksterne gjestar som kan presentere eit tema.

5.7 Oppstartsmøte

Klubben arrangerer oppstartsmøte for nye årskull i forkant av sesongstart. Tema på oppstartsmøte:

- Klubbens visjon og verdigrunnlag.
- Organisasjonskart og informasjonskanalar.
- Retningslinjer for barnefotball.
- Kurs/utdanning.
- Sportsplanen.
- Organisering av trenar / lagleiarteam.

6.0 Skuleringsplan:

6.1 Ti gode råd til trenaren:

Som trenar eller leiar har du eit spesielt ansvar for at borna og ungdommen på Stranda får eit tilbod som gjer at dei trivst og har ei positiv utvikling med fotball, både individuelt og kollektivt. Å vere trenar kan vere vanskeleg, men det kan like gjerne vere lett. Om ein har nokre få levereglar eller knaggar å henge trenargjeringa si på, og held seg til dei, treng det ikkje vere så vanskeleg å skape eit godt miljø og som stimulerer til utvikling.

Nedanfor er det sett opp forslag til 10 gode råd til trenaren:

1. Ha alltid fokus på å gi tilbakemelding på arbeidsoppgåver, ikkje på person.
2. Ha alltid fokus på det som er rett, ikkje det som er feil. Om du må rette på noko, eller forklare kva som er feil, finn første moglegheit til å gi positiv tilbakemelding.
3. Når du forklarar noko, forklar kva dei skal gjere. Ikkje kva dei ikkje skal gjere.
4. Velg ut få, maks tre hovudtema for treninga eller kampen, og baser alle tilbakemeldingar på desse.
5. Som trenar er det du som set rammene for treninga. Forklar alltid kva "fokus skal vere i dag", kva programmet for treninga er, og kva du forventar av spelarane, både sportsleg og åtferdsmessig.
6. Som trenar er det du som set rammene for kampen. Forklar alltid i forkant av kampen kva "fokus skal vere i dag", og kva spelarane kan forvente seg av speletid og posisjonar på bana.
7. Gjer deg alltid opp nokre tankar, og skriv dei ned, om kva mål og arbeidsoppåver som skal vere i fokus ei viss tid framover, ikkje berre frå trening til trening og kamp til kamp. Det er utvikling vi held på med, ikkje maksimering av gruppa sitt potensiale i øyeblikket.
8. Tren på dei spelemomenta du vil sjå att i kamp, og bruk tid på å trene på dei. Vær tålmodig!!
9. Alle spelarar er like mykje verde, alle skal handterast med respekt. Men alle må halde seg til det som er bestemt, også dei vaksne. Det betyr at alle må vite kva som er bestemt.
10. Alle kan ha ein dårleg dag, du også. Men den tida det er trening eller kamp er ikkje tid eller arena for å ta ut dei negative sidene i seg. Vær positiv, det smittar. Og la aldri dei som stiller på trening få kjøft for at andre er fráværande !!

6.2 Treningsarbeidet i barnefotball (7-12år):

Fysiologisk sett er det liten skilnad på jenter og gutar i denne alderen. Dei kan behandlast likt, og det er ikkje noko i vegen for at jenter og gutar trener og spelar saman.

Trivsel i gruppa, tydelege reglar, og fokus på Fair Play er avgjerande for "skape eit godt læringsmiljø", og er difor noko ein bør ha fokus på i alle aldersgrupper.

6.2.1 Born i alderen 7-8 år:

Kjenneteikn:

- Stort aktivitetsbehov og lite i glade i å sitte stille.
- Konsentrasjonsevna er avgrensa og dei er lite mottakelege for instruksjon.
- Meistrar grovkoordinerte rørsler med store muskelgrupper.
- Skjelettet og organa er ikkje ferdigutvikla.
- Borna har meir fokus på ballen enn medspelarar og motspelarar.

Konsekvensar på treningsfeltet:

- Stimulere til utvikling av grunnleggande ferdigheiter på ein leikprega måte.
- Legge til rette for mykje ballkontakt i alle øvingar og spelesituasjonar. Unngå kø.
- Spel gjerne 2:2 og 3:3.
- Det er viktig å variere øvingane, ha ofte men korte pausar.
- Unngå terping på detaljar, basisferdigheiter må vere det sentrale å trene på.

6.2.2 Born i alderen 9-12 år:

Kjenneteikn:

- Borna likar framleis å leike og vere i aktivitet.
- Dei meistrar i større grad finmotoriske rørsler.
- Dei er meir modne for instruksjon.
- Skjelett og organ er framleis under utvikling.
- Borna utviklar evne til å sjå spelarane rundt seg og vil difor forstå meir av spelet sin kompleksitet.

Konsekvensar på treningsfeltet:

- Viktige år for å utvikle fotballferdigheiter.
- Bør legge vekt på varierte øvingar med mykje ballkontakt for alle.
- Fysiske ressursar bør ein utvikle gjennom spelekativitet framfor spesialtrening.
- Kan i større grad fokusere på samspel og relasjonelle ferdigheiter.

6.2.3 Mål, tema og øktmodellar for barnefotball 7-12 år:

Oversikta viser kva ein bør legge vekt på i dei ulike alderstrinna, kva som er tilrådd treningsmengde og gjeldane speleform for alderen. Her finn ein også lenker til NFF sin nettbaserte treningsplattform med mange gode dømer på fotballøktar. Du treng ikkje brukarnamn og passord for å sjå på desse øktene. Dersom du ønskjer å bruke denne plattformen grundigare kan du be klubben om tilgang. Stranda Fotball er registrert og kan gi alle sine medlemmar eigne gratis brukarnamn og passord.

Alder	Tema	Lenker til øktar på <i>Treningsøkta</i> NFF
7 år	<p>Mål for treninga Leikprega aktivitetar som fremmer grunnleggande ferdigheiter:</p> <ul style="list-style-type: none">- skåre mål- pasningar- føre ball- spele 3:3 <p>Treningsmengde 1 økt, 60-75 min per veke</p> <p>Kamporganisering 5:5 4 miniturneringar, med 3-4 kampar per lag</p> <p>Spelereglar barnefotball</p>	<p>Sjef over ballen, økt 1 NYBEGYNNER</p> <p>Sjef over ballen, økt 2 NYBEGYNNER</p> <p>Sjef over ballen, økt 3 NYBEGYNNER</p> <p>Sjef over ballen, økt 1 ØVET</p> <p>Sjef over ballen, økt 2 ØVET</p> <p>Sjef over ballen, økt 3 ØVET</p>
8 år	<p>Mål for treninga Leikprega aktivitetar som fremmer grunnleggande ferdigheiter:</p> <ul style="list-style-type: none">- skåre mål- pasningar- føre ball- spele 3:3, 4:4 <p>Treningsmengde 1 økt, 60-75 min per veke</p> <p>Kamporganisering 5:5 4 miniturneringar, med 3-4 kampar per lag</p>	<p>Pasningsspill og ballkontroll: Ballkontroll økt 1 (NYBEGYNNER)</p> <p>Pasningsspill og ballkontroll: Ballkontroll økt 2 (NYBEGYNNER)</p> <p>Pasningsspill og ballkontroll: Ballkontroll økt 3 (NYBEGYNNER)</p> <p>Pasningsspill og ballkontroll, medtak og pasningsspill økt 1 (ØVET)</p> <p>Pasningsspill og ballkontroll, medtak og pasningsspill økt 2 (ØVET)</p> <p>Pasningsspill og ballkontroll, medtak og</p>

	Spelereglar barnefotball	pasningsspill økt 3 (ØVET)
9-10år	<p>Mål for treninga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skåre mål - pasningsspel - balkontroll - spele 3:3, 4:4, 5:5 <p>Innføring omgrep:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. angriper - 1. forsvarer <p>Treningsmengde: 2 økter per veke, 60-75 min</p> <p>Kamporganisering: 5:5 4 miniturneringar, med 3-4 kampar per lag Kan vurdere seriespel</p> <p>Spelereglar barnefotball</p>	<p>Medtak og pasningsspill økt 1 (LETT)</p> <p>Medtak og pasningsspill økt 2 (LETT)</p> <p>Pasningsspill økt 1 (MIDDELS)</p> <p>Pasningsspill økt 2 (MIDDELS)</p> <p>Fra 1:1 til overtallsspill økt 1 (VANSKELIG)</p> <p>Forsvarsspill økt 1 (Nybegynner)</p> <p>Forsvarsspill økt 2 (Nybegynner)</p>
11-12år	<p>Mål for treninga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skåre mål - pasningsspel - ballkontroll - spele 3:3, 4:4, 5:5, 7:7 <p>Innføring omgrep:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Overtalsspel <p>Treningsmengde: 2 økter per veke, 75-90min</p> <p>Kamporganisering: 7:7 Seriespel utan resultatføring og tabell Kan vurdere seriespel</p> <p>Spelereglar barnefotball</p>	<p>Medtak og pasningsspill økt 1 (LETT)</p> <p>Medtak og pasningsspill økt 2 (LETT)</p> <p>Fra 1:1 til overtallsspill økt 1 (MIDDELS)</p> <p>Fra 1:1 til overtallsspill økt 2 (MIDDELS)</p> <p>Angrep på siste 1/3 del, økt 1 (VANSKELIG)</p> <p>Angrep på siste 1/3 del, økt 2 (VANSKELIG)</p> <p>Forsvarsspill, økt 1 (Øvet)</p> <p>Forsvarsspill, økt 2 (Øvet)</p>

6.3 Treningsarbeidet i ungdomsfotball (13-19år)

På få år skjer det svært mykje i utviklinga til spelarene våre. Overgangen frå å vere born til ungdom og nesten vaksen kan vere svært stormfull og vanskeleg for mange. Kroppen veks fort dei første åra i puberteten og mange syns det er vanskeleg å koordinere rørslelike godtd som før. Hormonelle endringar skapar store svingingar i humøret. På leit etter eigen identitet og sosial tilhøyrslle er det mange i denne perioden som søker spenning i andre aktivitetar. Det er og mange som opplever eit aukande press for å prestere i skulesamanheng og i idrettsamanheng. Mange sluttar med idrett, og enkelte står i fare for å havne i usunne miljø prega av festing og rusbruk.

Stranda Fotball ønskjer å vere ein sentral aktør i lokalsamfunnet. Hovudmandatet er å skape gode oppvekstvilkår med trygge rammer. Det er viktigare å engasjere mange spelarar på mange lag enn å vektlegge topping og vinnarlag. Samtidig skal alle få høve til å utvikle fotballferdigheiter, treningsgrunnlag og kunnskapar nok til å ha glede av fotball i vaksen alder.

6.3.1. Ungdomar 13-19 år:

Kjenneteikn:

- Overgang frå å vere born til ungdom.
- Omskiftande periode med ny skule og nye klassekameratar.
- Etterkvart ferdig utvikling av skjelett og organ.
- Overgang til nye speleformer (9-er og 11-er).
- Puberteten skapar humørsvingingar og usikkerheit.
- Trass og utprøving av grenser er vanleg.
- Ungdomane er "på leit" etter kven der er eller vil vere.
- Sosiale relasjonar vert viktigare, og for mange er dette viktigare enn å spele fotball.
- Større behov for å bestemme over livet sitt

Konsekvensar på treningsfeltet:

- Trygge rammer med faste rutinar og tydelege krav/forventningar
- Trivsel i gruppa er avgjerande for motivasjonen
- Differensiering: alle bør få utfordringar som er tilpassa meistringsnivå
- Medbestemming: ungdomane bør inkluderast i målformuleringar, og i sportslege drøftingar
- Forklaringar og grunngevingar vil stimulere til auka fotballforståing og er dessutan for mange viktig for at treninga skal gi meining.
- For å auke prestasjonar og unngå skadar bør ein vektlegge utvikling av uthald og styrke. For motivasjonen sin del bør dette kome som naturleg følgje av fotballaktivitene heller enn som eigne ressurstreningsøkter.

6.3.2 Mål, tema og øktmodellar for ungdomsfotball 13-19 år:

Oversikta viser kva ein bør legge vekt på i ungdomsfotball, kva som er tilrådd treningsmengde og kva som er gjeldane speleformer. Her finn ein også lenker til NFF sin nettbaserte treningsplattform med mange gode dømer på fotballøker. Du treng ikkje brukarnamn og passord for å sjå på desse øktene. Dersom du ønskjer å bruke denne plattformen grundigare kan du be klubben om tilgang. Stranda Fotball er registrert og kan gi alle sine medlemmar egne gratis brukarnamn og passord.

Alder	Tema	Lenker til øker på <i>Treningsøkta</i> NFF
13-19 år	<p>Hovudmål:</p> <ul style="list-style-type: none">- Å utvikle angrepsspelet <p>Sentrale læringsmoment for angrepsspel:</p> <ul style="list-style-type: none">- samtidige bevegelsar- bevegelse bak ballførar- bevegelse foran og forbi ballførar- bevegelsar som skaper rom for andre- bevegelse etter pasning- bevegelse i bakrom- gjenvinning- vending av spelet- skape overtal- den gode pasninga- faser i angrepet <p>Treningsmengde</p> <ul style="list-style-type: none">- 2-3 øker på 90min <p>Kamporganisering</p> <p>13-14 år: 9-er, 7-er, 5-er 16-19 år: 11-er, 9-er, 7-er, 5-er</p> <p>Spelereglar og retningslinjer for ungdomsfotball 13-16 år</p> <p>Spelereglar for Junior og senior, 11-er</p>	<p>Videodømer på godt angrepsspel og forklaring av læringsmoment.</p> <p>Kan og vil vi bli ballførar? Økt 1</p> <p>Bevegelse bak, foran eller forbi? Økt 1</p> <p>Fra trangt til ledig, økt 1</p> <p>Hvordan skape overtal, økt 1</p> <p>Skape og utnytte tid og rom som 1.angriper - Medtak, økt 1</p> <p>Skape og utnytte tid og rom som 1.angriper - Pasning , økt 1</p> <p>Skape og utnytte tid og rom som 1.angriper - Passere , økt 1</p> <p>Spilletts faser i angrep: Bearbeidingsfase</p> <p>Spilletts faser i angrep: Inn på siste 3.del</p> <p>Spilletts faser i angrep: Komme til avslutning – score mål</p>

7. Kamparena:

7.1 Lag, lagsamansetjing og kamptilbod i barnefotball:

Klasser	Kamporganisering	Lagsamansetjing og speletid
6 år	3:3, miniturneringar	Jambyrdige lag, alle spele like mykje.
7-10 år	5:5, miniturnering	Jambyrdige lag, alle spele like mykje.
11-12 år	5:5, 7:7, serie utan tabell	Jambyrdige lag, tilpasse lagsamansetjing til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Tilnærma lik speletid for alle.

7.2 Lag, lagsamansetting og kamptilbod i ungdomsfotballen:

Klasser	Kamporganisering	Lagsamansetting og speletid
J13	7-er, 1.div og 2.div	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Spelarar og trenarar blir samde om reglar for speletid.
J14	9-er og 7-er. 1.div.og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Spelarar og trenarar blir samde om reglar for speletid, men alle skal ha eit kamptilbod.
J16	11-er, 9-er og 7-er. 1.div og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Spelarar og trenarar blir samde om reglar for speletid, men alle skal ha eit kamptilbod.
G13	7-er, 9-er 1.div og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Spelarar og trenarar blir einige om reglar for speletid.
G14	11-er, 9-er og 7-er 1.div. og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Spelarar og trenarar blir samde om reglar for speletid, men alle skal ha eit kamptilbod.
G16	11-er, 9-er og 7-er. 1.div.,2.div. og 3.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Spelarar og trenarar blir samde om reglar for speletid, men alle skal ha eit kamptilbod.
G19	11-er 1.div og 2.div.	Klubben, trenarar og spelarar blir samde om målsetting og reglar for speletid. Alle spelarane skal ha eit kamptilbod.
Futsal J/G 10-12år	Futsal 5-er, innandørs serie utan resulta og tabell	9-12 kampar fordelt på 4 helgar gjennom vinteren. Stranda sine lag kan delta i desse turneringane dersom dette ikkje kjem i konflikt med andre idrettar (handball, ski, alpint). Jambyrdige lag, tilpasse lagsamansetjing til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Tilnærma lik speletid for alle.

Futsal J/G-13 J/G-14	Futsal 5-er, innandørs Med resultat og sluttspel	9-12 kampar fordelt på 4 helgar gjennom vinteren. Stranda sine lag kan delta i desse turneringane dersom dette ikkje kjem i konflikt med andre idrettar (handball, ski, alpint). Jambyrdige lag, tilpasse lagsamansetjing til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Tilnærma lik speletid for alle.
Futsal J/G-16 J/G-19	Futsal 5-er, innandørs Med resultat og sluttspel	9-12 kampar fordelt på 4 helgar gjennom vinteren. Klubben, trenarar og spelarar blir samde om målsetting og reglar for speletid. Alle spelarane skal ha eit kamptilbod.

7.3 Lagsnamn:

Lagsnamn i Stranda Fotball:

Det er viktig at namna på fotballaga i turneringar og kampar ikkje gir rom for nivådelte tolking. Klubben ønsker at ein nyttar følgjande namn:

Stranda Blå - Stranda Raud - Stranda Kvitt - Stranda Svart

7.4 Topping av lag:

Topping av lag er noko ein ikkje ynskjer i ein breiddeklubb som Stranda. Det kan vere ulike oppfatningar av kva topping av lag er. Nedanfor vil vi difor gjere ei presisering:

- *Om dei beste spelarane frå ulike treningsgrupper og miljø blir sett saman til eit lag, så kallar vi dette for "topping".*
- *Det er ikkje topping om ein innanfor same treningsgruppe og miljø av og til set saman dei med høgast ferdigheitsnivå.*
- *Om spelarar frå yngre treningsgrupper (hospitantar) er faste på mottakarlaget på bekostning av dei som naturleg høyrer heime der, er det topping.*

7.5. Ulike speleformer:

Speleform	Faktorar som bør vektleggast
11-er	
9-er	<ol style="list-style-type: none"> 1. Igangsetting 2. Førsteangripar: lengderetning – breidde – djupne 3. Førsteforsvarar: Omstilling frå angrep til forsvar 4. Individuelle – Relasjonelle ferdigheiter 5. Fysiske ferdigheiter – Løpskraft 6. Offsideregelen vil påverkar speleforma.
7-er	<ol style="list-style-type: none"> 1. Igangsetting 2. Førsteangripar: lengderetning – breidde – djupne 3. Førsteforsvarar: Omstilling frå angrep til forsvar 4. Individuelle – Relasjonelle ferdigheiter 5. Fysiske ferdigheiter

5-er	<ol style="list-style-type: none">1. Igangsetting2. Førsteangrip: lengderetning – breidde – djupne3. Førsteforsvar: Omstilling frå angrep til forsvar4. Individuelle – Relasjonelle ferdigheiter5. Fysiske ferdigheiter
3-er	<ol style="list-style-type: none">1. Igangsetting.2. Gjere val med ball: føring, pasning, skot.3. Omstilling til forsvar.

8.Litteraturliste

Bøker:

- Dreier, Morisbak, Skarsfjord: *God Fotballferdighet*, Gyldendal 1986
- NFF; *Flest mulig, lengst mulig, best mulig*, Akilles 2011

Nettsider:

[Norges Idrettsforbund](#)

[Norges Fotballforbund](#)

[Sunnmøre Fotballkrets](#)

[NFF: Treningsøkta](#)