

SPORTSPLAN

2018-2019



BURGUNDER OG BLÅ

- UMULIG Å SLÅ! 



Innhold

1. Visjon og målsetninger	
2. Sportsplanen: vårt sportslige styringsdokument	
3. Organisasjon	
3.1. Klubbens organisering.....	
3.2. Lagenes organisering.....	
3.3. Sportslig organisering.....	
4. Dette mener klubben	
4.1. Klubben som "sjef"	
4.2. Verdiene: grunnlaget for alt vi gjør	
4.3. Flest mulig - lengst mulig – best mulig	
4.4. Hva mener vi med "talent"?.....	
4.5. Differensiering og jevnbyrdighet.....	
4.6. Vårt forhold til andre idretter/aktiviteter	
4.7. Spilleroverganger	
4.8. Konflikthåndtering	
4.9. Fair Play	
5. Et fotballiv i Astor FK	
5.1. Innledning.....	
5.2. Eliteserien i sikte - eller en plass å være?	
5.3. Sportslige virkemidler på feltet og i kamp.....	
5.4. Spesielle spillerutviklingstiltak	
5.5. Spillerutvikling	
5.6. Retningslinjer for seleksjon og utvelgelse av spillere	
5.7. Utviklingsplan for de enkelte aldersgrupper	
5.8. Involvering og medbestemmelse.....	
5.9. Cuper og turneringer	
5.10. "Seniorpolitikk"	
5.11. Gode dommere	
6. Laget på trening	
6.1. Trening – den viktigste arenaen	
6.2. Den gode økta.....	
6.3. Trygghet i keeperrollen.....	
6.4. Ballen og fotballutstyret	
6.5. Treningstid	
7. Laget på kamp	
7.1. Påmelding av lag.....	
7.2. Lån av spillere	
7.3. Kamparenaen.....	
7.4. Spillprinsipper, systemer og formasjoner	
8. Astor-treneren	
8.1. Innledning.....	
8.2. Kvalifikasjoner og krav	
8.3. Trenerens ansvar	
8.4. Trenerkontinuitet	
9. Vedlegg (Periodeplaner, rolletrening, skjema, øvelser)	



1. Visjon og målsetninger



Astor Fotballklubb sin Sportsplan 2018-2019 er en revisjon og oppdatering av Sportsplanen fra 2009, og er utviklet gjennom 2014-2015, oppdatert på årsmøtet 2016 og deretter redigert av Sportslig utvalg. Sportsplanen ble behandlet og vedtatt på årsmøtet 26.februar 2018. I årene som kommer vil revisjon av Sportsplan være egen sak på klubbens årsmøte, med utgangspunkt i klubbens vedtatte retningslinjer og Klubbhåndboka som ble vedtatt på årsmøtet.

Visjon

☐ Varig fotballglede

Vår visjon om varig fotballglede, skal være grunnleggende for hvordan vi driver klubben. Vår viktigste målsetning er at vi gjennom god drift og gode opplevelser, gir ungene glede med sporten, kameratskap og samholdet som de tar med seg livet ut.

Norges idrettsforbunds tankesett er at norsk breddeidretts viktigste formål og største forpliktelse er å bidra med aktivitet som på lang sikt styrker den norske folkehelsen. Klarer vi å tilrettelegge for aktivitet som gjør våre spillere til gode mennesker med et langt og aktivt liv, så har vi lyktes med det aller viktigste.

Virksomhetside

☐ Aldersbestemt fotball i fokus

Aldersbestemt fotball i fokus, betyr ikke at vi i Astor ikke synes det er viktig med seniorlag. Vår visjon om varig fotballglede fordrer at vi har gode fotballtilbud fra de minste til de eldste. Men det betyr at vi ikke ønsker stor satsing på voksenfotball som går ut over den aldersbestemte fotballen.

Verdier

- ☐ Kvalitet på feltet
- ☐ Bevisst lagbygging
- ☐ Gode holdninger
- ☐ Engasjerte foreldre
- ☐ Inkluderende i alle ledd

Vi har et sett med verdier som vi mener er en «oppskrift» på å oppnå visjonen.



Kvalitet på feltet –

Mestring er en av menneskets viktigste drivkrefter – uansett hvilket nivå man befinner seg på. I fotballen tilrettelegger vi for mestring, gjennom god menneskelig og fotballmessig kvalitet på det som foregår under trening og kamp. Gjennom motiverte og skolerte trenere, legger vi til rette for ved kvalitet på feltet.

Bevisst lagbygging –

Skal vi nå visjonen om varig fotballglede, må vi også ha stor bevissthet rundt det sosiale. Vi ser at for å få livskraftige og varige fotballag, er det veldig viktig at vi bygger miljø også utenfor selve treningene.

Sosialkvelder, turer, cuper mm er viktige hendelser i en ungdomstid samtidig som det bygger kameratskap og tilhørighet.

Gode holdninger –

Vi skal ikke bare fokusere på selve fotballen. Gjennom deltagelse i idretten er det også viktig for oss at ungene utvikler gode holdninger. Dette en av de mest varige verdiene som vi kan gi alle ungene – uansett nivå

Engasjerte foreldre –

Skal vi få til punktene over, er vi helt avhengige av at foreldrene spiller på lag med barna og klubben. Uten foreldre som interesserer seg, bryr seg og engasjerer seg – også etter at ungene kommer opp i junioralder – klarer vi ikke å skape livskraftige lagsmiljø

Inkluderende i alle ledd –

Alle verdiene over, skal gjennomføres med en tanke om at vi har plass til alle og vi ønsker å ta vare på alle. Det er givende og utviklende for Astorsamfunnet så vel som hver og en av oss.

Denne sportsplanen er klubbens styringsdokument som sier hvordan trenere, lagledere, foreldre og andre involverte skal forholde seg til spillerne med hensyn til trening, kamp, sportslig utvikling, holdninger, konflikter, kort sagt i alle sportslige sammenhenger i Astor-regi.

Sportsplanen vil spesielt være trenerens verktøykasse for å sikre riktig kvalitet- og god kontinuitet i den daglige sportslige driften av klubben, slik at vi hver dag omsetter våre verdier inn mot vår fotballaktivitet og fullfører vår sportslige visjon og virksomhetside, og forankrer Astor FK som et sportslig og miljøbyggende sentrum i lokalmiljøet på Byåsen.



2. Sportsplanen: vårt sportslige styringsdokument

For Astor FK er det sportsplanen som definerer det sportslige arbeidet, og legger føringer for prioriteringer i lag og i klubben. Dokumentet inneholder retningslinjer, roller, forventninger, ønsker og krav som til sammen i praksis blir vårt sportslige styringsdokument.

Utvikling av sportsplanen

Sportsplanen er utarbeidet i regi av Sportslig utvalg (SU) i Astor FK, gjennom en åpen prosess der alle trenere, lagledere og andre interesserte er invitert til å komme med innspill og ideer, blant annet på et godt besøkt allmøte med sportsplanen som tema. Utkast er sendt på høring som ledd i utviklings-prosessen, og resultatet er en plan utviklet av en lang rekke medlemmer i klubben.

Implementering av sportsplanen

Konkrete tiltak skal årlig gjennomføres for å sikre at sportsplanen ikke blir skrivebordsteori, men blir brukt i praksis i all sportslig aktivitet i klubb og på lag. I Astor Fotballklubb er det sportslig ledelse som har hovedansvaret for at sportsplanen blir implementert og brukes aktivt i det daglige sportslige arbeidet i klubbens regi. Klubbens sportslige ledelse har mandat til å sikre implementering gjennom medlemmene i Sportslig utvalg og klubbens trenerutvikler. Hele eller deler av sportsplanen skal være tema på trenerforum, barne- og ungdomsfotballkveld og andre klubbstyrte møter som omhandler den sportslige driften av klubben.

Sportsplanen skal være sentralt tema ved oppstart av nye årskull/lag og spesielt ved oppfølgingsmøter med trenere i disse kullene (se Klubbhåndboka – «rekrutteringsplan»). Klubbens sportslige ledelse og trenerutvikler skal påse at sportsplanen jevnlig blir drøftet, brukt og etterlevd ute på feltet.

Videreutvikling av sportsplanen

Sportsplanen er et «levende dokument», som kontinuerlig bør endres i takt med indre og ytre rammevilkår, og/eller når klubbens medlemmer og brukere av sportsplan oppdager feil eller mangler ved gjeldende plan.

Forslag til justeringer, innspill og konkrete endringsforslag sendes klubbens sportslige ledelse som skal sørge for at disse blir behandlet i Sportslig utvalg. Dersom SU vedtar endringer i forhold til gjeldende sportsplan skal de forelegges fotballklubbens styre, før de gjøres gjeldende. Omfattende prinsipielle og/eller praktiske endringer i Sportsplanen skal forelegges og endelig vedtas av klubbens årsmøte før de trer i kraft.



Sportsplanen: vårt sportslige styringsdokument

Klubbhåndboka

Mye informasjon som er av stor relevans for det sportslige arbeidet i Astor FK finner man også i Klubbhåndboka. Nedenfor følger innholdsfortegnelsen i Klubbhåndbok 2016-2017, som gjør det lettere å finne fram til det som måtte være av interesse.

1

Klubbhåndbok 2016-2017



Vedtatt på årsmøtet 23. februar 2015, oppdatert på årsmøtet 29. februar 2016.

1. Organisasjonsdata
2. Innledning
3. Vårt verdigrunnlag
4. Klubbens organisering (Organisasjonsplan)
5. Lagenes organisering
6. Rollebeskrivelser i lagene (dette kan du forvente - dette forventer vi)
7. Rollebeskrivelser på klubbnivå
8. Klubbdrift og rutiner
9. Økonomi
10. Informasjon og kommunikasjon
11. Utdanning og kompetanse
12. Representasjon
13. Utstyr og materiell
14. Klubbens lover

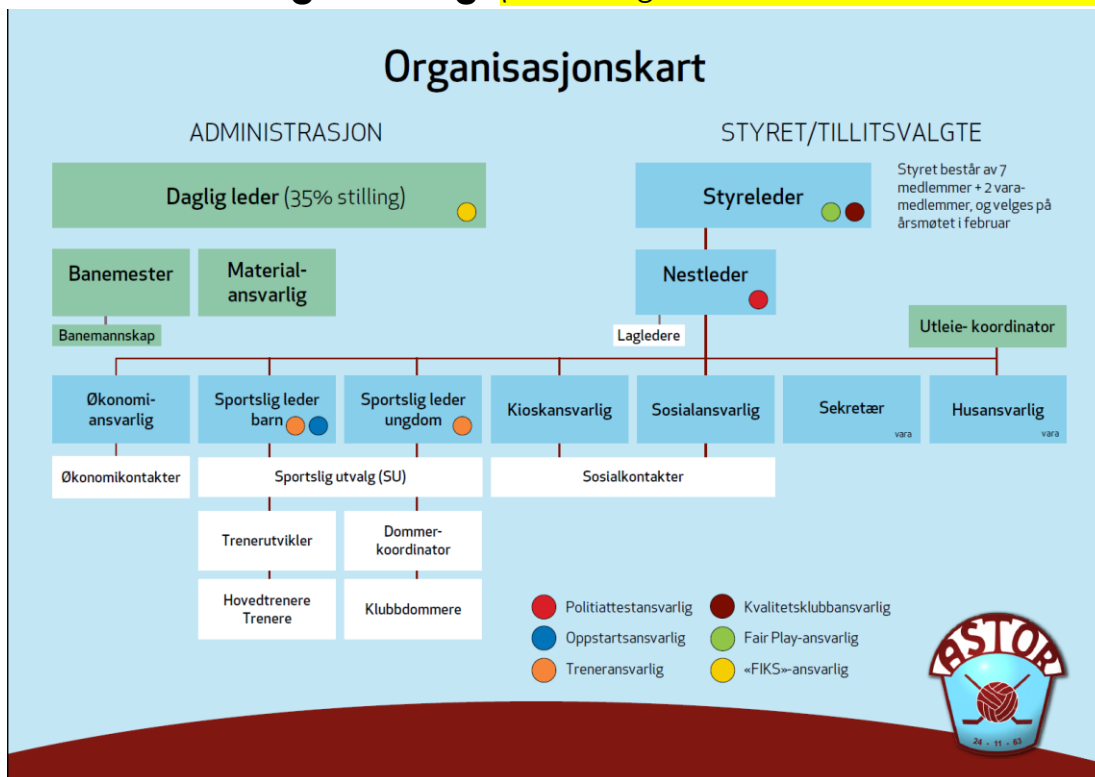


Sportsplanen: vårt sportslige styringsdokument

3. Organisasjon

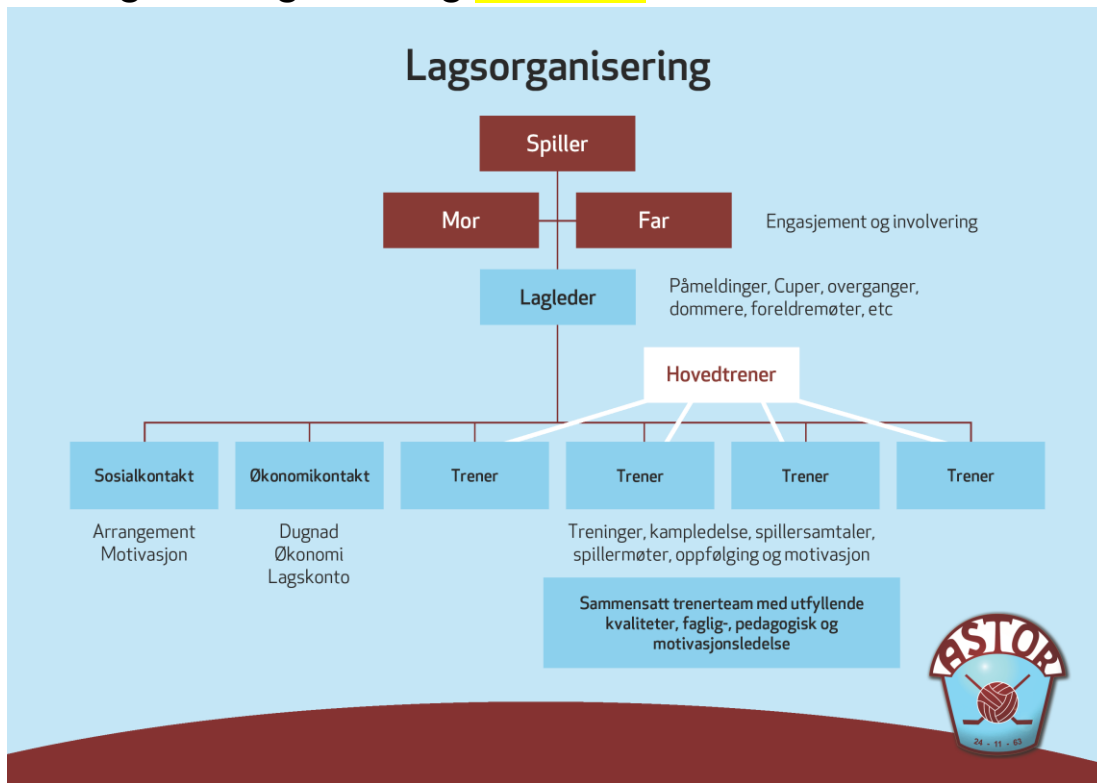
Astor FK er en klubb i sterk vekst. De siste årene har vi hatt sterk rekruttering, ikke minst i de yngste årsklassene. Med omlag 930 medlemmer og mer enn 650 aktive fotballspillere fra 6-årslag til oldboys gir vi viktige bidrag til folkehelse, idrettsglede og mestring for folk i alle aldre.

3.1. Klubbens organisering *(erstattet gammelt kart – nå uten husutvalg)*





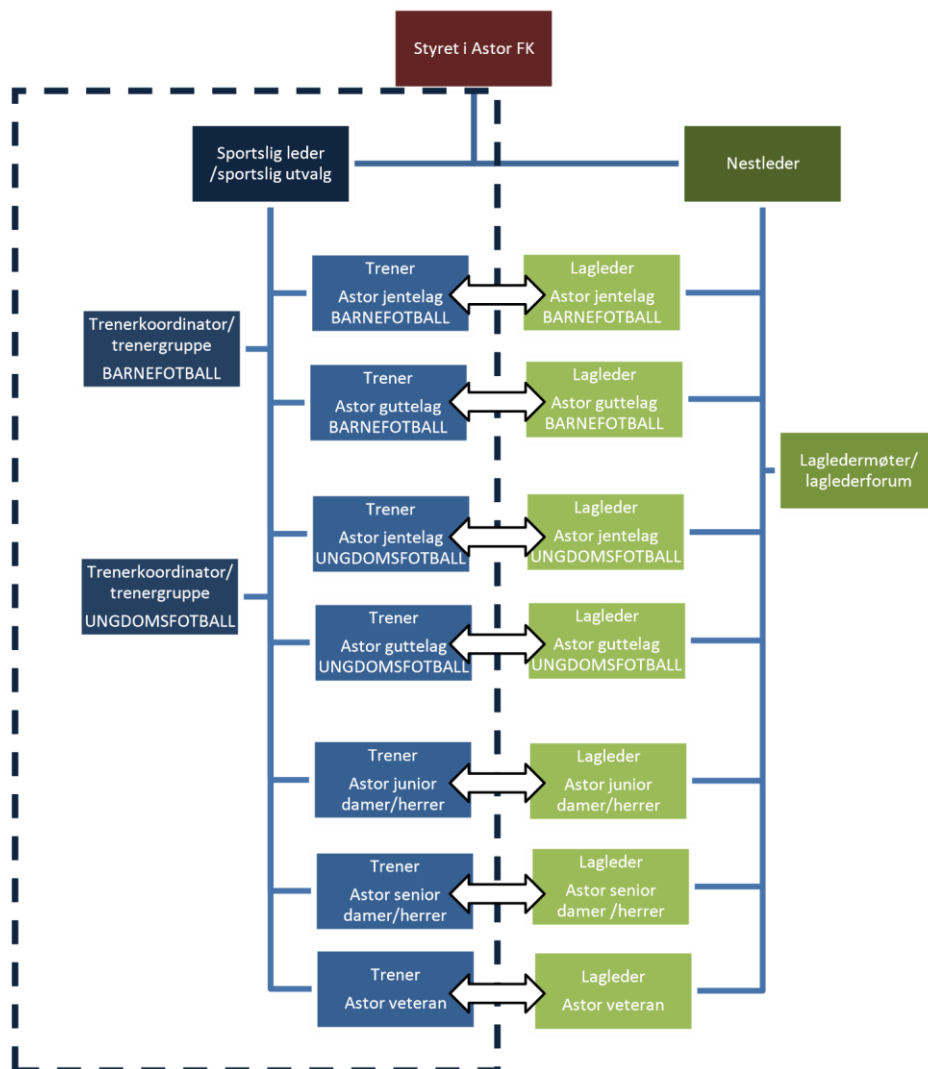
3.2. Lagenes organisering (nytt kart inn)



3.3. Sportslig organisering

Det framkommer av Klubbhåndboka at sportslig ledelse i Astor FK utgjøres av to personer med definerte roller: **Sportslig leder barn** (SLB, 6-12 år) og **Sportslig leder ungdom** (SLU, 13 år – voksen).

Sportslig ledelse har ansvar for trenerne i hhv barne- og ungdomsfotballen. Sportslig ledelse er, sammen med trenerveileder, styrets representanter inn mot de forskjellige trenerteamene, og skal bidra med veiledende informasjon på trenerforum, barne- og ungdomsfotballkvelden og på feltet. Sportslig ledelse leder i fellesskap klubbens Sportslige utvalg (SU), som består av folk med bred erfaring og kompetanse, og nærmere definert ansvarsområder.



Figur: Organisasjonskart Sportslig organisering i Astor FK



4. Dette mener klubben



Astor FK skal gjennom samhold og trivsel gi gode opplevelser for barn og unge på Byåsen. Klubben skal engasjere medlemmer og foresatte til å ta ansvar for klubbens drift og utvikling. Vi skal vise respekt for hverandre, motarbeide mobbing og bidra til toleranse og mangfold.

4.1. Klubben som "sjef"

Skal vi lykkes med vårt gode forsett og nå våre mål, må vi holde en felles kurs, og framstå som forutsigbar, slik at spillerne og støtteapparatet rundt lagene kjenner igjen klubben. En forutsetning er at Astor FK er klubb- og ikke lagsstyrt.

Hvis man som trener har tunnelsyn og ser bare "sitt eget lag", blir man ingen lagspiller for klubben. Har trenerne derimot hovmesterblikk og klubbperspektiv, vil man derimot bidra aktivt slik at klubben gjennom fotballen blir en viktig og positiv premissleverandør for et godt oppvekstmiljø i nærområdet.

Klubber med gode administrative rutiner, med operativ klubbhåndbok, sportsplan og sportslige nøkkelfunksjoner og som fungerer godt i hverdagen, har de beste forutsetninger for å viske ut tilfeldigheter og rekruttere voksne til frivillig arbeid.

4.2. Verdiene: grunnlaget for alt vi gjør

Våre verdier omsatt til våre holdninger er selve grunnsteinen for all sportslig aktivitet i Astor Fotballklubb. En omforent oppfatning av disse begrepene vil bidra til at alle Astorlag sikter mot samme mål når det gjelder sportslige ambisjoner og virkemidler – uavhengig av hvor de er i alder og utvikling.

Det er av avgjørende betydning at trenere (spesielt) etterlever «Astorverdiene» i det daglige sportslige arbeidet på trening og i kamp. En slik etterlevelse vil sørge for å holde konfliktnivået lavt og innfri kravet om at det sportslige arbeide skal være klubbstyrt. En bred etterlevelse vil gjøre Astor FK gjenkjennelig og forutsigbart for både foreldre, trenere og ikke minst for våre mange hundre spillere. I dette kapittelet vil vi se på hvordan vi skal bruke våre verdier for å nå fram til vår visjon (varig fotballglede) og vår virksomhetside (aldersbestemt fotball i fokus)



Til syvende og sist er det ikke våre verdier som blir utslagsgivende, men våre handlinger. En sentral målsetning er at det er samsvar mellom holdninger og handlinger på alle nivåer i Astor Fotballklubb, sportslig så vel som organisasjonsmessig.

4.3. Flest mulig - lengst mulig – best mulig

Fotballspilletts ide, *‘Det handler om å score og hindre mål’* kan ingen røkke ved. Men for oss i Astor FK handler fotball og trening om langt mer enn å score, eller hindre motstanderen i å gjøre det.

Vår visjon «Varig fotballglede», kombinert med **virksomhetsideen** «aldersbestemt fotball i fokus», svarer godt til Norges idrettsforbund tankesett om at norsk breddeidretts viktigste formål og største forpliktelse er å bidra med aktivitet som på lang sikt styrker den norske folkehelsen. Klarer vi å tilrettelegge for aktivitet som gjør våre spillere til gode mennesker med ett langt og aktivt liv så har vi lyktes med det aller viktigste.

Når NFF har lagt til **best mulig** i et av sine mest brukte slagord, er ikke det først og fremst med tanke på den kommende toppspilleren, men fordi vi skal legge til rette for aktivitet som gjør at alle gjennom framgang og mestrings blir **best mulig** ut fra egne ambisjoner og egen innsats.

Samtidig skal Astor FK også være et bra sted for de som har den indre driven som må til for å bli gode fotballspillere. Gjennom historien har nærmere ti fotballprofiler som har gjort fotball til sitt levebrød vært oppfostret i klubben, og vi leverer årlig jente- og gutte-spillere til klubber på et høyt nivå. Det er viktig for oss at vi legger til rette for alle i Astor FK, og at de opplever et kompetent fotballmiljø i klubben.

Vi vet at det kan bety at de som ønsker å bli veldig gode, på et eller annet tidspunkt kanskje bør veiledes til en klubb med høyere sportslige nivå enn det Astor FK har, og et bredere fagmiljø enn man finner hos oss. Et eksempel er 15-16-årige gutter som går til RBK eller jenter på samme alder som går til TrondheimsØrn. Som klubb er vi stolte av at vi fostrer spillere som velger å bruke så mye tid på fotball at de får plass i utviklingsmiljøer i slike klubber etter mange år i Astor FK.

4.4. Hva mener vi med "talent"?

Det er ulike måter å definere talent på. Begrepet talent brukes kanskje oftest om fotballspillere som er i stand til å utføre særlig gode prestasjoner, men vi knytter også ofte talentbegrepet til alder. Talent forveksles ofte med tidlig fysisk modenhet, noe som kan resultere i at utøvere som er tidlig utviklet eller er født tidlig på året blir prioritert i treningsarbeidet. Det siste er kalt "relativ alderseffekt", og er et kjent fenomen i barnefotballen og spesielt i ungdomsfotballen.

En mye brukt definisjon er denne: "Talent er en medfødt kapasitet som gir et individ mulighet for å utvise eksepsjonelt høyt prestasjonsnivå innenfor et område som krever spesielle ferdigheter og intensiv trening." I Astor FK er vi varsomme med å bruke begrepet "talent", fordi vi vet mange faktorer påvirker mestringsnivået, og at dette kan variere veldig over tid. Viktigere enn å beskrive enkeltspillere som "talenter" er det å stimulere til at alle får realisert sitt potensiale og blir så gode som de ønsker å bli. Et talent er således en spiller som har evne og vilje til stadig utvikling og bevisst øker sitt potensial.

Samtidig vil også flere av våre lag i ungdomsfotballen årlig håndtere seleksjon og utvelgelse. I forbindelse med uttak til krets/BDO-samlinger er det viktig at det er klare kriterier for hva som skal vektlegges når man gjennomfører evaluering og prioritering. For legitimitet og ro i spillergruppa i forbindelse med slike uttak, er det viktig at det skjer på en ryddig og transparent måte, basert på kjente kriterier. Kriteriene vil nødvendigvis avhenge av type tiltak spillere skal vurderes i forhold til, og de enkelte trenerteam kan sette opp egne kriterier som gjøres kjent for spiller/foreldregruppe.

Normalt vil følgende 10 sentrale fokuspunkter for spillervurdering gjerne være:

1. Gode holdninger
2. Evne til å lære
3. Motivasjon og vilje til utvikling via egentrening
4. Fotballforståelse



5. Hurtighet (bein, hode)
6. Sosiale egenskaper/'type' (rolle i spillergruppa)
7. Overblikk, evne til å orientere seg
8. Teknikk, mottak/pasning, touch
9. Spesielle spissferdigheter (hodespill, tilslag etc.)
10. Fysikk/utholdenhet

I tilfeller der spillere er gjenstand for vurdering for uttak til krets/BDO-lag eller lignende, er det viktig at trenerteam i fellesskap gjennomfører dette, og at foreldretrenere ikke gir egne barn fordeler og/eller ulemper i vurderingen. Sportslig utvalg kan eventuelt ta del i vurdering/seleksjon som nøytral part i tilfeller, eller ved behov.

Hva må til for å ta ut sitt potensiale?

«Jeg trente mest av alle, kom alltid først på trening og gikk alltid sist hjem.

Det er først og fremst derfor jeg ble god.»

Morten Gamst Pedersen

«Uansett hvem som vil bli god og hva vedkommende vil bli god i, så er vedkommende avhengig av et veldig sterkt eierforhold til sin egen utvikling.»

Stig Inge Bjørnebye

«En persons medfødte talent teller maksimalt ti prosent for om han lykkes som fotballspiller eller ikke.

Det viktigste talentet er talentet for å trene.»

Martin Ødegaards far, Hans Erik Ødegaard



For den som drømmer om å bli toppfotballspiller er det viktig å ha bevissthet rundt hva som skal til for å nå denne drømmen. Å bli toppspiller krever en rekke egenskaper, men det viktigste talentet for å bli god er motivasjonen til å trene mye.

Samme hvem vi spør i toppidretten, og uansett hvilke idrett de driver med så har svarene samme innhold og betydning. Den som vil bli best må trene mest og må ville det selv. Den som vil bli best er den første som kommer på trening, og den siste som går, og som står på

knallhardt så lenge treninga varer. Enda viktigere er det at han/hun må gjennomføre mengder av egentrening, enten det er lek med ballen i hagen, på løkka, i skolegården eller på Astorbanen.

I følge NFF kreves det mer enn 10 000 med timer trening med ball, over en tiårsperiode, for å komme på det høyeste nivået. Det vil i snitt si 2,7 timers trening eller lek med ball hver eneste dag fra du er 6 til du er 16 år.

I tillegg til å trene svært mye så er det minst like viktig å trene riktig. Spilleren må ha kyndig veiledning noe som også er svært ressurskrevende med hensyn på både kapasitet og kompetanse

Hvordan gir vi et tilpasset tilbud til de som vil satse?



Så hva kan vi i Astor gjøre for å tilrettelegge og stimulere noen til å bli best, samtidig som vi faktisk ivaretar breddeidrettens viktigste formål og største forpliktelse; å bidra med aktivitet som på lang sikt styrker den norske folkehelse.

- bruke differensiering i lagstreningene
- gi tilbud om hospitering og ekstratreninger og kamper på spillerens nivå
- sørge for at spilleren blir utfordret gjennom å utvikle hele sitt ferdighetsregister – f.eks ikke bare ekstrem fart eller styrke
- inspirere til egenaktivitet og bidra til at det blir et miljø på banen også utenom treningene
- gode råd og veiledning om fokuspunkter, klubbytte osv

Relativ alderseffekt

I arbeid med barn og unge må man være bevisst på at det finnes en naturlig forskjell i det fysiske utgangspunktet blant spillerne. I Norge går seleksjonsåret fra januar til desember, derfor kan det skille bortimot et helt år mellom to spillere på det samme laget. Dette gjør seg utslag i både motoriske, fysiske og mentale ”ferdigheter” og det er ikke uvanlig at en spiller født tidlig på året kan være sju-åtte kilo tyngre og ti centimeter høyere enn en lagkompis født sent på året.

Utfordringen kan være at spilleren som er født tidlig på året i større grad kan bli vurdert som en ”bedre” spiller, fordi en har kommet lenger i den fysiske utviklingen. Denne ubevisste selekteringen forankrer seg ofte fra tidlig alder og oppover i aldersklassene.

Blant de 32 spillerne på G15-landslaget i 2012 var 72 % født i månedene januar til juni og kun en spiller født i månedene november-desember - et helt vanlig funn i både topp- og breddefotball, spesielt når man nærmer seg aldersgruppene 14 år og oppover. Fenomenet kan motarbeides ved at trenere og støttespillere rundt og i barne- og ungdomsfotballen er bevisst på ”problemet” og gjør seg kjent med spillernes fødselsmåned. Slik kan man bli mer bevisst på ”se” hver enkelt spiller og man kan jobbe konkret med å støtte opp om de som kanskje henger litt etter på det motoriske og fysiske aspektet.

I forhold til hospitering og ekstratilbud bør man være ekstra bevisst på dette. Spillerne da kan i ekstreme tilfeller være fra 2 til 4 år yngre enn lagkamerater og motspillere. Det er da svært viktig å huske på at den yngre spilleren må gi mye mer av seg selv både fysisk og mentalt for å holde følge, og dette er elementer vi må ha med i vurdering av den totale belastningen hos spilleren.

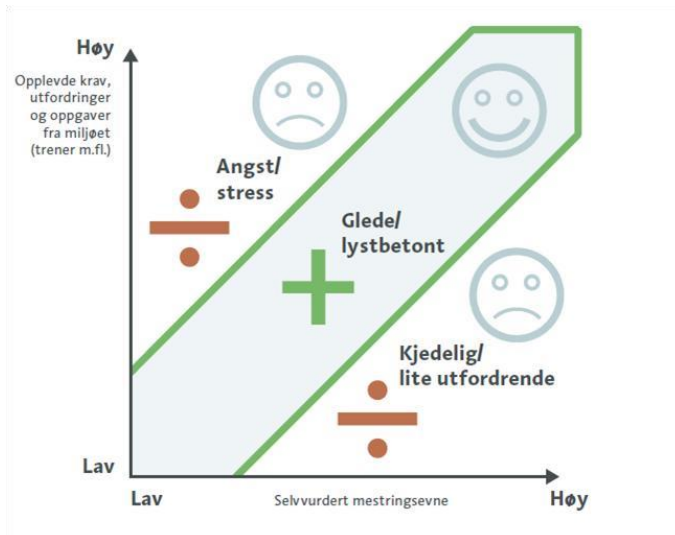
4.5. Differensiering og jevnbyrdighet

Differensiering

Med differensiering mener vi tilpasset aktivitet, slik at spillere får ulike typer utfordringer ut i fra interesse, ferdigheter og modning.

Tilpasset opplæring har også vært et sentralt pedagogisk prinsipp i norsk skole gjennom mange tiår. I læreplanen for kroppsøving heter det at *“Opplæringen skal gi elevene et utgangspunkt for livslang idrettsglede og mestring ut fra egne forutsetninger”*. Det heter videre i prinsipper for opplæring i skolesystemet at *“tilpasset opplæring for hver enkelt elev kjennetegnes ved variasjon i bruk av lærestoff, arbeidsmåter, og variasjon i organisering av og intensitet i opplæringa”*.

Å behandle alle fotballspillere likt, utsette dem for nøyaktig samme utfordringer og for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at spillerne lærer på samme måte og med samme hastighet. Det er et faktum at spillere modnes og lærer i ulikt tempo. Derfor må de påvirkes ulikt på trening og etter hvert i kamp. For Astor FK er det sentralt at permanente løsninger med differensiering der de samme utvalgte spillerne alltid spiller sammen, er en uønsket seleksjonspraksis i barne- og yngre ungdomsfotball.



Flytsonemodellen er godt egnet til å forstå og begrunne behovet for differensiert læring. Modellen viser sammenhengen mellom ferdigheter og utfordringer og viser at de gode opplevelsene (flytsonen) kommer når utfordringene er tilpasset ferdighetene.

Jevnbyrdighet

Med jevnbyrdighet mener vi at alle skal få oppleve mestring i kamp og på trening. Vi ønsker at spillerne våre skal glede seg til treningsøkta og til kampen. Jevnbyrdighet er ett middel som gir den enkelte

mestringsfølelse på feltet og i kampen. Som igjen gir positive utslag på selvtillit og holdninger og fører til utvikling. Differensiering er vårt virkemiddel på feltet for å få jevnbyrdighet, mens jevne lag og jevnbyrdig motstand er det som skal føre til jevnbyrdighet i kamp.

4.6. Vårt forhold til andre idretter/aktiviteter

Kampen om barna kan ofte virke urettferdig på både foreldre, trenere/aktivitetsledere og barna. I Astor FK er vi opptatt av at denne «kampen» helt og holdent skal foregå på barnas premisser. Skal vi oppfylle vårt verdigrunnlag er det avgjørende at vi lar barna trives i hele hverdagen, og ikke bare på fotballbanen. Det skal derfor ikke bare være full aksept for at barn ønsker å delta på andre aktiviteter, vi skal også stimulere til slik adferd.

Vi skal fra klubbens side understreke viktigheten av allsidighet, og motivere våre spillere til også å drive andre former for idrett/trening, som ishockey, ski, håndball, turn, styrkeidrett o.a. Selv om fotball i seg selv er en allsidig idrett er det fint at vi har spillere som driver fysisk fostring også utenfor klubben. Samtidig som vi skal ha et tilbud til de som ønsker å ha fotball som sin primæraktivitet.

4.7. Spilleroverganger

Det er mange årsaker til at spillere melder overgang til ny klubb. I Astor FK er vi både opptatt av spillerens beste og at spilleroverganger skjer i henhold til det enhver tid gjeldende regelverk satt av Norges Fotballforbund (NFF).

Alle klubber har et felles ansvar for at alle trives med fotball og er i aktivitet så lenge som mulig. Et godt og stabilt lagsmiljø er en av de aller viktigste faktorene for **Varig Fotballglede**. I Astor FK skal vi derfor ikke "fiske spillere" fra våre naboklubber. I tillegg til at det kan være med på å ødelegge velfungerende lagsmiljø, fører det også til dårlige relasjoner klubbene imellom.

Dersom en spiller ønsker overgang til Astor FK gir treneren (Astor) beskjed til sin lagleder, som igjen informerer Astor sin daglig leder eller sportslig leder. Sportslig leder eller daglig leder tar kontakt med avgivende klubb (spillerens klubb), og gir denne klubben en mulighet til å sjekke ut årsakene til at spilleren ønsker overgang.

- **For spillere som er medlemmer i andre klubber** må det enten etableres en **hospiteringsavtale** med den klubben spilleren er medlem i, eller spilleren må melde overgang til Astor FK, for at spilleren skal kunne trene/spille sammen med Astor FK.



- **Spillere uten medlemskap i annen klubb** må melde seg inn i Astor FK for å kunne trene/spille med Astor FK.
- Spillere som trener/spiller med Astor FK uten hospiteringsavtale eller medlemskap faller utenfor NFF sitt forsikringsområde.
- Spillere som trener med Astor FK på hospiteringsavtale har ikke anledning til å spille seriekamp eller offisielle cuper før permanent overgang er gjennomført.
- *Hospiteringsavtaler* og medlemskap skal håndteres av Daglig leder i Astor FK.

Det er viktig at vi opptrer ekstremt ryddig i forhold til spilleroverganger. Ingen, hverken spillere, foreldre, trenere eller naboklubber, skal være i tvil om at Astor FK har de beste hensikter når det gjelder spilleroverganger.

4.8. Konflikthåndtering

Det er ikke til å unngå at det kan oppstå uenighet og konflikter av forbigående eller mer permanent art i idrettslag og klubber, som i alle andre sosiale organisasjoner. Det er et mål å legge til rette for at det å spille og arbeide i vår klubb er lystbetont og fritt for problemer, men fra tid til annen er det ikke til å unngå. I Klubbhåndboka (kapittel 8.7) er det nedfelt retningslinjer for hvordan konflikter i klubben skal håndteres.

Et sentralt prinsipp er ønsket om at konflikter i størst mulig grad søkes løst på lavest mulig nivå. Det gjelder innad i trenerteamet, mellom lagleder og trenere, i spiller/foreldregruppa etc. Det er sportslig ledelse som i første rekke er styrets representant i forbindelse med sportslige konflikter på lagsnivå, der man selv ønsker hjelp til å løse konfliktene, eller klubben føler behov for å gripe inn.

4.9. Fair Play



Astor FK ble kåret til "Årets Fair Play-klubb 2014" av Trøndelag fotballkrets. Det var resultat av målrettet sportslig og organisatorisk arbeid over tid, med dedikerte trenere og spillere som har riktige holdninger og følger klubbens retningslinjer. Tittelen forplikter oss som klubb i årene som kommer.

Etterlevelse av Fair Play regelverket er en selvfølge for alle spillere og trenere i Astor FK.

Astor skal være en synlig Fair Play klubb med kampverter på hjemmekampene og vi skal gjennomføre Fair Play hilsen på alle lag, før og etter kamp. Klubbens styreleder er Fair Play-ansvarlig.

Fair play refererer til en konkurransesituasjon der alle deltakerne har like konkurranseforhold og samme muligheter til å strebe etter seier, samt ha en oppførsel mot hverandre som er ærlig, åpenhertig og en tydelig dannet maner, også overfor de som ikke viser fair play. Videre inkluderes også respekt for andre, inkludert lagkamerater, konkurrenter og funksjonærer (for eksempel dommere) av ulik art.

God sportsånd er et begrep som beskriver etterlevelse av Fair Play og helhetlige holdning til sportens regler og [etiske](#) retningslinjer. God sportsånd og etterlevelse av Fair Play er en selvfølge for alle som representerer Astor FK i organisert sammenheng på fotballbanen. Dette inkluderer så vel spillere som



foreldre og trenere. Treneren har en nøkkelrolle når det gjelder å påse at spillere og foreldre utøver Fair Play.



5. Et fotballiv i Astor FK

5.1. Innledning

Det er ønskelig at de som kommer til vår klubb har lyst til å spille fotball i mange år, ideelt sett fra de er 6 år til de er veteranpillere. Det er selvsagt de aller færreste som vil "leve" hele sitt fotballiv i Astor FK, men det er en ambisjon at tilbudet i klubben er så godt at flest mulig er med lengst mulig.

5.2. Eliteserien i sikte - eller en plass å være?

Barn kommer inn i organisert fotball med vidt forskjellige forutsetninger. Noen har store ambisjoner og en «Messi» i magen allerede når de er 6 år, gjerne motivert av en ivrig storebror eller storesøster, mens andre er nysgjerrige og vil prøve litt for å se. Noen er innom en trening eller to, andre er med på alt som finnes av tilbud i tillegg til utallige timer med egeninnsats. Svært mange starter fordi kompisene gjør det. Noen blir med i fotballen for å skaffe seg venner, eller bli bedre kjent med klassekamerater. I Astor FK skal vi forsøke å ta vare på alle så langt det lar seg gjøre innenfor vår visjon, virksomhetside og vårt verdisett.

5.3. Sportslige virkemidler på feltet og i kamp

Differensiering

Innad i det enkelte lag kan tilpasset trening og differensiering gjøres på forskjellige måter.

Ferdighet

Trenerne kan bygge øvelser som gir muligheter for å dele spillerne i ferdighetsgrupper slik at spillerne får deler av treninga sammen med spillere på tilnærmet samme nivå. Vi kan begynne med tilpasset trening allerede hos 7-årskullene. Man må være svært bevisst på at slik tilpasning ikke utarter til permanent seleksjon, der man på permanent basis har faste treningsgrupper.

Mengde

Det er også mulig å tilby en ekstra økt i uka for de som har lyst til å trene mer (forutsatt at det er spilleflate og trenerkapasitet). Det kan eksempelvis være en frivillig økt i cageballhallen på Rosten/Sluppen, på løkka eller en løpeøkt kombinert med trening av kjernemuskulatur/styrke/spenst for de litt eldre spillerne.

For å oppnå tilfredsstillende kvalitet på differensiering Astor FK søker vi en «formel» der de fleste - i løpet av en sesong – får muligheten til spille mot noen som er bedre, like gode eller dårligere i dette forholdet:

Noen ganger spiller vi med og mot de som er bedre enn oss. (33%)

Noen ganger spiller vi med og mot de som er like gode som oss. (33%)

Noen ganger spiller vi med og mot de som er dårligere enn oss. (33%)



Treningssamarbeidet «Astor X-tra»



Astor FK ønsker å stimulere klubbens trenere til å utvikle tette relasjoner til «nabokullene» (dvs. årskullet over og under), allerede i barnefotballen, ikke minst på treningsfeltet.

Astor X-tra er en samarbeidsform mellom årskull på trening og kamp som gir muligheter for å viske ut ugunstige barrierer mellom årskullene, og som setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering både på kvalitet og

mengde.

Praktisk utøvelse av Astor X-tra

Fra og med 11-årskullene skal trenerne samarbeide om å gi tilbudet Astor Xtra (Ingenting i veien for at yngre kull følger samme modell)

- Trenerteamet til det eldre kullet (eks G02) skal ta initiativ til at trenerne for det yngre kullet (eks G03) sender spillere på det eldre kullets trening
- Det inviterende kullet kan sette ett maks antall som kan komme på hver trening
- Trenerteamet på det yngre kullet velger kandidater utfra spillernes treningsiver/motivasjon og frivillighet.
- Treningssamarbeidet skal pågå helt til kullene slår seg sammen i G16 årsklassen.
- Minst 1/3 av kullets spillere skal inngå i samarbeidet i løpet av de to første årene
- Astor X-tra SKAL tilbys i vinterhalvåret og kan tilbys i kampsesongen (kan være gunstig for en ivrig spiller som ikke har anledning til å følge alle treningene til sitt eget lag)

Det er svært viktig at Astor X-tra kommuniseres tydelig til foreldregruppa, og at alle spillere som deltar er motiverte og ønsker å være med.

Kriterier for utvelgelse til Astor X-tra

Spilleren bør vise stor vilje til å trene mye, det vil si at de nesten alltid er på fellestreningene og i tillegg bruker tid på egenaktivitet. Det å være interessert på trening vil også spille en rolle, det vil si at man lytter til treneren og er læringsvillig. En spiller er dog ikke «diskvalifisert» dersom han må stå over lagets egne treninger pga andre aktiviteter.

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille i høyere aldersklasse, i tillegg til sitt opprinnelige årstrinn. Dette er kanskje det viktigste tiltaket i forhold til at vi skal klare å gi et godt tilbud til spillerne med det høyeste ferdighetsnivået. Klubbens interne retningslinjer for hospitering i klubb, som beskrevet nedenfor, skal følges i all hospitering i Astor FK.

Innimellom dukker det opp spillere som kanskje trenger et tydeligere differensieringstilbud enn det vi kan tilby innad i laget eller gjennom Astor X-tra. Slike spillere **skal** – fra de er 12 år gamle – vurderes med tanke på en hospiteringskontrakt. Yngre spillere kan vurderes med tanke på hospitering, men vi ønsker at disse håndteres lengst mulig innad i laget og via Astor X-tra.

I praksis betyr det at spilleren er en del av treningsgruppa på ett overårig lag og at spilleren også har ett avklart tilbud om kamp.

Kriterier:



Det er enkeltspillerens behov for utfordringer i en prestasjonsgruppe med høyere nivå som skal være drivende faktor for hospitering.

- Spilleren skal ferdighetsmessig være god nok til å spille kamp to årskull opp
- Spilleren må være robust nok til å trene/(spille) for det laget spilleren hospiterer på.
- Spilleren må ha en treningsiver utover det normale og kunne dedikere seg til å delta mye på trening.

Prosess:

I Astor FK er sportslig leder ungdom formelt ansvarlig for hospiteringsordningen. Viktigste støttespiller vil være klubbens spillerutvikler og medlemmene i sportslig utvalg

- Spillerens trenere skal «nominere» spilleren som hospiteringskandidat. Er det tvil i trenergruppa om hvorvidt en spiller skal hospitere, så er ikke hospitering aktuelt.
- Klubbens spillerutvikler (eventuelt sportslig utvalg) skal vurdere og eventuelt godkjenne spilleren som hospiteringskandidat
- Sportslig leder skal innhente samtykke fra spilleren og spillerens foreldre. Spilleren MÅ være motivert.
- Sportslig leder informerer hovedtrener på det laget/kullet som spilleren skal hospitere på
- Sportslig leder utformer kontrakt og får denne signert.

Kontrakt skal minimum avklare

- Tidsramme for hospitering.
- Hvilket lag spilleren skal trene og eventuelt spille med.
- Antall treninger per uke på det laget spilleren hospiterer med.
- Eventuell kampfrekvens om spilleren skal spille kamper for det laget han/hun hospiterer med.
- I utgangspunktet skal spilleren også trene og spille for eget lag.
- Sportslig leder skal etter 6 måneder, eller etter halv kampsesong evaluere hospiteringskontrakten.

Naturlige tema vil være om spilleren skal hospitere enda tettere eller om spilleren faktisk skal flytte til overårig lag på permanent basis.

5.4. Spesielle spillerutviklingstiltak

Astor FK ønsker å ha ett best mulig tilbud slik at vi dekker de fleste behov både innenfor ferdighetstrening og mengdetrening i breddefotballen. For å gjøre dette må vi tilrettelegge og/eller arrangere aktiviteter utenom den ordinære treningsøkta og/eller seriekampen.

Her er noen slike tiltak som klubben årlig tar sikte på å få gjennomført eller delta på.

Coerver Coaching



Astor FK ønsker å ha et godt faglig tilbud rettet mot ferdighetsutvikling av fotballspillere. Vi har derfor gjennom flere år hatt et samarbeid med Coerver Coaching om frivillig ekstratrening, der klubben stiller med bane og fasiliteter og Coerver sørger for det praktiske i forbindelse med påmelding, gruppeoppsett og gjennomføring



Astor FK anbefaler spillere mellom 9 og 14 år som ønsker utvidet treningstilbud om å delta på Coerver Coaching på Astorbanen. Det vil bli lagt opp til 2 moduler i året; En på vår (1 trening i uka, 8 uker) og en på høstcamp (Coerver Weekend en helg rett etter høstferien). Tilbudet administreres gjennom klubben, men gjennomføres med selvkost for spillerne som deltar og kan sammenlignes med en fotballskole. Coerver Coaching er utarbeidet av en nederlandsk fotballtrener, Weil Coerver. CC er i dag en fotballskole med avdelinger i alle verdensdeler. CC er et tilbud som ikke bare fokuserer på å utvikle ferdighetene til de beste spillerne, men tilpasser opplegget for den enkelte, uavhengig av ferdighetsnivå.

CC fokuserer i særdeleshet på individuell ballbehandling. Spillere som trener etter CC's prinsipper får meget hurtig progresjon på ballbehandling og teknikk, da et av hovedprinsippene er at hver spiller skal ha så mange ballberøringer som mulig gjennom en trening. En CC gruppe trener i 60 minutter, med ca. 16 spillere per gruppe. CC stiller med eget utstyr og egne profesjonelle trenere. Etter hver økt får spillerne en lekse som de bør øve på til neste gang.

CCs målsetning er som følger:

- Utvikle dyktige, selvsikre og kreative spillere.
- Gjøre fotball morsomt å trene og spille.
- Lære spillerne å opptre sportslig og respektere andre.
Sette pris på å vinne, men ikke høyere enn karakter og innsats.
- Gjøre Coerver® Coaching sine fordeler tilgjengelig for så mange gutter og jenter, trenere, lærere og foreldre som mulig.

Fra våren 2018 har Coerver Coaching ansvar for "Fotball etter skoletid" to dager i uka på Astorbanen, med leksehjelp og fotball for barneskoleelever som alternativ til SFO. Tiltaket har vært meget populært og ble fylt opp på få timer (25 deltakere). FES skal evalueres og kan vurderes utvidet med flere deltakere. Coerver skal også ha ansvar for spillerutviklingstiltak og øke trenerkompetansen i klubben.

For mer info se: www.coerver.no

Kretstiltak (BDO)

Fotballkretsen arrangerer hvert år samlinger for spillere i aldersbestemte klasser både i jente- og gutteklassene, fra det året de går inn i ungdomsfotballen. Første uttaket er vanligvis om høsten siste året i barnefotballen og blir ofte lagets første erfaring med nominasjon av spillere.

Det er også her veldig viktig at trenerne er ærlige og konsekvente på kriterier og prosess i forbindelse med uttak. Det er viktig å merke seg at fotballkretsen ønsker at spillere som blir sendt på slike tiltak skal være de ivrigste og de som er mest dedikert. Det vil si at vi ikke skal bruke kretstiltak til å trekke barn og unge vekk fra andre idretter som de ønsker å prioritere, men i hovedsak plukke ut kandidater blant de som har fotball som primæridrett.

I Astor FK ønsker vi å være representert på slike kretstiltak og at årskullene skal strekke seg etter å delta selv om det i noen tilfeller krever litt ekstra innsats fra trenerne.

Kretstiltakene initieres gjennom sportslig ledelse i Astor FK og ut til hovedtrenerne.

Les mer på kretsens sider for spillerutvikling: <http://www.fotball.no/Kretser/trondelag/Spillerutvikling/>

Keeper X-tra

Astor FK har som målsetting å arrangere årlige kurs for våre keepere, og de som har lyst til å bli keepere. Enten i egen regi eller i samarbeid med våre naboklubber. Sportslig utvalg har utpekt et medlem med hovedansvar for at det arrangeres Keeper X-tra på Astorbanen.

Årlig treningssamling/leir

Astor FK har som målsetting å arrangere en årlig treningssamling for klubbens spillere i en nærmere definert aldersgruppe. Man kan se for seg etpar årskull (eks. 14–16 åringene av begge kjønn, eller en større



gruppe, eksempelvis at alle spillere mellom 10 og 16 år inviteres) Sportslig utvalg har ansvar for at tiltaket blir tilrettelagt, mens de enkelte lag har ansvar for praktisk gjennomføring.

Merkeprøver

Astor FK har som målsetting å arrangere årlige ferdighetsmerkeprøver. NFF har et godt konsept tilpasset spillere fra 6 år og opp til 12 år. Sportslig utvalg har ansvar for å gjennomføre tiltaket på Astorbanen, i samarbeid med et enkelt årskull hvert år.

Ekstratrening: cageball/strøtimer

Det er mange muligheter som lagene selv kan etablere for sine egne kull. Cageball trening og «strøtimer» i kommunens mange idrettshaller er noen av de mest åpenbare mulighetene. Astor FK har en avtale med 3T Rosten som betyr halv pris (300,-) per time på innendørs kunstgress i cageballhallen på Rosten. Flere av våre lag har gode erfaringer med dette. Det er gratis hall-leie i kommunale haller.

5.5. Spillerutvikling

Det finnes mange måter å formulere de ulike fasene fotballspillere går gjennom fra de er det som tidligere het "miniputt"-spillere til man ender opp som veteranspillere. En måte er å dele inn perioden fra 6 år til 19 år i tre ulike faser: tilvenningsfasen, innlæringsfasen og utviklingsfasen. Selv om samtlige faser inneholder både tilvenning, innlæring og utvikling kan de tre fasene være nyttig i en utviklingsplan. I tillegg kommer fasen som følger disse tre fasene, som kan betegnes som en slags "vedlikeholdsfase", som for noen er en videreutviklingsfase.

Tilvenningsfasen (6-10 år)

3'er- og 5'er fotball er en god måte å introdusere fotball på. Her er det snakk om en liten bane, som er lett å ha oversikt over for barna. Man skal arbeide mye med enkle ferdigheter, som å sparke ball, løpe med ball og avlevere ball. Det taktiske området skal berøres, men ikke i ekstrem grad, da det er mange regler som kan være vanskelige å forstå. Man kan begrense dette til hva man kan gjøre når de andre har ballen, og hva vi gjør når vi vinner ballen. Det er viktig at man i trening trekker inn lek og allsidig spill, som motiverer barna til aktiv deltagelse, da lek er barnets primære erfaring/lærings forum.

Innlæringsfasen (10-14 år)

Spillerne når etter hvert et nivå som gjør at man kan starte med mer målbevisste øvelser med ball og arbeid i forhold til spillemønstre og formasjoner. Man skal under trening legge stor vekt på det tekniske og dette skal styre valget av øvelser. På det mentale området skal det nå jobbes med mer krevende øvelser, som inneholder forskjellige temaer. Man skal legge opp til ett hovedtema i de enkelte øvelser, og man skal gjøre spillerne bevisst på hvilke områder man ønsker å trene på og hvorfor. Man kan begynne å arbeide med en hardere form for trening, og her er det viktig å bruke ball i treningen, for på den måten å lage en form for "skjult" fysisk trening. Man skal være bevisst på at spillerne etter hvert kommer i puberteten, og det kan bety en stor forskjell på fysikk og motoriske egenskaper.

Utviklingsfasen (fra 14 år – 25 år)

Den enkelte spiller bør nå kjenne til en hel rekke tekniske øvelser, og disse er viktig å vedlikeholde gjennom den daglige treningen. Man skal nå arbeide med mer målrettede taktiske øvelser, så den enkelte spiller, og laget som helhet, får mulighet til å beherske disse elementene i kampene. Treningene skal ikke kun være seriøse, men også inneholde humor i utvalgte øvelser. Klubb og trener skal være bevisst på å dyrke det sosiale miljøet, både i klubben og på det enkelte lag. Man kan gjennom godt sosialt miljø, både på og utenfor banen, bidra til å beholde spillerne lengre i fotballen.



Vedlikeholdsfasen (fra 25 år og til veteran)

Fra midten av 20-årene vil de fleste fotballspillere i Astor FK bruke fotballen som en sosial og helsefremmende aktivitet, der trening og fysisk fostring er vel så viktig som det å oppfylle egne fotballambisjoner. Basert på ferdigheter tilegnet gjennom de tre foregående fasene fyller fotballen nå en noe annen funksjon. Det betyr ikke at fotballen er mindre viktig, eller at intensitet på trening og i kampsituasjoner er lavere. Det er viktig å drive aktiviteten på en forsvarlig måte, for å unngå skader, og det er viktig å tilpasse intensiteten til ferdigheter og fysisk form. Det ferdighetsnivå man tilegnet seg før man nådde denne alderen vil i stor grad prege fotballaktivitetene som skjer fram mot veteranfotballen.

5.6 Retningslinjer for seleksjon og utvelgelse av spillere

Det er en kjensgjerning at fra ungdomsfotballen (13 år og eldre) blir det mer seleksjon og utvelgelse av spillere i fotballen. Dette er i tråd med NFFs føringer, og skal blant annet sikre at spillere får utfordringer tilpasset nivå.

For å gi slike seleksjonsprosesser legitimitet, unngå misforståelser og grobunn for eventuell misunnelse/misnøye, mener Astor FK det bør skje basert på nærmere definerte prinsipper.

Det vil særlig være behov for kriterier og klare prosedyrer i forhold til følgende områder:

- **Spillere til BDO/kretslag**
- **Kapteinsrollen**

BDO/kretslag

I Norges Fotballforbund starter man skolering av særlig motiverte spillere fra året de fyller 13 år. NFF Trøndelag har en spillerutviklingsmodell som er kjent som "BDO"-modellen, etter samarbeidspartneren BDO. Dette tilsvarer det som tidligere var kjent som "sone- og kretslag", og omfatter både spiller- og trenerutvikling.

Spillerutviklingsmodell NFF Trøndelag

13 ÅR	14 ÅR	15 ÅR	16 ÅR
 Sonelag	 Sonelag	 Kretslag	 Kretslag
 Kretslag	 Kretslag	 Landslagsamling	 Landslag
	 Landslagsamling	 Landslag	
	 Talentleir		

Den høsten spillerne er 12 år, blir et utvalg av spillerne i klubbene nominert av klubb til «Klubb BDO U13». Disse spillerne kommer inn på tiltak på 8 ulike steder i kretsen vinteren det året de fyller 13 år. Gjennom 3 treninger og 2 kampdager får spillerne en påvirkning basert på innholdet i Landslagsskolen.

Trenerne på disse treningene og kampene er de klubbtrenerne som til daglig har ansvaret for spillerne i deres klubber. Gjennom "Klubb BDO"-systemet følger kretsen opp disse trenerne med trenerutviklere og fagansvarlig med tanke på å utvikle trenernes kompetanse på feltet.

På vårparten blir de 13-åringene som ferdighetsmessig ligger lengst fremme tatt ut til «Team BDO U13», det aller første kretslaget i NFFs Landslagsskole. På høsten det året spillerne er 13 år starter NFF opp «Klubb BDO», for spillere som året etterpå vil være 14 år.



Det er klubben ved sportslig ledelse i samarbeid med lagets trenere som nominerer spillere inn til KLUBB BDO, ut fra en nærmere definert kvote. (i 2017/18 var det ca. 1:6 spiller, NFF Trøndelag setter kvotene og det kan variere fra år til år.) Lagets trenere forespør aktuelle spillere og deres foreldre om deltagelse hvor de informerer om konseptet. Det er klubb som melder inn spillere til NFF.

Spillerne som velges ut til KLUBB BDO vil få tilbud om ekstra oppfølging i et spillerutviklingsprogram som Astor FK fra 2018 har sammen med Coerver Coaching.

I Astor FK er det ønskelig at de spillerne som meldes inn til BDO har vært gjennom en seriøs og nøytral vurdering. For å sikre dette er det ønskelig at hvert enkelt årskull gjennomfører en forsvarlig prosess.

Det anbefales å bruke følgende modell: Innen en nærmere bestemt tidsfrist får samtlige trenere på et lag (feks G2006) beskjed om å nominere 5-7 spillere de mener har egenskaper, holdninger og ferdigheter som gjør dem aktuelle for BDO. Lista sendes klubbens Sportslige ledelse (sportslig leder ungdom), og navnene skal ikke være prioritert rekkefølge. Det er selvsagt lov til å nominere egen datter/sønn. Det bør i tillegg spilles inn 2 keepere i prioritert rekkefølge.

Sportslig leder sammenstiller resultatene og kommer ut med en liste med spillere som trenerteamet mener er egnet til å spilles inn til NFF Trøndelag for evt vurdering og videre selektering. Det er ikke sikkert mange/noen blir valgt ut til å delta på mange samlinger, men en slik prosess vil forebygge misforståelser og eventuell misnøye om forfordeling. Lista sendes inn til kretsen fra klubben innen NFFs frist.

Det er en målsetning at de spillerne som meldes inn til BDO oppfyller flest mulig av kriteriene fra NFF (nedenfor):

Trener mye

En forutsetning for å bli god er mye trening. Vi leter derfor etter spillere som har trent og trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball, kjører styrkeøvelser etter fellestreninga osv. Prioriterer fotballen ved kollisjoner selv om han er aktiv i andre idretter. Vi ønsker spillere som er aktive og motoriske, og ha en fler idretts bakgrunn er derfor gunstig.

Tilstedeværelse

Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. Vi 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. Vi leter etter, og ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspillere, som tar det ekstra draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.

Nysgjerrige og reflekterte

Vi 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.

Kapteinsrollen

I Astor FK er det ønskelig at lag spiller med kaptein fra og med ungdomsfotballen, det vil si når spillerne er 13 år og eldre. Vi vet at en del klubber opererer med fast kaptein i kamp vesentlig tidligere, men det er ikke ønskelig i vår klubb. Dersom man ønsker å rotere slik at alle spillere på laget får være kaptein i en kamp hver, kan det være en løsning for eldste årsklasser i barnefotballen (11 og 12 år). En forutsetning er da at samtlige spillere får være kaptein på hver sin kamp og at trenerne snakker med barna om hva den rollen innebærer.

I Astor FK er det ønskelig med kaptein på lag fra 13 år og opp. Hvert lag som er oppmeldt i seriespill bør ha en kaptein og en visekaptein. Utvelgelse av lagkaptein(er) bør skje på en transparent måte, og ikke bestemmes av en enkelt trener.

I vår klubb er det ønskelig at utvelgelsen skjer etter klare kriterier og at trenerteam i fellesskap kommer fram til hvem som innehar rollen. Det er ikke nødvendigvis den spiller som er kommet lengst ferdighetsmessig som skal være lagkaptein.

Valg av lagets kaptein **til seriespill** skjer etter følgende kriterier:

- **Gå foran som et godt eksempel på trening og kamp**
- **Vise høy lagmoral – spille de andre gode**



- **Ha et stabilt og godt humør, bidra positivt i kampsituasjon**
- **Lede laget til Fair-Play-hilsen før og etter kamp**
- **Modenhet til å kunne motta og gi beskjeder**
- **Modenhet til å kunne lede oppvarming**

Det anbefales at utvelgelsen skjer på følgende vis:

Basert på en subjektiv vurdering av spillerstall på det aktuelle laget, gir samtlige trenere på laget beskjed skriftlig til lagleder om hvem de ønsker som henholdsvis kaptein og visekaptein i sesongen. Det er selvsagt lov til å nominere egen sønn/datter. Lagleder sammenfatter oversikten og gir hovedtrenerne på lagene beskjed om resultatet. Hovedtrener på hvert av lagene orienterer spillerne før første kamp eller i spillermøte, og legger vekt på kriteriene og at det har vært en seriøs og nøytral prosess. Det er ingen automatikk i at samme spiller er kaptein påfølgende sesong (året etter).

Lagkapteinens plikter

Lagkapteinen skal gå foran som et godt eksempel for sine medspillere. Dersom lagets kaptein opptrer på en kritikkverdig måte, kan andre overta rollen på laget dersom trenerne beslutter det. Visekapteinen vil i så fall få rollen som kaptein for kortere eller lengre tidsrom.

Lagets kaptein skal:

- bære kapteinsbind
- sammen med trenerne sikre god og konsentrert oppvarming
- sørge for at laget hurtig stiller opp for Fair Play-hilsen før og etter kamp
- delta i loddtrekning før kampen om valg av banehalvdel eller avspark
- medvirke til at spillerne retter seg etter dommerens anvisninger
- ved protest på forhold under kampen, meddele dommeren om at protest vil bli nedlagt, før dommeren forlater banen og dens område (påse at protesten påføres kamprapporten)
- være bindeledd mellom spillerne og trenerne, samt mellom spillerne og dommer
- gå foran som et godt eksempel, på og av banen

5.7. Utviklingsplan for de enkelte aldersgrupper

Basert på de fire fasene (tilvenning, innlæring, utvikling og vedlikehold) er det laget en utviklingsplan knyttet til spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Utviklingsplanen inneholder blant annet planer for taktisk/teknisk ferdighetsutvikling, fokusområder, holdninger, og veiledende retningslinjer aktivitet i de fire fasene. Planverket blir nødvendigvis noe skjematisk og veiledende for de konkrete aktiviteter i lagene, og det er naturlig at ansvarlige trenere gjør tilpasninger basert på det tilgjengelige spillermaterialet i lagene.

Utviklingsplan 6-10 år

	6-8 år	9-10 år
Oppstart	Fotballskole med nye årskull i månedsskiftet august/september. Etablering av fungerende støtteapparat på plass senest 5. september. Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i slutten av september.	



Anbefalt treningsmengde	1 økt per uke i forsesongen. 1 økt + 1 kamp per uke i kampsesongen. Treningsfri i desember Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktivitet og tilpass treningsmengden deretter Legg til rette for allsidighet og motiver også til andre former for idrett.	1-2 økter pr. uke i forsesongen 1-2 økter + 1 kamp per uke i kampsesongen
Holdninger	Spilleren skal lære å lytte når treneren snakker. Spilleren skal lære å respektere de andre, uavhengig av ferdigheter. Nulltoleranse for mobbing. Spilleren skal møte senest 10 minutter før trening og til avtalt oppmøtetid for kamper. Spillere/foresatte må lære å gi beskjed hvis de ikke kan møte. Foreldre må sørge for at spillerne har med seg riktig utstyr, ball, drikkeflaske med vann, og har spist et lettere måltid før trening.	Spillerne hjelper til med å rydde banen etter trening.
Viktig for trener	Unngå kø og lang venting i øvelser. Unngå lange utredninger, vis effekt av å gjøre ting riktig. Øvelser med mye lek og moro. Legg inn korte pauser ofte, da aldersgruppen lett mister konsentrasjon. Mest mulig ballkontakt «sjef over ballen».	Stille strengere krav til disiplin.
Kamper	Krav om at spillerne skal ha mest mulig lik spilletid. Unngå faste plasser på banen, sørg for at alle som har lyst til å være keeper får mulighet. Husk trenervett regler og foreldrevettregler. Kamper skal være moro på lik linje som trening. Respekter dommeravgjørelser.	En viss tilpasning til spillernes favoritt-posisjoner på banen. Introduksjon av spillesystem og formasjoner
Cuper	I denne aldersgruppen anbefales det at deltagelse begrenses til cuper i Trondheim eller nærmeste omegn (maks 1 time avstand fra Byåsen).	Man kan delta på turneringer i hele Trøndelag Fotballkrets.

Utviklingsplan 11-16 år

	11-14 år	15-16 år
Anbefalt treningsmengde	2 økter pr. uke i forsesongen (sen høst, vinter, tidlig vår). 2 økter + kamp i kampsesongen. Treningsfri i desember. Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktivitet og tilpass treningsmengden deretter.	2-3 økter per uke i forsesongen. 2-3 økter + kamp per uke i kampsesongen.



Holdninger	Spilleren skal lytte når treneren snakker. Skal respektere de andre uavhengig av ferdigheter. Fair play. Møter i god tid før trening og avtalt tid før kamp. Skal vise positiv atferd overfor med/mot spillere. Skal spise et lett måltid før trening og etter trening ha i seg næringsrik mat og drikk.	Spilleren skal være positivt engasjert opp mot lag og støtteapparat. Spilleren skal gi beskjed om forfall til trening og kamp i god tid. Spilleren respekterer laguttak. Fair play. Tåler motgang. Respekterer at andre er forskjellig fra seg selv. Være med å gjøre andre til bedre lagsspillere, samhandling. Tar nye utfordringer. Takler å bli tildelt nye arbeidsoppgaver. Yter sitt beste på kamp og trening. Viktig at spiller spiser et lett måltid før trening, etter trening bør spiller ha i seg næringsrik mat og drikke.
Viktig for trener	Unngå kø og lang venting i øvelser Unngå lange utredninger, vis effekt av å gjøre ting riktig framfor å snakke om det Spillbaserte øvelser med mye lek og moro Legg inn korte pauser ofte, da aldersgruppen lett mister konsentrasjon Mest mulig ballkontakt, «sjef over ballen» Møt på Trenerforum o.l. i regi av klubb. Inviter til medbestemmelse og innflytelse for spillerne Spillersamtaler ved overgang til ungdomsfotball	Framstå med en viss autoritet og tydelighet på feltet. Still klare krav. Motiver til egeninnsats. Vis at man setter pris på aktiv deltakelse.
Kamper	Målsetning at spillerne skal ha relativt lik spilletid. Unngå faste plasser på banen, sørg for at alle som har lyst til og spiller keeper får mulighet Husk trenervett regler og foreldrevettregler. Kamper skal være moro på lik linje som trening. Respekter dommeravgjørelser.	Differensiering av spilletid er tillatt, det anbefales 1 omgang spilletid per spiller. Anbefaler at spiller drilles i favoritt posisjoner på banen.
Cuper	Deltakelse cuper begrenser seg til Norge, for Astor FK sin del er det Briskebycup på Hamar som er klubbcupen hvert år. I følge NFFs regler har ikke lag under 13 år lov til å delta på cuper i utlandet	

Utviklingsplan fra junior til veteran

	Junior	Senior/veteran
--	---------------	-----------------------



Anbefalt treningsmengde	2-3 økter per. uke i forsesongen. 2-3 økter + kamp per uke i kampsesongen. Egentrening og forebyggende trening skal gjøres kontinuerlig hele året.	2-3 økter per. uke i forsesongen. 2-3 økter + kamp per uke i kampsesongen. Egentrening og forebyggende trening skal gjøres kontinuerlig hele året.
Holdninger	Spilleren skal være positivt engasjert opp mot lag og støtteapparat Spilleren skal respektere de andre uavhengig av ferdigheter. Spilleren skal møte til avtalt tid til trening og avtalt oppmøtetid for kamper. Spilleren skal gi beskjed om forfall til trening og kamp i god tid. Positiv atferd overfor med/motspillere. Respekter laguttak og nederlag. Fair play. Tåler motgang. Respekterer at andre er forskjellig fra deg selv. Være med å gjøre andre til bedre lagsspillere, samhandling. Tar nye utfordringer med et smil. Takler å bli tildelt nye arbeidsoppgaver. Yter sitt beste på kamp og trening. Viktig at spiller spiser et lett måltid før trening, etter trening bør spiller ha i seg næringsrik mat og drikke	Spilleren skal være positivt engasjert opp mot lag, støtteapparat og klubben.
Viktig for trener	Vær aktiv tilrettelegger og motivator. Vær tydelig på feltet og i kamplederen. Kommuniser faglig kompetanse.	
Kamper	Rendyrk spillestil basert på egne fortrinn og klubbens linje. Benytte alle former for kjente spillesystemer/formasjoner som fremmer utvikling av enkeltspillerne i laget.	
Cuper	Deltar på cuper og turneringer etter eget ønske.	

Ferdighetsutvikling 6-10 år

TEKNISK	6-8 år (fokusområder)	9-10 år (fokusområder)
Spark	Innsidespark Vristspark Unngå tå-skudd Begge bein	Løfte ballen



Mottak	Innsidemottak	Lårmottak
	Sålemottak	Begge bein
Føring av ball	Føre ball fram	Innside
	Tråkke på ball	Ytterside
	Snu	Begge bein
Finter	Vende til siden	Begge bein
	Sålevending	
Heading	Treffpunkt	Armer/kroppsholdning
		Retningsbestemt
TAKTISK	6-8 år (fokusområder)	9-10 år (fokusområder)
Bruk av banen	Unngå klyngespill	Bevegelse
	Hva er forsvar/ angrep?	Bevisste løp
		Hjelpe ballfører når vi har ball
		Presse ballfører når vi ikke har ball
Dødballer	Hvordan ta innkast	
	Hvordan ta corner, frispark og utspill fra mål	
Samspill	Spille til hverandre ofte og lett	Støttepasning
	Bruk av keeper i spillet	
	Prioritere å spille ut til siden fra keeper (kort igangsetting)	
Press		Direkte/avventende spill
		Utgangsstilling med ball

Ferdighetsutvikling 11-16 år

TEKNISK	11-14 år (fokusområder)	15-16 år (fokusområder)
Spark	Innsidespark	1-touch
	Vristspark	Målrrettede langpasninger
	Begge bein	
	Hel/halv volley	
	Chip	



Mottak	Innsidemottak	Vanskelige/harde baller
	Sålemottak	
	Lårmottak	
	Begge bein	
	Bryst	
Føring av ball	Retningsbestemt	
	Innside	Fokus på å beskytte ball
	Ytterside	
	Begge bein	
	Fokus tempo	
Finter	Sålevending	Utvikle favorittfinte(r)
	Begge bein	
	Overstegsfinte	
Heading	Treffpunkt, armer, kroppsholdning	Beregning av ballbue
	I fart	
	Opphopp	
TAKTISK		
	11-14 år (fokusområder)	15-16 år (fokusområder)
	Bruk av banen	
	Skape rom	Bevegelse uten ball
	Ta rom	Trekantspill
Dødballer	Hvordan hjelpe ballfører når vi har ball.	Spill i frie områder
	Hvordan presse ballfører når vi ikke har ball	
	Sikring	
	Bevegelse utløser pasning	
	Overlapp	
Samspill	Sideforskyvning	
	Faste avtaler/trekk ved corner, frispark osv.	Defensive/offensive mønster
	Straffespark	
	Spille til hverandre ofte og lett	Hurtighet
	Bruk av keeper i spillet	Samhandling
Press	Hurtighet	
	Prioritere å spille ut fra keeper (kort igangsetting)	
	Lede	Undertall/overtall
	Takle	Tydelige roller: Førsteforsvarer (1F), andreforsvarer (2F), tredjeforsvarer (3F) – førsteangriper (1A), andreangriper (2A) og tredjeangriper (3A)



5.8. Involvering og medbestemmelse

Det er ikke mulig å utøve 'kvalitet på feltet' og 'bevisst lagbygging' uten også å være 'inkluderende i alle ledd' og involvere spillergruppa. Spilleren er den viktigste ressursen i en fotballklubb og må oppleve å bli både sett og hørt.

Det er mange måter å involvere spilleren på, den viktigste foregår hver dag på trening og kamp der vi hele tiden logger enkeltspilleren- og gruppas oppfatning av hvordan det er å være Astor spiller.

I dette avsnittet ser vi på to enkle grep som Astor-treneren skal bruke utover det å involvere på feltet

Spillermøter

Spillermøte med pizza, kald drikke, quiz og film er ikke bare noe som gir treneren en supersjanse til å snakke med spillerne som ei gruppe, det er også en aktivitet som virker enormt spleisende og noe – spesielt barnekullene – snakker om og husker i lang tid.

I Astor ønsker vi at det arrangeres rene spillermøter to ganger i året – for alle kull.

I barnekullene er dette en fin anledning til å motivere spillere til samspill, samhold og god sportsånd, i ungdomskullene kan vi her i tillegg sette fokus på prestasjoner, treningsiver, retningslinjer for nivåinndeling, kosthold osv.

Det er viktig å sette opp slike møter slik at det blir en god dialog og ikke bare en trenerseanse.

Spillersamtaler

I Astor FK ønsker vi at det skal gjennomføres spillersamtaler fra og med det året barna går inn i ungdomsfotballen. Spillersamtalen er en viktig del av vår verdi 'bevisst lagbygging' og har som formål å detektere om barna trives med fotballen, hva som skal til for å gjøre den enda bedre/mer interessant og om det er tiltak som spillere og trenere, hver for seg eller i fellesskap kan igangsette for å motivere til økt samhold, treningsiver og varig fotballglede i klubben vår.

Treneren som gjennomfører samtalen må være en trener som ungdommen føler seg trygg på, og det er avgjørende at treneren her søker god dialog og lar spilleren komme mye fram i lyset

Spillersamtalen kan gjerne brukes til konstruktive tilbakemeldinger til spilleren. 'Dette er du god på, og trener du mer på dette blir du enda bedre'. Bruk samtalen på å senke skuldrene til spillere som kanskje ikke tørr å slippe seg løs på trening og kamp.

Spillersamtalen bør vare i 5 -15 minutter og kan gjerne tas i sammenheng med trening. Kommuniser godt med foreldregruppa på hva formålet med spillersamtalen er, at det er frivillig og når/hvordan dere ønsker å gjennomføre samtalene.

Eksempel på spillersamtalskjema ligger som vedlegg.

5.9. Cuper og turneringer



For samtlige lag i Astor FK er det både motiverende, givende og morsomt å delta med lag på cuper og turneringer. Mange av våre årsklasser stiller med mange lag i cupspill, enkelte kan faktisk stille med et tosifret antall lag i vår egen 3v3-cup. Det er viktig at man internt i klubben deler erfaringer med andre lag,



slik at Sportslig utvalg gjøres kjent med hvilke cuper som anbefales og hvilke cuper som ikke har innfridd sportslige, sosiale eller andre forventninger.

Den overordnede målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget, årstrinnet og spillerne.

NFFs retningslinjer for reise til turneringer er underlagt NIFs barneidrettsbestemmelser, og må følges av alle lag med spillere under 12 år. Som kvalitetsklubb skal trenere og ledere i Astor FK forholde seg til disse reisebestemmelsene, der formuleringene er som følger:

Lag 10 år og yngre: *Bør i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune/ nabokommuner med omlag 1 times reise én vei).*

Lag 11-12 år: *Disse klassene bør i all hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen, nabokretsene og i Norge. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på én turnering i Norden.*

Dersom det er spørsmål knyttet til deltakelse på turneringer, bes de enkelte lag kontakte Sportslig utvalg. Avstanden fra «hjemmemiljøet» til turneringen bør øke i takt med alderen. Det skal ligge en progresjon i både antall døgner, avstand til turnering og fasiliteter rundt knyttet til valg av turneringer for barn og ungdom

Astor arrangerer klubbturen til Briskeby og Dana. Dette er cuper som i utgangspunktet er obligatoriske for lag i enkelte årskull.

Astor har eget reisereglement som finnes i klubbhåndboka.

Turneringsdeltakelse

For å sikre at spillere på de ulike laga får tilnærmet likt opplegg, er det utviklet en oversikt over hva man fra klubbens side mener er anbefalt minimum cupdeltakelse i året, som kommer i tillegg til Miniserie og seriekamper. Turneringer arrangert av Astor FK er å anse som obligatoriske (3v3-cup og cageballcup). Innendørs parkettcuper/futsal høst og vinter er det mange av gjennom høst/vinter, mens det er en mengde ordinære utendørscuper i høst- og vårsesongen.

	Alder	Cup	Kommentar
5'er	6-7 år	3	3v3 cup, cageballcup + 1
	8 år	4	3v3 cup, cageballcup + 2
	9 år	5	3v3 cup, cageballcup + 3
	10 år	5	3v3 cup, cageballcup + 3
7'er	11 år	5	3v3 cup, cageballcup + Briskeby + 2
	12 år	5	3v3 cup, Briskeby + 3
9'er	13 år	6	3v3 cup, Danacup + 4
	14 år	6	Danacup + 5
11'er	15/16 år	5	
	Junior	5	

Husk at samtlige spillere neppe har mulighet til å delta på samtlige cuper. Det medfører at belastningen for den enkelte spiller blir overkommelig. Dette gir rom for ytterligere cup deltakelse for lag som har



administrativ kapasitet til å melde lag på til cup. Cup-deltakelse er et laglederansvar i Astor FK. Et tips her kan være å utpeke en egen cupansvarlig blant foreldrene på kullet.

5.10. "Seniorpolitikk"



For Astor FK er det aldersbestemt fotball for spillere 6-19 år som er kjernevirksomheten. Samtidig er det ønskelig at vi har livskraftige og sterke lag også i eldre årsklasser. Til grunn for dette ligger ønsket om å ha et kvalitetsmessig tilbud innen breddefotballen for alle, uansett alder. Det er med andre ord ikke målsetningen til Astor FK å ha lag i de øvre divisjoner i seniorfotball, samtidig som klubben gjerne vil legge til rette for lag som spiller god fotball.

Det er opp til de enkelte lag i eldre årsklasser å avklare sitt ambisjonsnivå og sin deltagelse i seriesystemet. Det er ønskelig at det gis et tilbud der voksne spillere både kan trene og spille kamper i Astor-drakt, og tilbudet bør differensieres slik at man kan velge om man bare vil være med på trening eller om man også vil spille kamper. Derfor opererer klubben med treningsavgift som reflekterer om man spiller kamper eller bare er "treningsmedlem" i de eldste klassene. I mange år har vårt oldboyslag gjennomført tre treninger ukentlig gjennom hele året, og spilt i veteranserien til Trøndelag Fotballkrets. Det er viktig for Astor FK at vi gjennom seniorlag for damer og herrer har et tilbud som favner alle, og klubben vil legge til rette for dette gjennom tildelt treningstid og praktisk bistand ved behov.

5.11. Gode dommere

For Astor FK er det en prioritert oppgave å utvikle gode dommere. Vi anser dette som en naturlig og viktig del av klubbens sportslige arbeid, og er stolt av at vi både har mange unge, motiverte dommere i våre rekker, samtidig som vi har folk med lang erfaring fra høyeste nivå, inkludert assistentdommergjerning i Champions League-finalen i 2006 (FC Barcelona-Arsenal).

Organisering og utdanning



Astor FK ønsker å være en klubb som rekrutterer og utvikler gode dommere på flere plan innenfor NFF sin dommerpyramide (se under). For å kunne nå det målet har vi en egen dommerkoordinator med ansvar for å iverksette kurs for nye klubbdommere årlig, å organisere kampveiledere til aldersbestemte lags hjemmekamper, samt følge opp disse ved behov. Klubbens dommerkoordinator sitter som medlem i Sportslig utvalg (SU). Det er viktig at klubbens dommere får mulighet til å utvikle seg i faglig og kan ta nye steg i forhold til dommerpyramiden.

Som dommer i Astor FK plikter man å møte i god tid før kampstart og fremstå diplomatisk og rettfærdig, og etter beste evne veilede spillerne slik at de lærer og respekterer fotballens regler. Det er viktig at våre dommere framstår myndig og konsekvent, og at alvorlige uregelmessigheter fra spillere eller lagledelse blir rapportert til dommerkoordinator eller via kamprapport direkte til Trøndelag fotballkrets. Utdanning som klubbdommer betales i sin helhet av klubben, og man plikter å bidra som klubbdommer i minimum ett år etter endt utdanning.



Dommerpyramiden

1) Klubbdommer

Grunnmuren i dommerpyramiden, og første del av dommerutdanningen er klubbdommerkurset. Som klubbdommer blir man skolert og fulgt opp av en dommeransvarlig i egen klubb, og man vil primært bli tildelt kamper på 5'er -, 7'er -, eller 11'erbane i klubben man representerer. Det er en særlig viktig oppgave for Astor FK å bidra til at våre klubbdommere tar steget til neste trinn, som rekrutterings-dommere.

2) Rekrutteringsdommer

Ved fylte 13 år i kalenderårets begynnelse kan man melde seg på rekrutteringsdommerkurs i regi av den lokale fotballkretsen. Man vil fortsatt bli fulgt opp av en dommerkoordinator i egen klubb, og man vil i tillegg få dommerveiledere fra fotballkretsen i enkelte kamper. Man vil som rekrutteringsdommer bli tildelt kamper i forskjellige klubber rundt om i kretsen.

3) Kretsdommer

Hvert år autoriserer kretsen noen rekrutteringsdommere som kretsdommere. Disse dommerne samles årlig til kurs i regi av fotballkretsen, og som kretsdommer kan man dømme til og med 3. divisjon menn og 1. divisjon kvinner. Blant kretsdommerne velger noen å spesialisere seg som assistentdommere, og disse har mulighet til å kvalifisere seg som assistentdommere gjennom divisjonssystemet mot toppfotballen og FIFA-listen.

4) Regiondommer

Noen utvalgte kretsdommere blir innstilt av kretsen som regiondommere. Disse vil dømme kamper i hele sin region, primært 2. divisjon menn. Regiondommerne samles til kurs enten ute i regionene, eller sentralt i regi av NFF.

5) Forbundsdommer

Et lite utvalg av regiondommerne blir oppnevnt til å dømme kamper i toppfotballen. NFF kategoriserer disse dommerne og assistentdommerne i gruppene Tippeligaen, Obosligaen og Toppserien for kvinner.

6) FIFA-dommer

Noen svært få av toppdommerne blir innstilt og godkjent som FIFA-dommere. Disse dommerne er kvalifisert til å dømme internasjonale kamper på ulike nivåer for kvinner og menn.



6. Laget på trening

6.1. Trening – den viktigste arenaen



"Kvalitet på feltet" er en verdi som i praksis skal bety noe for samtlige trenere, og skal gi utslag for spillerne i Astor FK. Det er essensielt at man fra trenernes side legger til rette for den gode økta, og vet hvilke krav man kan stille til spillergruppa. «Kvalitet på feltet» ensbetydende med at vi skal gi spillerne ett differensiert tilbud. I det legger vi at alle spillere skal – innenfor rimelighetens grenser* – få ett sportslig tilbud som matcher spillerens ståsted slik at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Det er ikke meningen å skreddersy løsninger til absolutt alle, men vi kan strekke oss svært langt for at alle skal få tilpassede utfordringer.

Trene eller bli trent?

Vi skal stimulere og motivere og bygge på de positive opplevelsene, og trenerens viktigste oppgave blir å ha så god kvalitet og rammer rundt treningsøkta at det i seg selv er en drivende faktor for å få flest mulig, oftest mulig, på trening.

Inndeling av treningsgruppa

Astor-kullene er typisk sammensatt med barn fra flere barneskoler, og etter hvert ungdomsskoler. Det er viktig at vi allerede fra første trening begynner å tenke «lag» og ikke «grupper» eller «klikker».

Vi ønsker fortest mulig å viske bort de skarpeste skillene mellom skolekretser og klasser og da må treningsgruppene blandes slik at barn fra forskjellige skoler trener sammen på ett lag; Astor.

I tillegg må vi – særlig de første årene – være veldig romslige med å la «bestevennene» få mye tid sammen, også på trening.

6.2. Den gode økta

Det beste tilbudet kan vi gi dersom vi har en god plan for både enkeltøkta og for den nærmeste treningsperioden. Å komme på trening uten en plan om hva vi skal øve på, og hvilke øvelser som skal hjelpe oss til å øve «på», er frustrerende for både spillere og trenerteamet. Derfor er planlegging helt avgjørende for kvalitet på feltet.

Treningsprinsipper

Følgende seks prinsipper skal ligge i grunn for gjennomføring av gode treningsøkter i Astor FK:



1) **Flest mulig involveringer per spiller**

Øvelsene skal legges opp slik at hver enkelt spiller får så mange involveringer som mulig og da helst så mange mulige touch på ballen som mulig.

2) **Minst mulig kø**

Lange køer og venting er kjedelig for barn og unge og de mister fort interessen hvis de må vente på tur. Derfor burde alle øvelser legges opp slik at det i minst mulig grad danner seg kø og ventetid.

3) **Effektivitet**

Planlegg øktene på forhånd med tanke på de overnevnte prinsippene. Gjør klar hver øvelse så godt som mulig på forhånd, slik at man raskt kan gå fra en øvelse til en annen.

4) **Tema**

Trenerteam bør legge opp treningsøkta rundt et bestemt hovedtema. Dette er fokus under alle deløvelsene og spilldelen. Det coaches ut fra hovedtema, og gis tilbakemeldinger til spillerne med tanke på dette. Et godt pedagogisk grep er at man stopper spillet når man får et godt eksempel/bilde på tema i spill, hvor man viser og roser. Lettere å lære når man ser det visuelt.

5) **Se og involvere alle**

Det viktigste for en god aktivitet er at vi klarer å se og involvere alle på trening. Her er utfordringene store og det krever mye av de som er på feltet for å se og få med alle på hver eneste treningsøkt. Men vi skal ikke kun være der kun for de svake eller gode, vi skal være der for ALLE.

6) **Gjenkjennbar variasjon**

Ei treningsøkt må være variert og gøy, samtidig som den skal være gjenkjennbar fra gang til gang. Opplevelsen av mestring – spesielt hos de minste - er størst når spilleren er trygg på hva som skal skje på trening. Det er derfor viktig at når man – innenfor sin egen periodeplan og utviklingsplan – har funnet ei økt med øvelser som er velfungerende, ikke bytter ut disse for ofte. Ei god økt kan godt gå over måneder med mindre variasjoner og progresjoner innenfor den enkelte øvelsen.

Aktivitetskategoriene som skal styre hver trening

Samtlige treninger i regi av Astor Fotballklubb skal ta utgangspunkt i følgende fire aktivitetskategorier:

- Sjef over ballen.
- Spille med og mot.
- Tilpasset smålagspill.
- Scoringstrening.

Det innebærer i praksis at i løpet av en treningsøkt på 1 time eller 1,5 timer, skal man innom disse fire elementene. Hver gang.

Basert på aktivitetskategoriene ovenfor kan en trening i Astor FK eksempelvis se slik ut:

Oppvarming: Koordinasjon & motorikk (10% av treningsøkta)

Alle fysiske økter, uansett nivå og alder, skal starte med en del hvor muskulaturen varmes opp, for å forebygge skader og at muskulaturen skal være forberedt til å yte under hoveddelen. Under denne delen av økten skal det prioriteres å utvikle spillerens koordinasjon og motorikk gjerne ved "lek"-baserte øvelser. Ulike varianter av "Sjef over ballen" på avgrenset felt (f.eks. innen 5-meter eller 16-meter) anbefales som oppvarmingsøvelse. Hver spiller har sin egen ball. Det er en god øvelse som både inkluderer ballberøringer og evne til koordinasjon.

Øvelser: Teknikk og taktikk (Kan utgjøre 40 % av treningsøkta)

Under denne delen av treningen skal spilleren lære og gjenta momenter fra fotballspillet, det være **tekniske** (eks. pasning med fotens innside, scoringstrening o.l.) eller **taktiske** (eks. forståelsen av hvordan bevege seg for å hjelpe ballfører o.l.).

Smålagspill: Samhandling og moro (Kan utgjøre opptil 50 % av treningsøkta)

Momentene fra øvelsene tas med inn i spillet. Det vektlegges å låse/fryse spillet for å forklare, rettlede og gi positive tilbakemeldinger.



Avslutning: Debrief og motivasjon

Alle økter, uansett nivå og alder, bør avsluttes med kort restitusjon (eks. jogge ned, tøying el.) og oppsummering sammen med spillerne (eks. Hva var målet med dagens trening? Lærte vi noe? Når er neste trening/kamp?) I yngre årsklasser kan treningen med fordel avsluttes med felles kamprop (Astorropet). Spillerne bør også ta del i opprydning av utstyr benyttet under treningsøkta.

Det er utviklet detaljerte øktplaner tilpasset spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Disse er lagt inn som vedlegg. I tillegg finner man en rekke nyttige øvelser og momenter på websiden www.Fotballøkta.no

Evaluering og måling av kvalitet

Det er viktig at trenere, lagleder og resten av støtteapparatet minst to ganger i året evaluerer arbeidet på feltet, og "måler kvaliteten" på aktiviteten. Noen kvalitetsindikatorer finner man ved å se på følgende utviklingstrekk over tid:

- Treningsoppmøte
- Frafall eller tilvekst i spillerstallen
- Stabilitet på trenersiden
- Engasjert foreldregruppe
- Gjennomførte sosiale tiltak og deltakelse på lagsinitiativer

Implisitt og eksplisitt trening

På feltet bør vi tilrettelegge for både implisitt - og eksplisitt læring. Den **implisitte læringen** er det barn og unge ubevisst gjør i enkelte situasjoner og er basert på mer en prøve/feile tilnærming og er det de gjør når de spiller på "løkka" eller ballbingen. Ved å legge til rette for implisitt læring, gir vi barn og unge muligheten til å selv ubevisst lære seg valg og handlinger, og dette vil gjøre Astorspilleren til en mer tenkende spiller i forhold til valg/handling.

Eksempel på implisitt læring er at man legger opp til en øvelse innenfor det gitte temaet og da en øvelse som innebærer med og motspill. Legg til rette sånn at øvelsen vil gi et høyt antall situasjoner av valgt tema og la ungene prøve seg uten noen flere direksjoner fra trener. Samle ungene etter en stund og still spørsmål ut i fra tema og snakk med ungene om øvelsen i forhold til tema. De vil garantert ha gjort seg noen tanker om hva som fungerer og ikke fungerer. Implisitt læring vil stort sett skje i spillsituasjon og i øvelser med motspillere.

Den **eksplisitte læringen** er det som skjer når treningen stort sett er trenerstyrt og kontrollert, barna vil i mindre grad tenke selv, de gjør det treneren sier at de skal gjøre. De er bevisst på hva slags ferdighet man trener på og hvordan denne ferdigheten skal utføres, fordi dette har treneren forklart og vist. Øvelsene går som oftest ut på å følge retningslinjene fra trener og utføre ferdigheten som forklart tidligere. Eksplisitt læring blir oftest brukt tidlig i læringen av ferdighet, slik at man blir bevisst på valg og utførelsen av handlingen.

Eksempel på eksplisitt læring kan f. eks være i læringen av innside pasning, hvor man starter med en deløvelse hvor to og to står ovenfor hverandre og slår innside pasninger frem og tilbake etter at treneren først har vist og forklart hvordan en korrekt innsidepasning skal utføres. I spildelen kan treneren eksempelvis gi tilbakemelding på riktig utførelse av innsidepasning, uten at spiller har mulighet til medvirkning og interaksjon med treneren.

Eksplisitt læring er vanligst å bruke med de yngste barna, men denne tilnærmingen bør minske gradvis med årene og den implisitte læringen bør øke med alderen til ungene. Viktig at alle treningsøkter inneholder implisitt læring, uansett alder.

Periodeplan

En periodeplan kan være et svært nyttig verktøy i planleggingen og gjennomføringen av treninger i en periode av sesongen. Med en god periodeplan kan man spare seg for mye arbeid og det kan være god hjelp for laget hvis de har flere trenere og/eller trenere som stepper inn på kort varsel.



I periodeplanen er det vanlig å dele inn etter hovedtema, slik at man f. Eks legger opp til å ha ett tema i 23 uker. Det vil si at vi jobber med pasninger i 2-3 uker med progresjon og likhet i øvelsene. Dette er fint for ungene da gjenkjennelsen er stor og det går ikke for lang tid mellom hver økt som tar for seg den samme ferdigheten.

Når ungene blir større og går inn i ungdomsfotballen, er det naturlig at periodeplanene tar for seg mer av det taktiske aspektet. Da kan det f. Eks jobbes med etablert forsvar i i 3 uker, deretter jobber man med omstillingen fra angrep til forsvar i de neste tre ukene. Hovedpoenget er at man legger opp til bolker med fokusområder for å sikre gjenkjennelsen i spillergruppa.

Eksempler på periodeplan finnes i vedlegg til sportsplan.

Øktplan

Eksempel på øktplaner finnes som vedlegg til sportsplanen.

6.3. Trygghet i keeperrollen



For Astor FK er det viktig å arbeide målrettet med å utvikle keeperrollen og bidra til enda mer mestring for våre mange keepere. Det å skape trygghet i keeperrollen vil være et fokusområde som vil få mer oppmerksomhet i årene som kommer.

Keepertrening: Når starter vi?

Det er viktig at keeperne innehar generelle fotballferdigheter på lik linje med utespillerne, i tillegg til spesifikke keeperferdigheter. Det er derfor viktig å variere mellom keeperrollen og andre roller i laget, og at spillere ikke blir fast keeper for tidlig. Allerede i 6-7-årsalderen er det behov for at noen står i mål på trening og kamp. Det er et godt prinsipp å la dette rotere mellom så mange spillere som mulig.

NFF skriver i sitt hefte Keepertrenerkurs 1 at "*I aldersgruppen 10-11 år har noen begynt å velge om de skal bli keepere eller utspillere. Spillerne er klare til noe mer intensivt keepertrening og trening av spesielle teknikker generelt*". Fra 10 årsalderen er det med andre ord naturlig å rendyrke keeperrollen i større grad. Spesielt motiverte barn under 10 år som vil utvikle keeperegenskaper i tillegg til generelle ferdigheter kan også motiveres til å trene på keeperøvelser.

Keepertrening: Hva gjør vi?

KEEPERTRENING	6-8 år (fokusområder)	9-10 år (fokusområder)
---------------	-----------------------	------------------------



Tekniske og taktiske ferdigheter	Lær gjennom lek Mottak/grep Distribusjon (utrulling til nærmeste medspiller) Generell ballbehandling med hender/føtter Enkel fallteknikk Litt om plassering (hvor er målet, hvor står du)	Kommunikasjon Utgangsstilling Mottak/Grep(høye/lave baller) Distribusjon (spark og kast) Fallteknikk Koordinasjon Fotarbeid Reaksjonsevne Plassering Dirigering av forsvarere ved corner, frispark o.a.
	Fokus Viktig i denne aldersgruppa at lek står i sentrum og at alle som har lyst får prøve å være keeper. Treneren må gi mye positive tilbakemeldinger og oppmuntre alle til å stå i mål på trening – og deretter i kamp. Ingen bør stå i mål på kamp uten å ha erfaring fra keeper-rollen på trening. Det er viktig å ufarliggjøre keeperrollen. Fokus på utstyr, ta gjerne med keeperhansker. Viktig å skape trivsel i rollen og begeistring ("kult å være keeper").	I denne alderen er barn svært mottagelige for læring. Som trener må man være fornøyd med små framskritt. Det er viktig å skynde seg langsomt og være tålmodig. Viktig å skape trygghet i rollen. Mange spillere fokuserer mer på egne ferdigheter og resultat og kan bli såret av å slippe inn enkle mål.
KEEPERTRENING	11-12 år (fokusområder)	13 + (fokusområder)
Tekniske og taktiske ferdigheter	Kommunikasjon Utgangsstilling Mottak/Grep (alle typer) Fallteknikk og sats Enkelt feltarbeid (kant og forfra) Gjennomspill 1-mot-1-situasjoner Tilbakespill Generell distribusjon	Konsentrasjon Utvikling av grunnteknikker Mer avansert feltarbeid Gjennomspill 1 mot 1 Håndtere krevende tilbakespill Sjef i feltet på dødballer Straffespark Plassering Målrettet igangsetting og distribusjon Dirigering/samhandling
	Fokus Det er viktig at treneren jobber med plassering i spillets faser og kommunikasjon (hvordan dirigere og hva slags type beskjeder skal gis). Treneren kan også jobbe med valg keeper tar underveis i spillsituasjoner. Starte også med å jobbe med dødballer i mot f.eks. cornere, stille opp mur o.l. Viktig at keepertrening ikke blir en mindreverdige del på treningen, kanskje kan laget ha en trener med særlig ansvar for keeperøkter.	Fra 13 årsalderen er det viktig at keeperne utvikles i forhold til valgene som tas i spillsituasjoner og at de kan være med å finne løsninger på ulike situasjoner. Som trener bør man være samtalepartner og mentor for sine keepere. Viktig at keeperne blir bevisstgjort på viktigheten av kommunikasjon.



Treningsøkta.no

Treningsøkta.no er et meget nyttig nettbasert dokument- og videobibliotek med øvelser til bruk på trening. Her kan trenerteam sette sammen egne treningsøkter, sesong- og utviklingsplaner. Det er tegneverktøy for å lage egne økter og mye mer. Astor FK har lisens slik at alle våre trenere får passord og tilgang til treningsøkta.no. Sportslig utvalg (SU) er ansvarlig for tildeling av passord til brukere, og et av medlemmene i SU har spesielt ansvar for dette. Se hjemmesidene til Astor FK for å finne kontakinfo til vår klubbansvarlige for treningsøkta.no.

6.4. Ballen og fotballutstyret

Fotballer, sko og annet relatert utstyr finnes i mange fasonger og størrelser. For spillerens utvikling og spilleglede er det viktig at utstyret er tilpasset alder og ferdighet.

Fotballen

Klubben disponerer baller i alle størrelser fra vår utstyrsleverandør Diadora som skal brukes. Det er vanlig at barna har med egne baller til trening i de yngste klassene, men trenerne må passe på å ha ekstra baller slik at også de som ikke har baller får sin egen ball på treninger. Trenerne må også sørge for at alle ballene har tilstrekkelig med luft og er i god stand.

Fotballstørrelser

3`erball (62-63 cm): jenter/gutter 7-8-9-10 år

4`erball (64-65 cm): jenter/gutter 10-14 år

5`erball (68-70 cm): jenter/gutter fra 15 år og opp til senior/veteran

Fotballsko for kunstgress

AG-knotter



kunstgress.

Fotballsko med AG-knotter er beregnet for moderne kunstgressbaner. Fotballsko med AG-knotter kjennetegnes av mange små og lave knotter der knottene er strategisk plassert over hele yttersålen slik at man skal unngå å sitte fast eller henge igjen i kunstgresset.

Fotballsko med AG-knotter forebygger skader og minsker slitasjen på kroppen og er det naturlige valget for spill på alle typer moderne



TF Knotter

Fotballsko med TF-knotter er beregnet for alle typer grus og kunstgressbaner. Her er knottene enda flere og lavere enn på AGmodellene. Samtidig har TF-sko tradisjonelt demping mellomsålen og i hælen. Disse knottene og dempingen i yttersålen gjør at slitasjen på både kropp og sko blir redusert til et minimum.

Fotballsko med TF-knotter forebygger skader og minsker slitasjen på kroppen i enda større grad enn AG knotter gjør og er det naturlige valget for de minste og/eller alle som kjenner på slitasje/smerter ved belastning

Leggbeskyttere

Det er påbudt å bruke leggbeskyttere både på trening og i kamp. Det finnes mange ulike typer, og det er viktig at spillerne har leggbeskyttere som er i riktig størrelse. Hver enkelt spiller er ansvarlig for anskaffelse av disse.

Keeperutstyr

Keepere som spiller kamp for Astor FK skal spille i keepertrøye (fortrinnsvis gul/svart Diadora keepertrøye). Våre målvakter skal også ha keeperhansker. Det er støtteapparatet på det enkelte lag som er ansvarlig for at dette er tilgjengelig for spillerne til kamp.



6.5. Treningstid

Det er viktig med en klar holdning i forhold til hvor ofte de enkelte årsklasser skal gjennomføre trening, hvordan våre lag skal trene, hvordan treningstid blir tildelt og hvorvidt klubben skal ha et tilbud om gjennom hele året.

Treningstid sommer/vinter

På grunn av intensiv kampsesong med seriespill og Fotballkretsens behov for å bruke banen som kamparena, er det vesentlig mindre kapasitet til trening i kampsesong (sommertrening), sammenliknet med det vi har i det vi kan kalle "forsesonget", altså utenom ordinær kampsesong (vintertrening). Alle lag får derfor nye treningstider i skillet mellom sommertrening/vintertrening og vintertrening/sommertrening. Tidspunkt for endring varierer noe, men skjer normalt omkring andre uka i april og andre uka i oktober. Det er Sportslig utvalg som tildeler treningstid, basert på innsendte behov og tilgjengelig spilleflate.

Fotball som helårsidrett

Astor FK følger NFF sitt reglement og tilbyr trening for alle årsklasser gjennom hele året. Vi søker hvert år om tid i kommunale gymsaler og idrettshaller for å kunne ha ett tilbud som passer de yngste og vi holder 11'er banen snøfri om vinteren slik at alle årskullene kan trene da.

Vi har som intensjon at alle lag skal tilby helårsfotball (ute eller inne) til de som ønsker å trene fotball også om vinteren. Det skal tydelig kommuniseres til foreldregruppene at trening er frivillig og at vintertreninger (spesielt) er et ikke-konkurrerende tilbud i forhold til andre aktiviteter, men skal være et tilbud til barn og unge som:

- Ønsker å prioritere fotball
- Ikke deltar på andre fysiske aktiviteter
- Ønsker å ha et tilbud de periodene/dagene/ukene når de andre idrettene ikke motiverer nok eller faller ut av andre årsaker (eks snømangel/skitrening)

Hvis et lag ikke klarer å tilby helårstilbud, skal spesielt motiverte spillere få tilbud om å trene med aldersgruppen over eller under (Astor X-tra).

Kuldebegrensinger

Norges Fotballforbund opererer med følgende retningslinjer når det gjelder treninger ute i kaldt vær:

- Ved 10-12 minusgrader bør man vurdere å avlyse turneringer og evt. treninger.
- Instruksjon bør begrenses til et minimum ved trening i kaldt vær.
- Vektlegg grundig og god oppvarming.
- Gjennomfør fotballaktiviteter der alle spillere er involvert hele veien.
- Vurder å avslutte noe tidligere hvis man ikke klarer å holde "grunnvarmen".
- Ta stikkprøver på forfrysninger i ansikt, fingre og tær.
- Sørg for at spillerne kommer seg inn i varmen fortest mulig etter trening – uttøying kan for eksempel gjøres i garderoben.
- Gi spillerne beskjed om å ha med godt med tøy, og ekstra skift til etter trening.

Antall økter/treningsmengde

Det er viktig med forutsigbarhet i forhold til frekvens og mengde på fotballtreninger i regi av klubben. Oversikten nedenfor viser antall organiserte treningsøkter som laget bør tilby de respektive aldersgruppene. I tillegg vil en del spillere kunne få ekstra økter i uka gjennom Astor X-tra eller andre former for trening.

Det er også viktig å tenke på at i sesong kan det - for svært mange i aldersgruppa 11 år og oppover – bli ett snitt på opp mot 1,5 kamper uke – denne belastningen kommer i tillegg til trening. Normal treningstid per økt er 1 time fra 6 år til 10 år, deretter kan man med fordel vurdere 1,5-timers treninger.



Bane	Alder	Sommer	Vinter	Kommentar
5`er	6-7 år (3er)	1	1	Treningsøktene varer normalt 60 minutter .
	8 år	1-2	1-2	
	9 år	2	2	Treningsøktene <u>kan</u> økes til 90 minutter .
7`er	10 år	2	2	Treningsøktene <u>bør</u> økes til 90 minutter .
	11 år	2	2	
9`er	12 år	2-3	2-3	Treningsøktene var normalt i 90 minutter .
	13 år	2-3	2-3	
11`er	14/16 år	2-3	3	
	Junior	3	3	

Ønsker lagene å tilby treninger utover disse anbefalingene, er det selvfølgelig mulig forutsatt at laget hele tiden flagger at trening er frivillig, og at det er tatt opp på foreldre/spillermøte.

Astor FK kan ikke garantere at lag får tildelt treningstid på våre anlegg utover anbefalingene.

Det er viktig at lagene respekterer hverandre og avslutter sin trening, slik at neste lag kan starte til riktig tid. Banen skal være ryddet og klar når neste lag starter sin økt!



7. Laget på kamp



For spillerne er det å spille kamp noe av det aller viktigste og morsomste som fotballspiller. I Astor FK ønsker vi å legge til rette for at kamp blir en positiv opplevelse for alle. Det skjer ikke minst gjennom godt arbeid på treningsfeltet, tilpasset trening og bevisst lagbygging som innebærer gjennomtenkt sammensetning av lag til kamper i cup og serie.

7.1. Påmelding av lag

Kretsserie

Fra og med 11-årsalderen skal alle årskull melde opp lag til seriespill. Klubben er ansvarlig for påmelding av lag, det vil si at klubben skal bistå lagledere og trenerne i valg av nivå på seriespillet. Her er det viktig å se tilbake på forrige sesongs resultater og det skal velges et nivå som fører til jevnbyrdig kamparena.

Tapte man mange kamper forrige sesong, så kan man med fordel velge et nivå lavere, og dersom man vant de fleste kampene vil det være naturlig å gå et nivå opp. En jevnbyrdig kamparena vil det være mest utviklende for hvert enkelt lag, og oppleves som mest motiverende både for spillere, trenere og foreldre. Klubbens sportslige ledelse er bindeledd mellom fotballkretsen og de enkelte årskullene i forbindelse med lagspåmelding. Dette leddet har også ansvaret for å kvalitetssikre at lagspåmelding skjer i henhold til regelverk og til Astor FK sine intensjoner.

Miniserien Trondheim Vest

Miniserie er den faste kamparenaen i sesongen for de minste barna (7-10 år). Astor FK deltar i Miniserien Trondheim Vest. I andre deler av byen er dette kjent som "sonekvelder". I Sportslig utvalg er en fast person Astor FK sin «miniserieansvarlig», med ansvar for å informere laglederne om påmeldingsrutiner, frister og regler. Miniserieansvarlig har ansvar for å reservere banetid (sette banesperre) til miniserierundene på Astorbanen.

Planlegging, påmelding, kampoppsett og gjennomføring av Miniserien er i Sone Vest er et ansvar som Astor FK har hatt siden 2016. Klubbene har selv ansvar for å reservere tilstrekkelig med banetid til miniseriekamper. Miniserien spilles på søndager i tidsrommet 14.00 – 19.00. På Byåsen Arena spiller alle årganger sine kamper på én dag, mens de andre klubbene foreløpig har kun 1 årgang per søndags ettermiddag.

Link til miniseriens hjemmesider <http://miniserientrondheimvest.blogspot.no/>



Inndeling av lag

Å dele inn lag og lede disse i kamp byr på noen av de største utfordringene en trener i barne- og ungdomsfotballen møter. Vi skal prøve å gjøre foreldre og spillere fornøyd, vi skal holde oss til det regelverket som settes av NFF og vi må kjenne til og bruke de retningslinjene som klubben gir i sportsplanen.

Spillerne er ofte enklere å håndtere enn noen av foreldrene, men for alle parter er det viktigste å kommunisere godt omkring; hvorfor gjør vi som vi gjør, retningslinjer fra klubb og forbund etc., i forbindelse med laguttak.

Lag i barnefotballen

Forbundet setter tydelige krav til jevnbyrdighet i barnefotballen. Det vil si at vi skal unngå å seede spillere i faste laggrupper på en sånn måte at ett lag er de/det andre lagene overlegne.

I barnefotballen deler vi inn lag slik:

- Jevne lag med noen gode og noen som ikke har kommet så langt rent fotballferdighetsmessig
- Bestekompisar får spille på samme lag
- Blanding av skolekretser (bevisst lagbygging i framtida)
- Treneren følger gjerne laget til sitt barn (mest praktisk)
- Noen som har lyst til å stå i mål
- I miniserien bør det i tillegg rulleres på lagoppsettet fra vår til høst, for å få flest mulig til å spille med flest mulig. Det utjevner «urettferdigheter» og sveiser enda flere bånd fram mot ungdomsfotballen

I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid. Det beste grepet fra klubben er å melde på flest mulig lag på årstrinnet. Norges Fotballforbund anbefaler følgende antall spillere på lag i barnefotballen:

- **5 spillere i treerfotball**
- **7 spillere i femmerfotball**
- **10 spillere i sjuerfotball**

Lag i ungdomsfotballen

I ungdomsfotballen endrer bildet seg relativt drastisk. Nå innføres divisjonsspill med opp- og nedrykk og det skal i langt større grad fokuseres på å finne et tilpasset tilbud i forhold til ferdigheter, forutsetninger og ambisjoner. Det er viktig med erfaringsoverføring fra lag i ungdomsfotballen til de lag som går over fra barne- til ungdomsfotballen. Dette bidrar til en smidigere overgang og man unngår "kultursjokk" når støtteapparat, foreldre og trenere går inn i en noe mer konkurranseorientert del av fotballen.

Her er det ekstremt viktig at trenere og lagledere finner nivået som passer med spillegruppa sine ambisjoner. Det eneste suksesskriteriet er at spillerne får kamputfordring på et nivå som passer dem og som de trives på. Da økes sjansen for varig fotballglede.

Det er også viktig at trenere har et positivt fokus på overgangen til J/G 16, junior og seniorfotball. Da skal årskullet danne lag sammen med årskull over og under. Dette er noe som alle lag skal gjennom. Det å bli kjent med og samarbeide med nye spillere er en positiv opplevelse som alle sammen håndterer og har godt av. Med et positivt fokus fra alle blir prosessen enkel både for spillerne, klubben og laga som er involvert.

Struktur i ungdomsfotballen

Som det framkommer av Klubbhåndboka for 2017 vil det fra 2017/18 arbeides målrettet for å styrke ungdomsfotballen i Astor Fotballklubb.

a. Generelt



I Astor skal det være en fast struktur på lagsapparatene, også ved sammenslåing av flere kull i ungdomsfotballen. Lagsorganisering og tilrettelegging fra klubb skal være gjort kjent i klubbhåndboka og i sportsplanen (i den grad det er nødvendig).

b. Lagsorganisering

- Alle årskull **skal** ha separat økonomi og disponere sin egen lagskonti helt til de er ferdige med ungdomsfotballen.
- Alle årskull **skal** stille med minimum 1 lagleder og 1 økonomikontakt helt til de er ferdige med ungdomsfotballen. Laglederen til det eldste kullet i ett sammenslåingslag er «**hovedlagleder**» med ansvar for lagspåmeldinger til serie og cuper, draktbestillinger etc....
- Alle årskull **skal** stille med minimum 1 sosialkontakt helt til de er ferdige med ungdomsfotballen.
- Alle årskull **skal** stille med minimum 1 foreldretrener (hjelpetrener) per femtende barn helt til de er ferdige med ungdomsfotballen*
- Klubben vil stille med hovedtrener/trener

c. Tilrettelegging fra klubb

Klubben v/Sportslig Utvalg initierer til to møter med «sammenslåingslagene» i god tid før sammenslåing finner sted.

- Møte 1: **Forberedende** møte i løpet av forangående vårsesong
- Møte 2: **konstituerende** møte innen utgangen av forangående høstsesong

Forberedende møte skal sikre at alle lag har samme oppfatning som klubben når lagene skal sammenslåes. Herunder kullenes disponering av ressurser / økonomi samt klubbens sportslige ambisjoner og virkemidler

Konstituerende møte skal definere hvem som innehar de forskjellige rollene på de respektive årskullene. På dette møtet deltar også klubbtrenerne slik at lagenes sportslige opplegg gjøres kjent i den nye gruppa

Felles treningsleir for ungdomslagene

For å komplettere ungdomsløftet trenger klubben et felles årlig reisearrangement for ungdomslagene (fra og med 14 år). Vi anbefaler derfor at klubben setter rammer for en felles treningsleir der både jenter og gutter i aldersspennet 14 – 19 år reiser bort en helg, trener sammen, har sosiale tilstelninger og overnatter sammen. Et slikt arrangement vil styrke klubbfølelsen og motivere flere til å bli med neste år også. Klubben (ansvarlig for lagledere) må være med ungdomslagene og evaluere turen med tanke på å etablere dette som en klubbstyrt tradisjon. Det anbefales at treningsleir finner sted utenom hovedsesong, fortrinnsvis vinterstid. Det vil være formålstjenlig at et enkelt årskull eller to står som arrangører (eksempelvis G16 og J17).

Det er vedtak i styret at treningsleir for ungdom 2017 ble kompensert med kr 250,- per deltaker. Det vil være opp til den økonomiske situasjonen og vedtak i styret hva eventuell fast sum i støtte vil være for treningsleir ungdom.

Nivåinndeling av lag i ungdomsfotballen

Klubber og lag må vurdere spillergruppene sine med tanke på antall lag og i hvilken divisjon de ønsker å spille, og ikke minst må det utøves en god og rettferdig måte å nivå inndeले spillerne på – mellom lag som spiller på forskjellige nivå.



Det er viktig at trenerteamet kommuniserer – både til spillere og foreldre – at en 0./1.divisjonsserie i ungdomsfotballen vil være mye mer utfordrende for – og derfor stille høyere ferdighetskrav til spilleren enn det en 2.divisjonsserie vil gjøre.

I Astor vil vi at lagene skal nivå inndeleg seg i ungdomsfotballen, såfremt det er grunnlag for dette i spillergruppa.

Kriterier for nivå-inndeling

- Spill på nivå 1 skal være frivillig
- Alle spillerne på trinnet (også de som oppfyller kriterier for nivå 1) bør spille noen kamper på lavere nivå
- Spillere som nesten oppfyller kriteriene bør få tilbud om å spille enkeltkamper på nivå 1 (motiverende)
- Det bør søkes å rullere spillere mellom nivå 1 og nivå 2 (utnytte overgangsreglene).

Se eksempel på nivådeling i vedlegg.

7.2. Lån av spillere

Noen ganger blir kullene våre så fåtallige at de så vidt klarer å stille lag til seriespill, eller at vi får spillerknapphet i enkeltkamper på grunn av flere samtidige forfall. I slike tilfeller er det godt å ha en god samarbeidsplattform fra Astor Xtra sånn at vi enkelt kan låne spillere fra underårige lag.

Lån av spillere til kamp

Lån av spillere må ikke forveksles med hospitering. Lån av spillere er situasjonsbestemt utfra en akutt, eller mer langvarig spillermangel. I Astor mener vi det er positivt at kullene hjelper hverandre i slike situasjoner.

Kriterier:

- Lån av spiller skal alltid avklares med trenerteamet til det avgivende laget før kamp og spilleren skal som hovedregel kontaktes av treneren for det avgivende laget
- Det er det avgivende laget som klarer hvilken spiller/spillere som er aktuell for lån i hvert enkelt tilfelle.
- Lån av spillere må gjøres på en sånn måte at enkeltspillere ikke blir overbelastet med kamper jfr NFF sine retningslinjer (1,5 kamper per uke i snitt)
- Lån av spillere brukes ikke for å toppe lag eller vinne kamper.
- I tilfeller der overårige lag ber om et forpliktende samarbeid (må låne spillere til hver serierunde) skal det avgivende lag forsøke å etablere en «utlånsgruppe» slik at de kan rullere på hvem som blir utlånt fra kamp til kamp.
- Spillere som lånes ut må alltid samtykke i utlånet.

7.3. Kamparenaen

Jevnbyrdighet i kamp

Selve kampen i barnefotballen skal vi forsøke å gjøre så jevnbyrdig som mulig. Alle vet hvor sårt det kan være å tape med ett tosifret antall mål, og det er akkurat like sårt for barna på det laget vi møter når vi vinner med store sifre. Det er lurt å ta en prat med trenerne på det andre laget før kamp.

Kamputjevning når vi er underlegne

- Ekstraspiiler – følg reglementet til NFF
- La «storscoreren» slippe til
- La de beste spille litt mer i akkurat den kampen



- Vet vi at vi skal møte ett lag vi er underlegne mot så er det lov å hente inn en ekstra (ivrig) spiller med relativt høyere ferdighet

Kamputjevning når vi er overlegne

- Oppfordre motstander til å sette inn ekstraspieler
- Sett «storscorer'n» i mål (dersom vi kjører over motstanderlaget) –
- La de beste spille litt mindre i slike kamper
- Lav presshøyde
- La våre spillere forsøke seg på litt uvante plasser
- Oppfordre egne spillere til å spille mer (ikke bare score)
- Vet vi at vi skal møte ett lag vi er overlegne mot så er det lov å hente inn en ekstra (ivrig) spiller med relativt lavere ferdighet.

Fair Play er en selvfølge uansett kampform, spillets gang og sluttresultat. Astor-treneren skal ut på banen og hilse før kamp, takke dommer og motstander etter kamp og se til at Astor spillerne står fram med eksemplarisk oppførsel.

I barnefotballen er det også viktig at spillerne gjennom sesongen får prøve seg i forskjellige posisjoner, fra keeper til spiss.

Når barna blir 11 år og skal spille 7'er-fotball er det fortsatt viktig å rullere mye, men det er også lov å la flere få spille litt mer i de posisjoner de fungerer best i, for seg selv og for laget.

Spilletid

I barnefotballen skal det tilstrebes at samtlige spillere har tilnærmet samme spilletid i kamp. I ungdomsfotballen kan man differensiere noe på spilletid, forutsatt at alle får spille relativt mye. Hovedregelen er at samtlige spillere som møter til kamp skal spille minst 50 % av kamptida.

Ønsker man å differensiere på spilletid vil følgende være naturlig kriterier å bruke:

- Motivasjon (Oppmøte trening/Innstilling trening)

Det er ingen fasit på den absolutt beste metoden for nivåinndeling eller på differensiering av spilletid. Sunt bondevett med utgangspunkt i breddefotballens og Astor fotballklubb sitt verdisett er sannsynligvis den beste innfallsporten til å få dette til på en god måte.

Utvikling kontra resultat



*"Pappa har aldri snakket om å vinne, om å bli best.
Det har bare handlet om utvikling".*

Martin Ødegaard (15), daværende Strømsgodset-spiller, til magasinet Josimar 06/2014

Den sportslige formelen for varig fotballglede er Trygghet + mestring + utfordringer = trivsel og utvikling. For å komme i mål med denne formelen er det nødvendig at Astor-treneren som coacher sitt lag på kamp har fokus på lagets utvikling og ikke fullt så mye på målprotokollen

I Miniserien er det eksempelvis ikke noe problem for en kraftig 10-åring å score mål fra egen målgård. Vi vet også at en teknisk briljant 8-åring med letthet kan ta ballen fra egen keeper og skli seierssikkert gjennom motstanderens nølende forsvar og score enkle mål – gjentatte ganger i samme kamp. Men særlig utviklende for lagets forhold til det å spille fotball er det ikke. De andre på laget går litt lei/begynner å gjøre ting på samme måte, og dersom vi ynder å stimulere denne form for «scoringsfokus», kan vi med sikkerhet si at det vil straffe seg når laget skal spille 7'er fotball og senere i enda større formater. Det vil sannsynligvis også være begrensende for den aktuelle spilleren, da han eller hun ikke får hele reportoaret som fotballspiller.



Derfor er det viktig at vi allerede fra første avspark begynner å oppfordre barna til å spille med hverandre, bruke den innsidepasninga vi øver inn på treningsfeltet, ser etter medspillere og leter etter rom og muligheter.

"Topping" av lag

"Topping" av lag betyr at noen spillere favoriseres og – over tid - får spille mer enn andre spillere på laget/trinnet. I ungdomsfotballen, der NFF opererer med nivådelt seriespill og divisjoner, er det naturlig at topping kan være et virkemiddel også i vår klubb. I Astor FK skal topping ikke forekomme i barnefotballen.

Ifølge NFF innebærer topping av lag i barnefotballen at utvalgte spillere etter «nivå» pr. dato danner 1., 2. og 3. lag og /eller spillere får spille vesentlig mer enn andre. Dette skal ikke skje i barnefotball i regi av Astor FK.

Nivåinndeling av lag er noe som både klubb og krets ønsker i ungdomsfotballen.

Det er ikke topping å la en spiller hvile seg noe mer enn sine lagkamerater (eksempelvis når spilleren selv ønsker det). Å la de «beste» spille litt mer i kamper der vi er underlegne er heller ikke topping, såfremt vi lar de samme spillerne spille noe mindre i kamper der vi er overlegne. Dette er virkemidler som skal borge for jevnbyrdighet også på kamparenaen.

Coaching

Astor-treneren skal sørge for at spillerne kjenner rammene for god oppførsel og konsekvensene for brudd på regelverk. Vedkommende skal coache sitt lag på en positiv måte, slik at spillerne synes det er trygt, gøy og utfordrende spille i burgunder og blått.

Før kampen: Pep-talk og garderobekultur

Før kamp skal Fair Play reglene gjennomgås og spillerne skal kjenne til konsekvensene dersom de bryter disse reglene. Kjeftbruk og negative kommentarer virker nedbrytende på alle, våre egne inkludert og skal ikke forekomme.

Bruk litt tid på å gi spillerne lave skuldre. Det viktigste er at alle tør å prøve, og da må det være lov å feile under kampen. Spillere som ikke har kommet så langt ferdighetsmessig trenger trenerens absolutte støtte når de prøver, men feiler.

Motiver til fint spill, gode prestasjoner, samhandling og positiv innsats for laget utfra hvor langt laget har nådd ferdighetsmessig.

Ta også en prat med foreldrene før før kamp. Forklar gjerne hvorfor vi spiller som vi gjør. Pass på at de ikke tar over styringa på sine spillere. Foreldrene skal alltid stå på motsatt side av trenerne. Husk også NFF sine foreldrevettregler.

Under kampen

- Bli med spillerne ut på matta og sørg for at Fair Play hilsen er positiv og ordentlig.
- Trenere skal også ønske hverandre – og dommerne – god kamp.
- Vær positiv og unngå mishagsyttringer. Det gir dårlig respons fra både egne spillere, motstandere, dommer og publikum og er ikke i tråd med Fair Play reglementet
- Ikke overstimuler spillerne. Spesielt i barnefotballen er det lett å ta over og dirigere så mye at spillerne til slutt stopper opp med å gjøre egne valg. Coache på de store linjene og ta heller detaljene på sidelinja (med de spillerne som står og venter på tur)
- Bruk et språk spillerne forstår
- Husk at det er to lag på banen. Unngå tilrop som virker negativt på motstanderlaget.
- Ikke la oss rive med om trenerne på det andre laget tar litt av. Astor-treneren skal gå foran med ett godt eksempel også da



- Når kampen avsluttes skal treneren ut og sørge for at Fair Play-hilsen er positiv og ordentlig. Trenere skal også ønske hverandre – og dommerne – takk for kamp.

Etter kampen

- Gi alltid positiv tilbakemelding.
- Ha fokus på sportsånd, prestasjon og innsats, ikke på resultat □ Se alle og gi tilbakemelding til alle.
- Utfordre spillerne på å gjøre egne refleksjoner på kampen
- De siste årene i barnefotballen og i ungdomsfotballen gir vi konstruktiv kritikk og korrigeringer i større grad enn i miniserien.
- Kamprop og jubel er bra – men ikke nødvendig dersom vi leder stort og/eller vinner med mange mål.
- Jubel og positive tilrop fra voksne på sidelinja skal i hovedsak være rettet mot laget og ikke enkeltpersoner.
- Vi viser respekt overfor andre lag og andre spillere og unngår å hovre uansett resultat. Gjelder f.eks ved bruk av sosiale media.

Brudd på Fair Play under kampen

Spillere som bryter reglene i forhold til Fair Play og viser dårlig sportsånd skal tas av banen og korrigeres. Ved svært grove overtramp og/eller gjentatte brudd på reglene så skal det gis spillenekt. Konsekvent bruk av korrigering og spillenekt vil på relativt kort sikt gi svært gode resultater

Temperament er en del av fotballspillere og det må være lov å vise litt frustrasjon. Grensen går ved kjefting på med- motspillere, dommere eller andre i tilknytning til kamparenaen, samt fysisk stygt spill der hensikten er å «ta» motstanderen og ikke ballen.

Konflikter med motstanderlag

Astor-treneren skal aldri la seg rive med og bli med på opphetede diskusjoner med trenere/foreldre/spillere tilhørende motstanderlaget. Opplever vi at motstanderlaget utøver dårlig sportsånd så snakker vi med dommeren og varsler trenerne på det andre laget på en høflig men tydelig måte.

Kommer motstanderlaget til oss med påstander om dårlig sportsånd, snakker vi med dommer og med varsleren på en god måte.

Demp konflikter og forsøk å komme til umiddelbar enighet. I tilfeller der det har vært diskutabile situasjoner og/eller konflikt mellom et lag i Astor FK og motstander, er det ønskelig at lagleder eller trener på det angjeldende lag i Astor FK umiddelbart melder dette til Sportslig leder barn eller Sportslig leder ungdom, avhengig av årsklassen. Dette slik at klubben er orientert om situasjonen før motstanderklubb eller Trøndelag Fotballkrets tar kontakt i sakens anledning.

Dersom Astor-treneren føler at det andre lagets regelbrudd er svært grovt, og/eller at konflikten på annen måte er svært vanskelig å løse, kontaktes Astor FK sin sportslige leder som vurderer henvendelse til den andre klubbens sportslige ledelse. Det skal IKKE tas formell kontakt direkte fra et av våre lag til en annen klubb eller lag i annen klubb uten at Astor FK sin sportslige ledelse er kontaktet i forkant.

7.4. Spillprinsipper, systemer og formasjoner

Kampen er høydepunktet for barn og unge og det er her vi skal forsøke å implementere det vi har jobbet med på treningsfeltet. Men for at vi skal klare det, så må vår innstilling til kampen som trener være på plass. Fokuset skal ligge på holdning og utvikling og ikke resultat. Blir resultatjaget dominerende vil man automatisk gjøre feil vurderinger i forhold til fokuset inn mot kamp, hvordan bruke kampen som utviklingsarena og hvordan man disponerer spillerne på laget.



Kampen som utviklingsarena

Får å få utvikling må vi bestemme oss for at vi spiller kamper for å utvikle både laget og enkeltspilleren. Som på feltet så utvikler barn og unge seg i kamp gjennom trygghet, mestring og involvering. Disse variablene vil føre til at flest mulig føler trivsel i kamp.

Trygghet:

Kan være så enkelt som at barn og unge ikke er redde for å gjøre feil, dette skaper vi som trenere ved konsekvent å gå foran med gode holdninger, gi positive tilbakemeldinger sånn at vi skaper trygge rammer og spillere som tør å prøve. Vi må ikke stresse ungene om de gjør feil, men heller legge til rette for et kampklima hvor det er lov til å prøve og feile. Om man aldri tørr noe i forhold til valg og handling på banen, vil man heller aldri føle utvikling og mestring. Trygghet går også på at man blir satt opp i en posisjon som passer sine ferdigheter, sliter spilleren med ballkontrollen i trange situasjoner, er det dumt å plassere denne spilleren som sentral i banen gang på gang. Gi spilleren heller muligheten til å få litt bedre tid på en av sidene og utfordrer heller med å spille sentralt, når tryggheten og mestringsfølelsen har satt seg. For å komme dit er det avgjørende at man i de yngste klassene ruller på posisjonene. Dette gjelder også i 11-12 årsklassen, og til en viss grad inn i ungdomsfotballen.

Mestring:

For at ungene skal føle at kampen er ukas høydepunkt, må vi gjøre det vi kan for at ungene skal føle mestring i kampen. Sett opp spilleren i en posisjon du vet at han eller hun har en god sjanse for å lykkes i. Ved mange og gode involveringer øker mestringsfølelsen enormt, denne følelsen kan ytterligere forsterkes av treneren via gode og positive tilbakemeldinger fra sidelinjen. Husk på at det er viktigere med få og gode tilbakemeldinger enn mange. Det er svært begrenset hvor mange momenter man kan ta korrigeringer på i barnefotballen. Snakk ett språk barna forstår og hold deg til de enkle linjene. Kvaliteten på trenerens tilbakemeldinger påvirker barn og unge i stor grad.

Involveringer:

De aller, aller fleste barn og unge vil bli involvert mest mulig i trening og kamp. Da er det vår jobb som trenere å legge til rette for at dette skjer. Også når det gjelder kampen, kan vi jobbe med å få flest mulig touch og involveringer per spiller. Dette går på hvordan vi legger opp spillet vårt.

Den klassiske tilnærmingen der et lag har en rask og sterk spiss, og vil utnytte denne "egenskapen" til fulle, og derfor kun slår langt fra keeper og inn i bakrom på den raske spissen. I disse ekstreme tilfellene er det kun resultatfokus og to spillere som i all hovedsak er involvert i det offensive spillet.

I Astor FK skal vi legge til rette for at lagene tør å spille ballen på bakken og helst ved at keeper setter i gang på bakken bakfra. Dette har blitt lettere i barnefotballen, ved at motstanderen skal trekke tilbake (pressfri sone). Med dette menes ikke at vi skal bli Barcelona, men vi skal tilstrebe at spilleren allerede i barnefotballen skal ha en konstruktiv tanke med det valget som gjøres på banen. En langpasning med riktig tanke og utførelse kan være vel så riktig som en kort pasning, men intensjonen er den viktigste.

Ved å legge til rette og ha aksept for å prøve å spille med en konstruktiv tanke og helst langs bakken, vil spillere i alle aldre bli mer involvert.

Slik ønsker vi å spille i Astor FK

Offensivt

- Forsøk og sett i gang kort bakfra keeper, her kan det hjelpe på å få stopperne eller backene bredt i banen og gjerne på hjørnet av 16-meter eller helt ut mot sidelinjen på mindre baner.
- Sentral midtbane må ha bevegelse for å få spillet videre, gjerne en som trekker ned i møte og en som strekker litt høyere og gir alternativer høyere i banen.
- Kantene holder bredden og gjør seg spillbare i sin kantposisjon, eventuelt å gå på løp for å skape ubalanse eller for å finn ledig rom.
- Spiss(ene) kan hjelpe til med å gjøre banen større ved at de legger seg på bakerste motstander, og kan herfra bevege sideveis for å finne seg ledig pasningsrom. Eventuelt bevegelse i bakrom for å skape bevegelse i motstanderlaget.



- Får vi satt opp spiller i 1 mot 1 på offensiv banehalvdel, bør vi oppfordre til at man prøver å utfordre så lenge man ikke har gode alternativer fremover i banen. Her kan vi også prøve å få inn at man prøver å skape 2 mot 1. At en spiller i nærheten oppfatter at det er en 1 mot 1 situasjon.
- 1.angriperen er en rolle vi kan begynne å snakke om allerede i de siste årene i barnefotballen. Det er denne rollen som påvirker vårt angrep i størst grad, og de andre spillerne (2.angriper og 3.angriper) må i stor grad gjøre sine valg ut fra 1.angriperen
- I de første årene er det viktig at vi ikke stresser for mye med formasjoner og roller, men en god start er utkast fra keeper til back og spill opp i banen derfra.
- En god måte å få mer spill i de yngste klassene er å la de «beste» spillerne få som spesialoppgave å spille gode pasninger til sine medspillere – husk mye ros når de følger oppfordringen.
- I barnefotballen dømmes det ikke for offside. I Astor skal vi ikke utnytte dette ved å ligge høyt med en spiss hvis eneste oppgave er å få lange oppspill og upresset kunne score mål. Dette kalles «fisking» og bruk av en slik «fisk» springer kun ut fra resultatorientering og gir ingen utvikling til laget eller spillet.

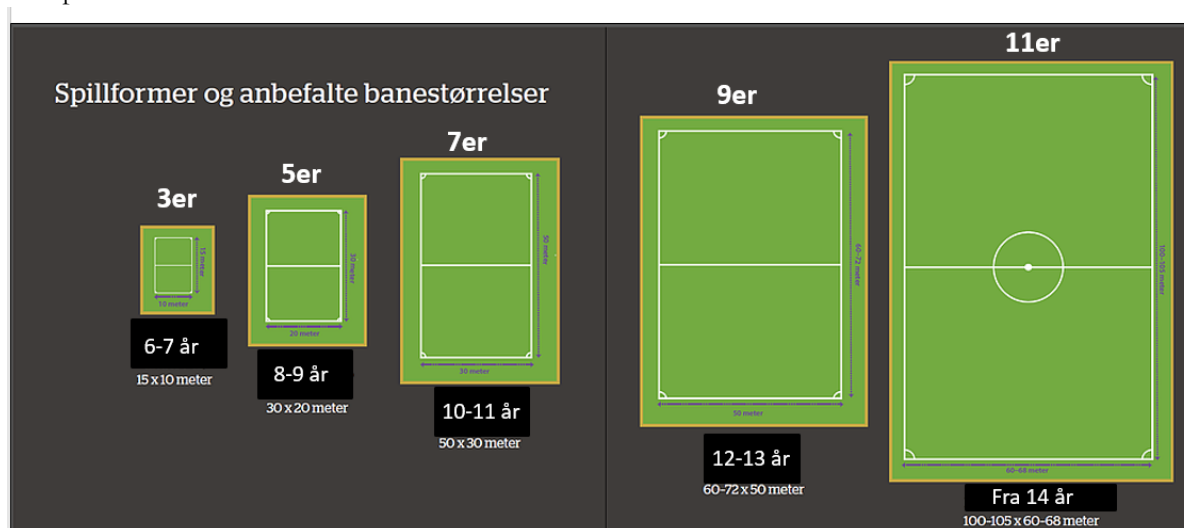
Defensivt

- Når det kommer til defensivt spill er prinsippene i utgangspunktet enklere, men evnen til fokus og konsentrasjon til barn og unge vil gjøre det til en utfordring.
- I utgangspunktet bør man forsøke å vinne tilbake ballen så fort som mulig etter at man har mistet den. Altså at spillerne nærmest ballfører tar den jobben med en gang.
- Ellers er det viktig at vi forsøker å komme på rett side av ballen, altså at vi skal på vår side av der ballen er. Forsøk å få alle til å kunne dette, da det alltid vil være noen som står igjen bak ballfører til motstander.
- Førsteforsvarer (1F, den som er nærmest ballføreren) er den viktigste forsvarsspilleren og er en rolle som vi også må begynne å jobbe med de siste årene i barnefotballen.

Fra og med ungdomsfotballen opererer våre lag med lagkaptein i kamp. Dette trenger ikke være den spilleren som ligger lengst framme rent ferdighetsmessig, men det er ønskelig at det er en spiller som går foran på trening og kamp med gode holdninger. Se egen omtale av kapteinsrollen i kapittel 5.6.

Formasjoner og spillesystemer (fra 3`er til 11`er)

Spillformene har vært i kontinuerlig utvikling de siste årene. Fra 2018 er det såkalt "toårige spillformer", og ser i praksis slik ut:



Når det gjelder formasjoner, bør man ikke tenke for komplisert spesielt nedover i de lavere klassene. Spillestil og spillprinsipper er viktigere enn tall på papiret, men formasjonen har jo selvfølgelig noe å si og



er et viktig redskap i forhold til at man i angrep skal gjøre banen så stor som overhodet mulig og visa versa i forsvar. Formasjonen spiller også en rolle med tanke på balansen i laget, slik at man ikke blir for "baktunge" eller utelukkende angrepsorientert.

Astors grunnformasjoner er en utvikling som leder frem til 4-3-3 i 11-er fotballen. Dette fordi det er et system som er enkelt og tydelig mhp rolleavklaring og gir god læring og utvikling for spillerne.

Formasjoner 5`er-fotball

I 5`er fotballen er det 4 utespillere, og formasjonene 1-2-1 og 2-2 vil være fornuftige som startformasjon. **1-2-1 er den formasjonen som bygger best opp til 4-3-3, men kan være bli litt komplisert, særlig for de yngste.**

1-2-1-formasjon

Med denne formasjonen vil man ha lettere for å bruke hele banen, ved at man har to brede midtbanespillere og kun en spiss. Det som kan være problemet her er at man kun er en forsvarsspiller, så bevegelsen foran denne spilleren må være god for at man ikke lett kan miste ball.

2-2-formasjon

Her har man to spillere i forsvar og to i angrep. Her vil det lønne seg at de to på topp har motsatte bevegelser, slik at den ene kommer litt ned i banen for å vise seg, mens den andre forsøker å vise seg litt høyere i banen.

Formasjoner 7`er-fotball

For 7`er fotballen vil formasjonene 3-2-1 og 2-3-1 være fine å anvende for Astor FK sine lag. **2-3-1 bygger mest opp mot 4-3-3 og vil være enklest å bruke**

2-3-1-formasjon

Her får vi to forsvarspillere, som gjerne jobber litt tettere sammen, slik at motstanderen får vanskeligheter med spille seg gjennom midten. I tillegg spiller vi her mer med kanter som breddeholdere, hvor det er viktig at de holder mest mulig bredde når vi har ballen i laget. God formasjon om man har lyst til å angripe på sidene og skape 1 mot 1 der. Spilleren sentralt får her en stor jobb i å jobbe frem og tilbake, da han ofte kan bli litt alene. Kan være mulig å jobbe med at de to kantene kommer inn og tilbake ved siden av den sentrale når laget skal forsvare seg. Igjen viktig at spissen strekker opp og er bevegelig på topp.

3-2-1-formasjon

I denne formasjonen er man tre bak og det vil være lønnsomt i forhold til det å sette i gang kort fra keeper. Da man kan stille seg bredt med de ytterste i forsvar og har da stor sjanse for god igangsetting. Igjen er det viktig at den spilleren lengst fremme legger seg på høyde med bakerste motstander, slik at vi gjør banen størst mulig med ballen i laget. De to midtbanespillerne kan gjerne bytte på å møte og trekke litt høyere i banen. Med denne formasjonen er naturlig at backene holder bredde i angrepet.

Formasjoner 9`er-fotball

9`erfotball er en relativt ny spillform. Her kan formasjoner som 3-2-3, 3-4-1, 3-3-2 eller 4-3-1 være gode og balanserende. **3-2-3 vil være å foretrekke som del av utvikling mot 4-3-3.**

3-2-3-formasjon

Her stiller laget med en trebackslinje, utfordringer og spørsmål som ofte oppstår med trebackslinjer er hvordan de tre spillerne bak skal stille opp og hvordan de skal agere. Spiller man med en stopper og to backer eller spiller man med tre mer sentrale forsvarsspillere. Man løser dette som oftest med en klar rollefordeling i forsvar, slik at en av de er mer offensiv, mens to spillere har et klarere defensivt ansvar. Det vil også være lønnsomt for balansen at de to vingene bidrar i det defensive arbeidet. De to sentrale har her en viktig oppgave ved å være spillende og med klare offensive og defensive oppgaver. De to vingene blir viktige ved at de her mest sannsynlig blir de eneste klare breddeholderne når laget har ballen. Spissen



får jobben med å være spillpunkt sentralt. Formasjonen kan være fin hvis man ønsker balanse sentralt defensivt og kantspill 1v1 offensivt.

3-4-1-formasjon

Nok en trebackslinje, men her kan backene gjerne ligge litt smalere defensivt, da man ikke har et så stort behov breddeholdere. I 3-4-1, blir det gjerne to sentrale hvor de bør få litt forskjellige oppgaver, da den ene bør være litt mer defensiv enn den andre. To kantspillere, som bør være flinke til å holde bredden offensivt, slik at man gjør banen stor for motstander. Formasjonen kan gi bedre defensiv balanse enn 3-2-3, men kan bli litt baktung hvis ikke midtbanen da ved kantene og en sentral ikke klarer å gi støtte til angriperen. 3-4-1 er en god formasjon defensivt, spesielt hvis man er flink til å ligge tett og ikke gi mye rom mellom og i lagdelene. For god defensiv – og offensiv balanse vil det å klare å spille 3-4-1 defensivt og 3-2-3 offensivt være gunstig.

4-3-1-formasjon

Mange vil nok mene at det å spille firebackslinje er lettere da man i større grad har klarere roller og de fleste lag på 11`er bane spiller med fire forsvarsspillere. Igjen blir det viktig å se på hva slags typer man har i laget, har man to gode stoppere og to gode backer, er det selvfølgelig naturlig at man spiller med fire bak. I denne formasjonen vil backene få oppgaven som breddeholdere offensivt og det vil stille krav til posisjonering, utholdenhet og forståelse. De tre på midten kan stilles opp som to defensive og en offensiv eller en holdende og to indreløpere. Spissen kan bli brukt som et spillpunkt og/eller som en bakromstrussel. Formasjonen gir god defensiv balanse og mange spillpunkter sentralt i banen. Utfordringen blir breddeholdere høyere i banen og å gi den enslige spissen støtte offensivt.

3-3-2-formasjon

(Kommer inn fra årsmøtet 2019)

Formasjoner 11`er-fotball

For 11`er fotballen er impulser fra fotballverden stor og det er lett å trække feil. Når ungene har blitt så store at de har kommet til spill på den største banen kan det være en idé å sette opp formasjon etter hvilke spillertyper laget har. Hvis man velger seg en grunnformasjon, vil det være hensiktsmessig å ha formasjonstrening og taktisk trening, slik at alle spillerne får en viss forståelse for hva de forskjellige arbeidsoppgavene til de forskjellige posisjonene går ut på. Men velg formasjon med omhu, og vær litt tro mot den valgte formasjonen. Slik at spillerne får trygghet og mestring i formasjonen. Forslag til klassiske 11`er formasjoner er 4-3-3, 4-4-2 og 4-2-3-1.

4-3-3-formasjon

Trønderfotballens flaggskip av en formasjon. Her får vi tre sentrale, som gir grobunn for god bredde og lengde. Viktig med rollefordelingen mellom de tre, gjerne to sentrale og en høyere i banen eller en sentral og to mer indreløpertyper. To vinger på hver sin side skaper god bredde og et godt klima for å skape 1v1 eller 2v1. En spiss på topp som gjerne er bevegelig og strekker motstanderen. I denne formasjonen vil vi mest sannsynlig være i overtall eller like mange sentralt, som gir større sjanse for å lykkes med pasningsspill. Defensivt kan det bli problemer om de tre på topp sliter med komme seg på rett side, det vil da bli stor sjanse for at motstanderen kan utnytte mangelen på spillere på sidene.

4-4-2-formasjon

Det enkleste å spille er firebackslinje, her har vi klare rollebeskrivelser for alle og det er enkelt å forholde seg til de andre i forsvar. Med fire på midtbanen får vi både kantrollen og den sentrale midtbanerollen. Igjen viktig med forskjellige arbeidsoppgaver på de to sentralt. Med 4-4-2 får vi plass til to spisser, som gjør at vi får ”tyngde” på topp og enklere arbeidsvilkår for de to. Kan også her ha forskjellige arbeidsoppgaver på de to, den ene spissen strekker, mens den andre er mer møtende.

4-2-3-1-formasjon

Igjen har vi firebackslinjen og tryggheten der. Her har vi også to sentrale og litt mer dyptliggende midtbanspillere, som gjør at vi får en blokk sentralt i banen. Kan også føre til at vi blir litt ”baktunge” sentralt når vi skal fremover i banen. Vi får tre offensive spillere bak den enslige spissen, to blir gjerne kanter på hver sin side, men den i midten, skal være en link mellom de to sentrale og spissen. Denne



spilleren opererer gjerne i rommet mellom midtbane og forsvaret til motstander. I denne formasjonen får vi god balanse av offensive og defensive spillere. Men problemet blir ofte at de tre offensive midtbanespillerne ikke jobber godt nok hjem slik at vi ofte blir i undertall på sidene defensivt.

Hovedhensikten med formasjoner er at vi spiller med flest mulig barn og unge i en posisjon på banen hvor de har størst sjanse til å føle trygghet og mestring ut i fra sine forutsetninger. Når tryggheten og mestringen kommer, kan det være muligheter for å spille dem ut av posisjon for å gi dem en utfordring. Posisjonsbytter kan også brukes til å utvide den taktiske horisonten.



8. Astor-treneren



8.1. Innledning

Treneren i Astor FK har en forpliktelse til å følge klubbens rammer gitt av Klubbhåndboka og Sportsplanen. Klubbens mange trenere er selve beviset for at vi er en klubb med gode holdninger som er inkluderende i alle ledd, drevet av engasjerte foreldre. Trenerens viktigste oppgave er å være tilstede for spilleren og skape trygge rammer gjennom bevisst lagbygging og god kvalitet på feltet.

Alle trenere i Astor forplikter seg til å etterleve retningslinjer gitt av klubbens sportsplan og klubbhåndbok.

Organisering av trenerteamet

Uten foreldretreneren har vi ingen rygggrad i norsk fotball. I Astor FK tar foreldretreneren stort ansvar og bruker mye tid på å tilrettelegge aktivitet for egne og andres barn.

I Astor FK organiserer vi alle kull med egne trenerteam. Alle i trenerteamet er en del av lagets støtteapparat. Hvert kull skal ha en hovedtrener.

Hovedtrener kan delegere oppgaver innad i trenerteamet. I tillegg er hovedtreneren kullets kontaktpunkt inn mot Astor FK sin sportslige ledelse, og vil i den rollen være et naturlig «oppspillspunkt» når sportslig ledelse i forskjellige sammenhenger ønsker å nå ut til alle trenerne i klubben.

Skal man klare å organisere ei trening uten mye kø og der alle spillere opplever å bli sett, er det viktig at det bestandig er nok trenere på feltet.

Anbefalt minimum trenertetthet i Astor aldersbestemt fotball				
Alder spillergruppe	6-8 år	9-11 år	12-14 år	15-18 år
Anbefalt antall barn/ trener	8	10	12	16



Forventinger til/fra trenere i Astor FK

Trener i Astor FK: Dette forventer vi av deg

- God kjennskap til klubbens Sportsplan, som grunnlag for all sportslig aktivitet.
- God kjennskap til NFF sin Fair Play-visjon, sørge for at det gjennomføres Fair Play-hilsen før og etter hver kamp laget spiller.
- Planlegging og gjennomføring av treninger i tråd med Sportsplanens målsetninger.
- Prioritering av lagets treninger og kamper, og oppmøte i god tid.
- Sørge for at alt utstyr brukt på trening settes korrekt tilbake i materialrommet etter trening.
- Gjennomføring av minst ett delkurs i NFF C-lisens (16 timer)
- Fremvist gyldig politiattest i tråd med reglene fra Norges Idrettsforbund.
- Medlemskap i klubben (200,- i året).
- Bidra til at alle spillere på Astor opplever varig fotballglede uavhengig av ferdigheter og muligheter, se samtlige spillere på laget, og å jobbe mot mobbing og intoleranse i gruppa.
- At klubbens og NFFs til enhver tid gjeldende regelverk blir fulgt.
- Å stille til trening og kamp iført Diadora overtrekksdrakt.
- At informasjon fra klubben gjennomgås og følges opp i praksis.
- Deltakelse på minst sesongstart-treff eller et Trenerforum i klubbens regi.
- Bidra som instruktør på TINE fotballskole (siste helga i august) minimum to ganger i barnefotballperioden (7-12 år).
- Gjennomføre minst ett spillermøte i løpet av året.
- Representere klubben utad på en måte preget av respekt og god sportsånd.

Trener i Astor FK: Dette kan du forvente av klubben

- Tilbud om gratis opplæring og kurs (NFF C-lisens, barne/ungdomsfotballkveld) og temasamlinger i regi av Trøndelag Fotballkrets.
- Tilgang til kunstgressbane for lag til trening ute i sesong og innendørs i hall om vinteren (frivillig).
- Tilgang til materialrommet i klubbhuset med baller, vester, kjepler, små mål etc.
- Kontakt med Sportslig utvalg, Sportslig leder (barn/ungdom) ved behov.
- Oppfølging fra klubbens Trenerkoordinator.
- Gratis Diadora overtrekksdrakt (jakke og bukse med navn, logo og klubbnavn påtrykket).
- Praktisk bistand fra styrets politiattestansvarlige ifbm. gyldig politiattest.
- En gjennomarbeidet Sportsplan med sportslige føringer for arbeid med spillere/lag.
- At klubben er oppdatert mht. regelverk gjennom aktivt engasjement i Norges Fotballforbund, Trøndelag Fotballkrets og Idrettsrådet i Trondheim.

Hovedtrener har i tillegg til samme ansvar som øvrige trenere hovedansvar for følgende:

- Kvalitativt tilfredsstillende treningsopplegg i tråd med føringer i klubbens Sportsplan og NFF.
- Oppsett av lag til cup/serie-kamper, i samspill med lagleder og trenerteam.
- Sammen med lagleder – melde på lag til seriespill og å avklare evt. divisjons-plassering, via Sportslig utvalg i Astor FK.
- Rekruttering av nye trenere blant foreldre/foresatte i spillergruppa.
- Løpende dialog med lagleder om lagets drift og utvikling.
- Følge opp foreldregruppa med relevant informasjon om lagets utvikling og muligheter.
- Sammen med lagleder sørge for å gi sportslig ledelse beskjed om lagets ønskede treningstid vintersesong og vår/høst.



Foreldretreneren

Foreldretreneren er ryggraden på trenersiden i Astor FK. Eller som Bjørn Hansen har sagt: "Uten foreldretrenerne dør norsk fotball".

Når man kommer inn som foreldretrener for unger i 6-årsalderen er viktig å forstå at fotball læres langsomt, ha stor tålmodighet og at det ikke stresses med manglende framgang på ferdighet den første tiden.

Faktum er at foreldretreneren i de tidlige barnefotballårene snarere er en tilretteleggingsrolle for god læring og artige, motiverende økter enn en trenerrolle i ordets egentlige forstand

Bruker man tiden i barnefotballen godt og riktig, er det større sjanse for å få tatt ut litt av trenerpotensialet når barna når slutten av barnefotballen og ungdomsfotballen. Derfor oppfordrer klubben våre trenere til å bruke tida fornuftig og modnes sammen med barna.

Eksterne trenere

Et stykke ut i ungdomsfotballen kan det være aktuelt for lag også i Astor FK å hente inn ekstern(e) trener(e). Årsakene til behov for ekstern trener kan være at foreldrene etterhvert faller fra på trenersiden, og/eller at laget har fotballmessige ambisjoner som kan gjøre ekstern trener med (mer) formell trenerskolering aktuelt.

Det er det enkelte lag sitt ansvar å sikre trener(e) til laget, og i tilfelle det blir behov for ekstern trener kan lagets støtteapparat kontakte Sportslig utvalg (SU), som kan bidra for å få på plass en løsning. Men hovedansvaret vil alltid ligge på det aktuelle laget. Det er ikke uvanlig at ekstern trener får en godtgjørelse. Det kan i sin tur gjøre at utgiftene til spillerne på laget øker. Avtale med ekstern trener skal være signert på klubbens vegne av styreleder, og eventuell betaling være diskutert og avklart i laget/foreldregruppa på det angjeldende lag. Det er en fordel at det fremdeles er med foreldretrenere også etter inntreden av ekstern trener.





8.2. Kvalifikasjoner og krav

Som kvalitetsklubb er vi i Astor FK avhengig av at flest mulig trenere har så god kompetanse som mulig. Foreldretreneren tilbys derfor en omfattende og gratis trenerutdanningspakke som vi egentlig ønsker at alle gjennomfører.

Å stå på feltet med gjennomført NFF Grasrottrener/C-lisens kurs gir trygghet i rollen som ingenting annet.

Trenerutdanning er til stor nytte og glede for både treneren og for spilleren. Og for klubben er det viktig at våre trenere er villig til å avsette tid til å tilegne seg kompetanse.

Astor tilbyr alle trenere gratis deltakelse på NFF sitt Grasrottrener/C-lisenskurs. I tillegg kan trenere som har fullført dette kurset søke om støtte til videre trenerpåbygging.

NFFs Grasrottrenerkurs (tidligere kjent som C-lisens)

Alle fotballtrenere som ønsker å ta trenerutdanning må begynne med dette kurset som er delt inn i fire delkurs

- **Barnefotballkurset.**
- **Barnefotball – flest mulig med kvalitet.**
- **Mot ungdom – lengst mulig.**
- **Ungdomsfotball – lengst mulig – best mulig.**
-

Delkursene må tas i rekkefølge, og går over 18 kvelder med til sammen 72 undervisningstimer. I Astor FK ønsker vi primært at alle trenere på hvert kull har tatt delkurs tilpasset kullets alder.

Antall trenere med delkurs 1	6-8 år	75%
Antall trenere med delkurs 2	9-10 år	75%
Antall trenere med delkurs 3	11-12 år	75%
Antall trenere med delkurs 4	13-16 år	75%

Det arrangeres NFF Grasrottrenerkurs hvert år på flere arenaer i Trondheim, inkludert på Astorbanen. Alle kursene arrangeres parallelt, med delkurs en og to før jul og delkurs tre og fire etter jul.

For en mamma- og pappatrener kan det være gunstig å ta et delkurs for så å praktisere med sitt lag i ett til to år. Så går en videre på neste delkurs. Dette vil øke sjansene for å bli en god barne- og ungdomstrener samtidig som at det ikke er så veldig tidsbelastende.

Barne- og ungdomsfotballkveld / trenerforum

Astor FK arrangerer hvert år en Barnefotballkveld og en ungdomsfotballkveld. Dette er kompetansehevende arrangementer der vi henter inn eksterne forelesere og trekker opp de viktigste linjene innenfor barne- og ungdomsfotballen. Kveldene har vært svært populære med opp mot 30 deltakere (Astortrenere) de seneste årene.

NFF registrerer den enkeltes deltakelse og har som målsetting at ALLE fotballtrenere skal ha deltatt på disse kveldene. Det er et krav å ha minst Barne- eller ungdomsfotballkvelden dersom man skal være trener i Astor FK.

Astor FK arrangerer i tillegg trenerforum hvert år, som avvikles i sammenheng med vårt årlig Sesongstart/Fair Play-møte i april.

Dette er arrangementer der alle trenere er velkommen og der vi kan bruke tid på vår egen hverdag og lufte våre egne sportslige utfordringer sammen med gode trenerkollegaer.



Kretsens kurshelg

Hver vår arrangerer Trøndelag fotballkrets en kurshelg i forkant av sesongstart. Her arrangeres det flere kurs som er interessante for trenere som ønsker å bygge mer trenerkompetanse etter fullført C-lisenskurs og noen år i trenergjerningen.

Typiske kurs her er

- Spillerutviklingskurs
- Keepertrenerkurs
- Trenerutviklerkurs

Astor-trenere med tilstrekkelig faglig bakgrunn kan søke om støtte til disse kursene. Søknad leveres klubbens sportslige ledelse og blir behandlet i sportslig utvalg. Innvilgede søknader får dekket kursavgift i sin helhet av klubben.

Øvrige kurstilbud

I tillegg til ovennevnte kurs og kompetansetilbud fins det flere kurs på markedet, både i regi av forbund og andre aktører. Astor-trenere som har lyst til å melde seg på slike kurs kan søke om støtte til disse kursene. Søknad leveres klubbens sportslige ledelse og blir behandlet i sportslig utvalg.

Søknad må inneholde informasjon om kursets innhold og målsetting, samt søkerens eksisterende kompetanse, praksis og ambisjoner som framtidig trener i Astor FK. Innvilgede søknader får dekket deler eller hele kursavgiften av klubben.

Eksempler på «øvrige kurs» er

- Eggens trenerskole (Orkanger)
- NFF B-lisens

Politiattest

NFF krever politiattest fra alle trenere i aldersbestemt fotball. I Astor er det derfor ett krav at du som fotballtrener må ha levert politiattest.

Spørsmål om politiattest stilles til klubbens nestleder.

Medlemskap

Samtlige trenere i Astor Fotballklubb skal være medlem i klubben. Dette koster 300,- i året. For innmelding kontakt daglig leder eller trykk på "Bli medlem" på klubbens webside. Årsmøtet har vedtatt at det er krav om at samtlige trenere skal være medlem i klubben. Det er også ønskelig at trenerne i Astor FK melder seg inn i Norsk Fotballtrenerforening, noe som gir tilgang til unike nettverk, kompetanse og flere tidsskrifter inkludert magasinet Fotballtreneren.

8.3. Trenerens ansvar

Enhver trener bør kjenne til hvilke midler man som trener har til rådighet, og hvilke egenskaper man bør ha for å bidra til at Astor Fotballklubb blir spillernes innfallsport til varig fotballglede.

Se hver enkelt spiller

Som trener så skal du se samtlige barn og unge på hver eneste trening, uansett ferdigheter og interesse. Det å føle seg sett fører til motivasjon og mestringsfølelse. Dra alltid hjem fra feltet med følelsen av at du har pratet til og med alle. Kombiner det å se alle med det å ta hensyn til gruppa. Det er viktig at man som trener snarest mulig lærer seg navnet på samtlige spillere, også i spillergrupper på opp i mot 50 spillere.



Du skal se hver enkelt spiller samtidig som du ivaretar gruppens beste og alle spillerne skal være like viktige. Klarer vi i tillegg å beholde den spilleren som står i fare for å ramle utenfor de aktivitetstilbud som nærmiljøet tilbyr og bidra til flest mulig gode mennesker med et langt og aktivt liv så har vi lyktes med det aller viktigste.

Motivasjon



Å være sportslig ansvarlig for lag i de yngste årsklassene handler i like stor grad om å være “aktivitetsleder” som “trener”. En helt sentral oppgave er å motivere spillerne. Som trener kan man skape motivasjon gjennom

- Aktivisering.
- Variasjon av øvelser.
- Humør og engasjement.
- Trygghet i gruppa.
- Trygghet i trenerrollen.
- Tilpasset trening.
- Mestring og mestringssglede. □ Positive tilbakemeldinger.

I forbindelse med utviklingen av denne sportsplanen, fikk Astor FK i januar 2015 besøk av Bjørn Hansen, tidligere landslagstrener og mangeårig trener i RBK. Hans nøkkelbudskap var hvordan vi som klubb og trenere kan skape et optimalt utviklingsmiljø:

"Optimalt læringsmiljø aksepterer, respekterer og viser tillit. Uavhengig av hvor god du er. Slike miljøer skaper selvtillit. Selvtillit gir trygghet, trivsel og tilhørighet. Tilhørighet er den største og beste motivasjonen. Den som er motivert tør! Den som tør, tør å risikere. Den som risikerer (tør å gjøre feil) opplever ny utvikling og mestring - økt selvtillit og så videre. Et viktig bidrag er alltid å gi spillerne realistiske ros – unngå ris og destruktive tilbakemeldinger!"

Positiv tilbakemelding

Hensikten med tilbakemeldinger (feedback) er å bidra til at mottakeren:

- Videreutvikler ressurser som allerede er i bruk
- Henter ut iboende, men sovende ressurser
- Blir mer bevisst sine sterke sider
- Selv kan evaluere sine holdninger og handlinger, reflektere, finne løsninger selv □ Når sine mål

Den beste feedback er ros. Ros oppleves som positiv når den:

- Oppleves som fortjent
- Skjer uten forbehold
- Er knyttet til konkrete handlinger Ros:
- Er døråpner overfor utøver/medarbeider



- Gir trygghet og tilhørighet
- Forsterker handlinger vi lykkes med
- Forsterker observasjonsevne og bevisstgjør

Punktene over er hentet fra foredrag med Bjørn Hansen. Det er utvilsomt viktig og riktig at vi gir det aller meste av tilbakemeldingene i form av ros.

Gode tilbakemeldinger er:

Konkret, Nært i tid, Gjentas ofte, Forståelig, Entydig, Akseptabel, Forutsigbar, Direkte til mottaker, Bygger På det vi gjør bra, Omfatter det vi kan gjøre noe med. UNNGÅ Å UTSETTE FEEDBACK!

Ærlig og tydelig på regler og kriterier

Ved uttak og nominering til kretssamlinger, differensierte lag i ungdomsfotballen osv er det viktig at trenerne er dønn ærlig på kriterier som gjelder og hvordan uttaket gjøres. Hvis man informerer spillerne i god tid på forhånd og gjennomfører gode og åpne prosesser, vil man oppnå forståelse og følelse av rettferdighet i gruppa i stedet for at det kan ende opp i mistenksomhet og misnøye. F.eks: Hvis ferdighet er viktigste kriterium for å bli tatt ut til kretssamling, er det viktig å si det!

Bevisst lagbygging

Astor FK skal være en positiv miljøfaktor i nærmiljøet og for barn og unge. Her skal folk på tvers av skolegrenser møtes og trives. For at dette skal lykkes må vi voksne engasjere oss.

I tillegg til å skape kvalitet på feltet i hver eneste økt er det bra for miljø, klubb, trener og spiller dersom vi klarer å skape rammer og overbygninger rundt og utenom den sportslige drifta som bidrar til mye samhold og derigjennom enda mer motivasjon til å delta i idretten – lenge.

Kveldsmat, julebord, julefotball, overnatting på klubbhuset og Halloweenfest er eksempler på arrangementer som treneren sammen med sosialkontakt/lagleder kan være initiativtaker til, slik at lagets øvrige støtteapparat kan iverksette miljøbyggende tiltak. Et tips kan være å be med seg det underårige kullet, eller parallell-kullet (jente/gutt) på samme trinn.

På lag mot mobbing og rasisme

Trenere i Astor FK skal være spesielt oppmerksomme på alle tendenser til mobbing og rasisme i spillergruppa. Det er viktig å prate med spillerene om dette, og om hvordan vi vil ha det på vårt lag og på vår bane. Astorbanen er antirasistisk og mobbefri sone. Det er en selvfølge at Astortreneren står fram og bekjemper all form for mobbing og rasisme. Vi er som klubb stolt av økende mangfold i klubben vår, og vi skal bidra til økt toleranse i vår bydel.

Fair Play

Fair Play er et sentralt prinsipp i all vår aktivitet, og går igjen flere steder både i Klubbhåndboka og i Sportsplanen. Astor-treneren har spesielt ansvar for at laget og klubben framstår med en tydelig og målrettet Fair Play profil på trening, i kamp og andre sammenhenger.

Integrering/spesialtilpasning

Som en stor klubb med bred rekruttering er det naturlig at det også i vår klubb finnes spillere med spesielle behov. Det kan være kulturelle utfordringer (språk), eller fysiske og psykiske problemer.

Det kan være krevende for en trener eller trenerteam å håndtere en spillergruppe med spesielle behov, men i Astor FK skal vi tilrettelegge og muliggjøre en fotballhverdag for alle spillere.

I noen tilfeller kan det la seg løse ved å utvide trenergruppa, i andre tilfeller kan det være aktuelt å involvere far/mor til spilleren med ekstra behov. Det kan også være hensiktsmessig at det aktuelle laget



kontakter Sportslig utvalg dersom det er behov for praktisk støtte og/eller tips om hvordan man kan tilpasse trenings- og kamphverdagen for spilleren på den beste måten.

Ta vare på klubbens utstyr

Som trener i Astor FK ønsker vi at alle andre trenere skal bidra til god drift og ivareta klubben og klubbens verdier på alle vis. De færreste bydelsklubber kan tilby en utstyrsbu av den typen som finnes i sokkelen på Astorhuset. Det er imidlertid stadig behov for å minne oss selv – og hverandre – om at vi må ta vare på klubbens eiendeler.

Dersom man ønsker å komme på trening og finne en komplett og ryddig utstyrsbu, som er gjenkjennelig fra gang til gang, og der det er lett å finne fram nødvendig utstyr til lagets neste økt, er det opplagt at man forlater bua i samme tilstand når treningen er ferdig.

Astor-treneren skal:

- Samle inn alt brukt utstyr som er brukt på sin treningsøkt
- Sortere baller og vester i like størrelser/farger
- Brette sammen/stable små mål
- Sette på plass kjepler og hatter

Bua skal se ryddig ut når vi forlater den. Ligger det igjen avglemt utstyr på banen, tar vi med oss det også. Hvis alle – alltid – følger denne oppfordringen, slipper vi at materialforvalter og sportslig ledelse og et ansvarsfulle Astor-medlemmer må rydde etter andre.

8.4. Trenerkontinuitet

God kontinuitet på trenersiden vil føre til at det relasjonelle forholdet mellom trenere og spillere forsterkes og trygghetsfølelsen får god grobunn. Noe av det viktigste for å sikre at mange barn og unge er med lenge i fotballen, er kontinuitet og stabilitet på trenersiden. Trygge spillere står lenger i idretten, og klubben ønsker derfor at de som tar på seg ansvar som trener i Astor FK har samme tilnærming. Det ideelle er om de som tar ansvar som trenere i hvert fall har et 2-3-årsperspektiv på oppgaven, selv om det ikke er noe formelt krav.



9. Vedlegg

Gjennom årene er det gjort mye godt arbeid i klubben vår. Vi har her samlet noen planer og metodikk som antas å være av interesse for flere. Det er bare å gjenbruke disse, videreutvikle dem, eller utvikle egne konsepter. Det viktige er at det er i tråd med føringene i sportsplanen. Gode eksempler på planverk på lagsnivå kan gjerne sendes sportslig ledelse, så kan det eventuelt tas inn i senere versjoner av dokumentet. Dette er **vedlegg til Sportsplan** for Astor Fotballklubb, som ble utviklet i løpet av høsten 2014/våren 2015 i regi av Sportslig utvalg (SU), og siden er vedtatt av årsmøtet, senest 26.februar 2018. Vedlegget må ses og leses i sammenheng med selve Sportsplanen, som legger føringer for all vår fotballaktivitet. De ulike eksempler/skjema/planer i dette vedlegget ligger også tilgjengelig enkeltvis som separate dokumenter på Astor FK sin webside, under "Nøkkeldokumenter", slik at de skal være enkle å printe ut og ta i bruk av våre trenerteam. <http://astorfk.no/m9/k9/a63/Nokkeldokumenter>

Vi er sikre på at det sportslige arbeidet i Astor FK vil få et realløft dersom trenerteam på samtlige lag gjør seg kjent med disse gode eksemplene på praktisk arbeid – og tar dem i bruk.

Innholdsfortegnelse (eksempler/skjema/planer)

1. Planleggingsskjema for trening barnefotball
2. Periodeplan ungdomsfotball 1.kvartal
3. Periodeplan ungdomsfotball 1.halvår
4. Spillersamtaleskjema
5. Spilleprinsipper
6. Nivåinndeling i ungdomsfotballen
7. Øktplaner

Økt 1	(6-8 år)	Føring/vending
Økt 2	(6-8 år)	Føring-finte-drible
Økt 3	(6-8 år)	Pasningsspill - ballkontroll
Økt 1	(9-10 år)	Føring/vending
Økt 2	(9-10 år)	Føring-finte-drible
Økt 3	(9-10 år)	Mottak/medtak
Økt 4	(9-10 år)	Pasningsspill
Økt 5	(9-10 år)	1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill
8. Om Treningsøkta.no

1. Planleggingsskjema for trening barnefotball (6-10 år)

Trenerne har som målsetting å:			
• Lede an med humør og pågangsmot • "Se" samtlige spillere • Holde seg til tema og ikke snakke for mye ("Show - don't tell") • Være konsekvent med lagets kjøreregler			
Trener har følgende grunnleggende prinsipper for planlegging:			
• Hvordan skape høy aktivitet? • Hvordan øve slik at det blir spesifikk trening? • Hvordan variere mellom gjenkjenning og variasjon? • Hvordan tilpasse/differensiere øvelsene til beste for alle i spillegruppa? • Hvordan skape jevnbyrdighet gjennom økta?			
Hva skal vi gjøre på treninga?	Hvordan skal vi legge opp og organisere treninga?	Hvorfor legger vi opp treninga på denne måten?	Tidsbruk (antall minutter)
Lagets startritual / kjøreregler			
Oppvarming: sjef over ballen			
Hoveddel 1: spille med og mot			
Hoveddel 2: tilpasset smålagsspill			
Avslutningsdel: scoringstrening			
Lagets sluttritual			

Kilde: NFF C-lisens delkurs 2



2. Periodeplan ungdomsfotball 1.kvartal (eksempel, Astor FK j01)

Januar/februar/mars: Fokusområder

- Uke 1-5: forsvarsspill
- Uke 6-10: angrepsspill, avslutninger
- Uke 11-13: Spilledimensjon, struktur, scoringstrening

Uke	Mandag	Onsdag	Søndag
Uke 1 1-4.jan			
Uke 2 5-11.jan	<u>Trening 18-19.30:</u> Fokus 1.forsvarer Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	Trening 16.30-18.00: Fokus Pasning/forflytning Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Lørdag 10.jan 11.00-13.00:</u> Innetrening Trondheim spektrum D2
Uke 3 12-18. jan	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på forsvarsspill/ Struktur Scoringstrening 10min
Uke 4 19-25. jan	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	Fjernvarmecup i Kotenghallen og KVT hallen
Uke 5 26.jan- 1.feb	<u>Trening 18-19.30: Fokus 1.forsvarer</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på forsvarsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min

Uke 6 2-8. feb	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retnings- endring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Føring/finting Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	Puma cup i Kotenghallen:
Uke 7 9-15. feb	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retnings- endring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Føring/finting Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 8 16-22. feb	Vinterferie (vi kommer tilbake til evt trening i vinterferien)		
Uke 9 23.feb- 1.mars	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retnings- endring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00:</u> <u>Fokus Pasning/ forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Føring/finting Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 10 2-8.mars	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 11	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Laget i forsvar, press, avstander,</u> <u>lagdeler</u>	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2



9.- 15.mars	Hurtighet/spenst/reaksjon/retnings- endring Barca..holde ballen i laget 2v1 og 2v2 Spill 7v7 eller 8v8 4x10min Trenere: nn	Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 12 16.- 22.mars	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Laget i etablert angrep, bevegelse,</u> <u>bredde, dybde, hurtig pasningsspill,</u> <u>vending av spill</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 2v1 og 2v2 Spill 7v7 eller 8v8 4x10min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/valg/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 13 23.- 29.mars	<u>Trening 18-19.30: Laget i angrep, hurtig</u> <u>overgangsspill</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retnings- endring Barca..holde ballen i laget 2v1 og 2v2 Spill 7v7 eller 8v8 4x10min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/valg/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	Trening 18-19.30: Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 14	Påske☺		

3. Periodeplan ungdomsfotball 1.halvår (eksempel, Astor FK g16)

Uke 2	Jobbe med å få litt ballfølelse og finne artigheten med fotballen. Ikke høy belastning. En del skudd og ballkontroll. 2 x 10 min. kamper, alle spillerne benyttes i kampene. 8 vs 8 / 11 vs 11
Uke 3	Jobbe mye med teknikk og ballferdigheter. Avslutninger, mange mål. Men ikke for høy belastning i øvelsene. 2 x 10 min. kamper, alle spillerne spiller. 8 vs 8 / 11 vs 11
Uke 4	Øke belastningen noe. Introdusere hurtighet, styrke og utholdenhets øvelser. 2 x 11 min. kamper. Alle spillerne spiller. 8 vs 8 / 11 vs 11 Tirs – Hurtighet – Ta med seg ballen i ledig rom Tors – Utholdenhet – Bevegelse etter pasning Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke – 1 vs 1
Uke 5	Defensiv organisering. Taktisk periodisering. (Hurtighet) • Fysisk periodisering – 4 x 4 mins - 2.min pause. 7 vs 7 / 5 vs 5 (Utholdenhet) ○ Tirsdag – Utholdenhet – Balltempo, spesielt på egen halvdel ○ Tors. – Hurtighet – Etablert forsvar ○ Søn. - Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke -
Uke 6	Defensiv organisering. Taktisk periodisering • Fysisk periodisering – 4 x 4,5 mins – 2 min. pause. 7 vs 7 / 5 vs 5 ○ Tirsdag – Hurtighet – Slå og gå (Fys. Per.) ○ Torsdag – Etablert forsvar – Progresjon fra forrige uke (Tak. Per.) ○ Søndag – Styrke – Basis /Teknikk
Uke 7	Defensiv organisering. Taktisk periodisering. • Fysisk periodisering – 4 x 5 mins – 2 min. pause. 7 vs 7 / 5 vs 5 ○ Tirsdag – Spillerstyrt trening ○ Torsdag – Fysisk periodisering ○ Søndag – Innetrening – Skape og utnytte 2 vs 1 (Off) ➤ Begynne med spillersamtaler ➤ Søndag 15.2 kl 10.30 – 12.00, 1,5 timer Leangenhallen
Uke 8	Omstilling fra angrep til forsvar. Taktisk periodisering • Fysisk periodisering – 2 x 1 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 ➤ Vinterferie (Tidlige treninger) ➤ Tirsdag – Fysisk periodisering – 1 vs 1 ➤ Søndag – Taktisk periodisering – Omstilling fra angrep til forsvar
Uke 9	Omstilling fra angrep til forsvar. Taktisk periodisering • Fysisk periodisering – 2 x 1,5 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 • Tirsdag - Treningskamp mot Selbu, tirsdag 19.30, Stjørdalbanen. 24 FEBRUAR. • Torsdag – Trening Astorbanen, omstilling A til F - Utholdenhet • Lørdag - NAE-Cup Orkanger fre. 27.feb – søn. 1.mars – 2 lag
Uke 10	Omstilling fra angrep til forsvar. Taktisk periodisering. • Fysisk periodisering – 2 x 2 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 ✓ Tirsdag – Trening Astorbanen – omstilling A til F – Utholdenhet ✓ Torsdag – Trening Astorbanen – kampforbreddelser (Omstilling A til F & Etablert F) - Hurtighet ✓ Fredag - Treningskamp ✓ Søndag – Trening Astorbanen kl 12.00
Uke 11	Taktisk periodisering – Etablert angrep Fysisk per. – 2 x 12 min. kamper. Alle på treningen deltar. • Tirs – Egentrening på banen. • Tors – Utholdenhet – 2 x 12 min. Etablert angrep. (Vending av spill). • Søn – Hurtighet – Vending av spill.
Uke 12	Taktisk periodisering – Etablert angrep Fysisk per. – 2 x 13 min. kamper. Alle på treningen deltar.



	• Tirs – Utholdenhet – Vending av spill. • Tors – Hurtighet – Spille i gjennom midten • Lørdag/søndag: Jonsvatnet cup
Uke 13	Taktisk periodisering – Etablert angrep Fysisk per. – 2 x 14 min. kamper. Alle på treningen deltar. • Tirs – Utholdenhet – Spille i gjennom midten. Etableringsfasen • Tors – Treningskamp • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke
Uke 14	Taktisk periodisering. – Omstilling forsvar til angrep Fysisk per. – 4 x 5,5 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 15	Taktisk periodisering – Omstilling forsvar til angrep Fysisk per. – 4 x 6 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 16	Taktisk periodisering – Omstilling forsvar til angrep Fysisk per. – 4 x 6,5 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 17	Taktisk periodisering – Etablert forsvar Fysisk periodisering – 2 x 2,5 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 18	Taktisk periodisering – Etablert forsvar Fysisk periodisering – 2 x 3 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 19	Taktisk periodisering – Etablert forsvar Fysisk periodisering – 3 x 1 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 20	Taktisk periodisering – Omstilling angrep til forsvar Fysisk per. – 2 x 15 min. kamper. Alle på treningen deltar. • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke -
Uke 21	Taktisk periodisering – Omstilling angrep til forsvar Fysisk per. – 3 x 10 min. kamper. Alle på treningen deltar. • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –

Uke 22	Taktisk periodisering – Omstilling angrep til forsvar Fysisk per. – 3 x 11 min. kamper. Alle på treningen deltar. • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 23	Taktisk periodisering – Etablert angrep Fysisk per. – 4 x 7 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 24	Taktisk periodisering – Etablert angrep Fysisk per. – 4 x 7,5 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 25	Taktisk periodisering – Etablert angrep Fysisk per. – 4 x 8 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 26	Taktisk periodisering – Omstilling forsvar til angrep Fysisk periodisering – 2 x 3 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 27	Taktisk periodisering – Omstilling forsvar til angrep Fysisk periodisering – 3 x 1 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –
Uke 28	Taktisk periodisering – Omstilling forsvar til angrep Fysisk periodisering – 3 x 1,5 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 • Tirs – Hurtighet – • Tors – Utholdenhet – • Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –



4. Spillersamtalskjema (eksempel Astor FK, J 2001)

Navn:

Dato:

1. Hvor mange fotballtreninger ønsker du i uka? (sett ring rundt det som passer DEG best)

Vintertreninger: (før påske)

1 trening

2 treninger

3 treninger

Kampsesong: (etter påske)

1 trening

2 treninger

3 treninger

2. Andre idretter/aktiviteter du driver med (Fyll inn dager og tidspunkt du vet du har andre aktiviteter)

Aktivitet:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

3. Hvor på banen liker du best å spille, nevnt 2-3 posisjoner:

4. Hvor godt trives du med å spille fotball i Astor J01? (sett ring rundt det som passer best)

Mindre godt

Ganske godt

Godt

Meget godt

Svært godt

5. Hvor viktig er det for deg å utvikle deg til å bli en bedre fotballspiller?

Ikke så viktig

Ganske viktig

Viktig

Veldig viktig

6. Hvor viktig for deg er det sosiale ved å spille fotball?

(være en del av et lag, venner, oppleve ting og ha det gøy sammen med venner)

Ikke så viktig

Ganske viktig

Viktig

Veldig viktig

7. Hva er dine styrker som fotballspiller og lagvenninne? (Nevn 2-3 ting du føler du er god på!!)

8. Hva er dine største utviklingsområder? (Nevn 2-3 ferdigheter du ønsker å øve mer på)

9. Dette blir mine utviklingsmål for 2015: (DETTE DISKUTERER VI OSS FRAM TIL UNDER SPILLERSAMTALEN – MEN TENK IGJENNOM DET PÅ FORHÅND)

10. Hvordan skal du jobbe for nå disse målene? (DETTE DISKUTERER VI OGSÅ UNDER SPILLERSAMTALEN)

11. Tanker rundt evt. spill i 1.div -2.div, hvilke ambisjoner har du og hvor føler du du står?

12. Er det noe vi i trenerteamet bør ta hensyn til, eller bør vite om deg?

13. Sosiale ønsker for året?

Lykke til med fotballsesongen – vi gleder oss til flotte fotballopplevelser sammen med deg i år!

5. Spillprinsipper (eksempel: Astor FK j01, 9'er fotball)

OVERORDNET: Slik ønsker vi å spille våre kamper

- Laget spiller primært i systemet 3-2-3 og sekundært i systemet 3-4-1.
- Når vi har ballen er alle i angrep, og når motstanderen har ballen er alle i forsvar.
- Spillemåten vår skal fokusere på spill langs bakken.
- Vi ønsker å spille oss gjennom ledd ved bruk av pasning/vinkel/utnyttelse av rom.
- Vårt spill krever mye bevegelse, dette må vi øve opp.
- Vi ønsker å prioritere valg for jentene slik at de opplever trygghet.
- Spillere 13-14 år skal i følge NFF lære om førsteangriper (1A) og de andre, samt førsteforsvarer (1F) og de andre, samt relasjonelle ferdigheter.

VÅRT LAG I ANGREP	Angrep mot etablert forsvar	Angrep etter overgang/ubalanse
	• Keeper setter i gang kort til stopper eller back på kant • Første prioritet er å holde ballen sentralt i banen (gir oss flere valg) • Vende spillet når rom oppstår motsatt. • Spille gjennom ledd med vinkel • Gjennombruddspasning med mulighet til å følge opp egne pasning for støtte/overtall • Skape og utnytte overtall mot mål • Innkast: kast framover på banen om mulig – tilbake i støtte • Corner: Kom på løp, bryt ballbanen • Frispark: kort	• Vi skaper gode pasningsalternativer raskt og tydelig på motsatt side for vending. • Holde ballen sentralt hvis naturlig og fornuftig i forhold til press på ballfører • Ballfører bruker pasningsalternativene eller utfordrer med sikker føring framover • Utnytte muligheten i overgang/ ubalanse raskest mulig
VÅRT LAG I FORSVAR	Forsvar – etablert	Forsvar – i ubalanse/etter overgang
	• Førsteforsvarer (1F) går aggressivt inn i presset og leder inn i banen • Riktig avstander mellom 1F – 2F, raske sideforflytninger • Andreforsvarer (2F) overtar press ved behov og er våken ift. pasningsforsøk • Vi ønsker å oppnå kroppskontakt for å øke presset på motstanderens pasning/føring (oppfatte/forflytte/ presse) • Vi ønsker i utgangspunktet nokså høyt press!	• Keeper kontrollerer bakrom • Etablere spiller sentralt foran eget mål og deretter press på ballfører • Etablere 2F og deretter tredje-forsvarer (3F), oppholdende press.



OM- STILLING ANGREP/ FORSVAR

- Vi ønsker å gå for tidlig gjenvinning, hvem er 1F?
- Raske returløp
- Markeringsorientert i tidlig fase etter balltap

6. Nivåinndeling i ungdomsfotballen (eksempel)

Kriterier for inndeling i lag gjennomgås med spillergruppa på spillermøte og med den enkelte i spillersamtaler. Alle må spille kamper på Nivå 2. Nivåinndeling gjøres for å oppnå jevnbyrdighet og utvikling for alle spillere. Kriterier og virkemidler er tydelig kommunisert til foreldregruppa

Eksempel på Nivåinndelingsmetode - G02 første året i ungdomsfotballen

Grunnlag	God	Normal	Kriterier - (Grunnlag settes av trener/teamet)
Ferdighet	a	b	Fysikk, Teknikk, Spillforståelse, Modenhet, Arbeidsmoral
Innsats / Motivasjon	1	2	Oppmøte, Energi, Positivitet, Læringsvilje

spillere	Ferdighet	Innsats / Motivasjon	Kamp nivå 1											Kamp nivå 2											Sum kamper
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 Per	a	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1							1					12
2 Pål	a	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1								1	1			12
3 Espen	a	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1										12
4 Pøndus	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
5 Benny Gullfot	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
6 Donald	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
7 Mikke	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
8 Langbein	a	2	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
9 Jøkke	a	2	1	1	1		1	1	1		1	1	1												11
10 Messi	a	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
11 Pele	a	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												11
12 Dracula	a	2	1	1	1		1	1	1		1	1	1												11
13 Batman	a	2	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
14 Robin	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
15 Medelsvenson	b	2	1	1	1		1	1	1		1	1	1												11
16 Birk	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
17 Bork	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												11
18 Baltazar	b	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1												12
19 Brumm	a	2																							11
20 Ronaldo	b	1																							11
21 Ørnulf	b	1	1					1			1		1												12
22 Kengeru Kid	b	1					1					1													11
23 Pele	b	1									1														11
23																									

Sum spillere per kamp 12 12 12 13 12 12 13 12 13 12 12 12

7. Øktplaner (eksempel)

Følgende øktplaner er basert på innholdet i NFFs skoleringsplan 6-12 år og NFFs skoleringsplan 13-19 år, og www.treningsokta.no, der det ligger mange flere økter rettet mot ulike alders- og utviklingstrinn. De enkelte øvelsene er nærmere beskrevet på websida. Astor FK har lisens til treningsokta.no og passord kan skaffes av samtlige trenere via Sportslig utvalg.

Her presenteres først oversikt over 5 elementer til økter innenfor NFFs anbefalte tema/fokusområder i alders-gruppene. Deretter presenteres hele treningsøkter nærmere, basert på anbefalte elementer.

6-8 år

Element	Føring/vending	Føring/finte/drible	Mottak/medtak	Pasning/ball-kontroll	Førsteangriper (1A)	Førsteforsvarer (1F)
1	Hermegåsa	Føring gjennom porter	Mottak- pasning på løpende rekke	Gjennom fiendeland 3 mot 1	Finn rett med-spiller	1-mot-1 – føre ball over linje
2	Føre og vende med ball	Føring i ulikt tempo og retning i firkant	Mottak – vending - pasning	Navneleken	2-mot-1 mot ett mål	Avslutninger 1-mot-1 først på ball
3	1-mot-1 føring over linje	Kontroll over egen ball – jakte motstanderens	Pasning- medtak -pasning	Drible- pasning & avslutningsløype	5-mot-3 i 16-meteren	3-mot-3 med keepere
4	Racerbilen – føre ball i ulike gir	Avslutninger 1-mot-1 først på ball	Tilslags- og pasningssirkel	Pasninger på rekke mot hverandre	Mottak – vending - pasning	Nappe hale
5	Krabben	Drible, pasning & avslutningsløype	2-mot-2 med 2 små mål	Føring gjennom porter – ulike gir	3-mot-3 i ulike spillformer	1-mot-1 med ulike server fra trener

9-10 år

Element	Føring/vending	Føring/finte/drible	Mottak/medtak	Pasningsspill
1	Føre og vende på signal	Føring i sikk-sakk	5-mot-2 i firkant	Fotballgolf : nærmest valgt linje
2	Krabben	Trener server fra bak mål – først på ball	4-mot-1 i firkant	4-mot-4 vende spill
3	Avslutninger alene mot keeper	Finte-drible-øvelse	3-mot-1 i firkant	Mot 2 mål på løpende rekke
4	2-mot-2 mot to små mål	1-mot-1 på scoring på to mål, forsvare to mål	Gjennom fiendeland 4-mot-1	Firkantspill på medtak
5	1-mot-1 scoring gjennom porter på sidene	2-mot-2 + keeper og joker	4-mot-4 + keeper	3-mot-2 i 16-meteren

9-10 år (fortsettelse)

Element	Forsvarsspill	Heading	Keeper	Førsteangriper (1A) 1:1 til overtallspill
---------	---------------	---------	--------	---



1	3-mot-2 mot ett mål med keeper	Bryt: heade vs. fange	Kopp/kurv grep	1-mot-1 med ulike server fra trener
2	1-mot-1 uten ball	Tilslags og pasningssirkel	2-mot-1 med ett mål på kant	5-mot-2 mot ett mål
3	4-mot-4 + keeper	3-mot-3 med keepere og vegger	3-mot-3 + joker og keeper	3-mot-2 på ett mål
4	1-mot-1 ballfører rettvendt, liten fart	Avslutningssirkel	Mot 2 mål på løpende rekke	3-mot-3 + joker og keeper
5	2-mot-1 med små mål	Mot 2 mål på løpende rekke	Utkast/distribusjon av ball	5-mot-3 i 16-meteren

Treningsøkter på 60 minutter (6-8 år)

Grunnprinsippene i trening av unge fotballspillere

- 1) AKTIVITETSPRINSIPPET: Skape høy aktivitet
- 2) SPESIFISITETSPRINSIPPET: Trene på de riktige tingene
- 3) VARIASJONSPRINSIPPET: Idrettsspesifikk/vid forstand
- 4) TILPASSET SMÅLAGSSPILL: Tid/Rom, motstand og mestring

Alle treninger i Astor FK bør inneholde følgende 4 aktivitetskategorier

1. Sjef over ballen
2. Spill med mot
3. Smålagsspill
4. Scoringstrening

Eksempler på treningsøkter med følgende tema/innhold for barn 6-8 år

Treningsøkt 1) Føring/vending

Treningsøkt 2) Føring-finte-drible

Treningsøkt 3) Pasningsspill/ballkontroll

Disse øvelsene kan med små justeringer også gjennomføres for eldre grupper enn 6-8-årslag.

Tittel på nivået 24 temabaserte treningsøkter – 60 min./økt

Aldersgruppe 6-8 år, nivå 1 i NFFs utviklingsplan

Laget av NFF/www.treningsokta.no

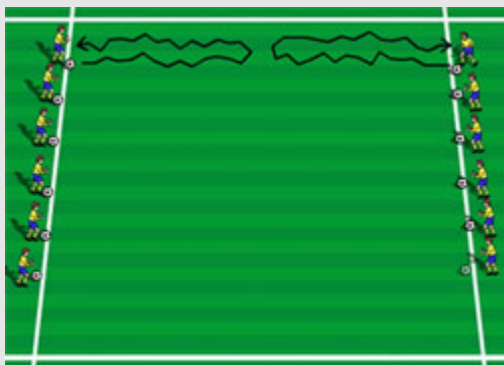
Økt nummer 3, 7 og 11 av 24

Total varighet 90 minutter

Økt 1 (6-8 år) Føring/vending

OPPVARMING

Varighet: 25 min



Sjef over ballen/ballkontroll Vendingøvelse to og to

Varighet 10 min

Organisering:

- Alle med en ball hver, to og to rett ovenfor hverandre
- På signal begynner man å føre mot hverandre. Når spillerne møtes ca på midten vender de og fører ballen tilbake til start.

Læringsmomenter:

- Innlevelse
- Når vender jeg – avstand?
- Hva slags type vending bruker jeg?
- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv

Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo



Sjef over ballen/lek Racerbilen - føre i ulike gir

Varighet 15 min

Organisering:

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. Banestørrelse i forhold til antall
- Her er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir, bestemt av treneren
- Første gir er laveste fart og femte gir er høyeste fart

Læringsmomenter:

- Holde kontroll på/ beskytte egen ball ved å få kropp mellom "motstander" og ball til enhver tid
- Ballkontroll
- Hvordan fører jeg i høyt tempo / lavt tempo
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Varier banestørrelsen slik at romforholdene endrer seg
- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte

HOVEDDEL

Varighet: 20 min



Smålagsspill: 2 mot 2 + keeper og joker

Varighet 20 min.

Organisering

- 15 x 20 meter
- Spill 2 mot 2 med voksen joker, for å få bedre flyt i spillet.

Læringsmomenter

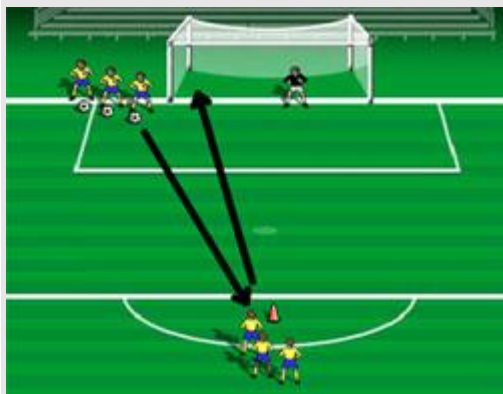
- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring

Variasjoner

- Varier banestørrelsen
- Legg inn touchbegrensning

AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 15 min



Scoringstrening på mål

Avslutning på løpende rekke

Varighet 15 min.

Organisering

- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter
- Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.

Læringsmomenter

- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

Variasjoner

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensning
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

Økt 2 (6-8 år)

Føring-finte-drible

OPPVARMING

Varighet: 25 min



Sjef over ballen/ballkontroll

Føring i ulikt tempo og retning i firkant

Varighet 10 min

Organisering

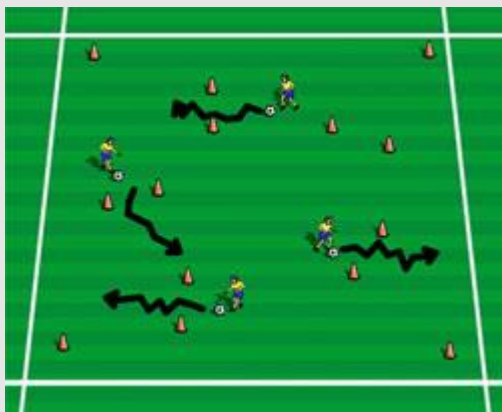
- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne med en ball hver i firkanten
- Føre rundt med kontroll på egen ball.
- Oppsøk andre spillere i firkanten og prøv å finte når vi møtes

Læringsmomenter

- 'Tørre å prøve!
- Hvilken avstand bør jeg ha til "motspilleren" når jeg setter finta?
- Tempoforandring ut av finta
- Innlevelse

Variasjoner

- Velge ut en bestemt finte alle skal øve på
- Varier størrelsen på banen



Sjef over ballen/ballkontroll

Føring gjennom porter

Varighet 15 min

Organisering

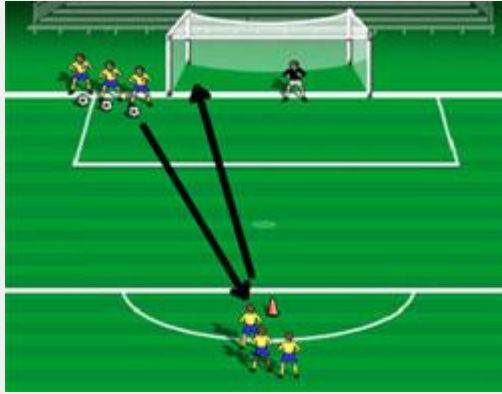
- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne har en ball hver
- Sett opp mange små kjeblemål innenfor den større firkanten
- Spillerne skal føre ballen med kontroll gjennom portene, i tilfeldig rekkefølge
- Varier ofte hva slags type føring vi bruker, hvilket ben

Læringsmomenter

- Ballkontroll, mange berøringer på ball
- Bruke forskjellige deler av foten, lek med touchen!
- Kan jeg ha ballen lengre unna meg selv?

Variasjoner

- Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen



Scoringstrening

På mål

Avslutning på løpende rekke

Varighet 15 min

Kommentar

Øvelse 4: 1 mot 1 med avslutning

Video: Treningsøkta II (hvilken øvelse?)

Organisering:

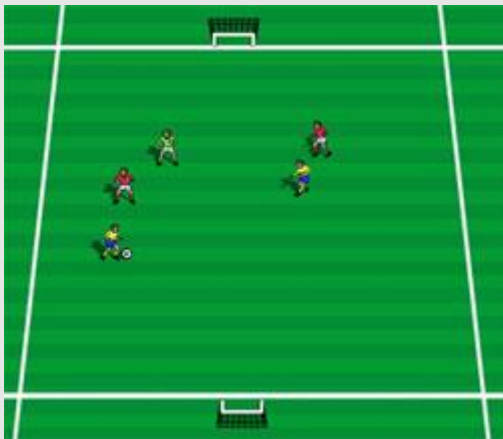
- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter
- Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.

Læringsmomenter:

- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

Variasjoner:

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touc



Smålagsspill: 2-mot-2 + keeper og joker

Varighet 20 min

Organisering

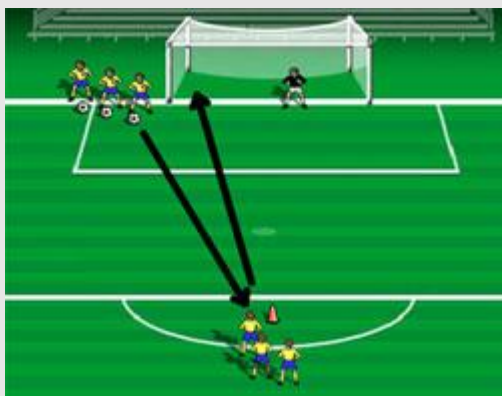
- 15 x 20 meter
- Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.

Læringsmomenter

- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtak/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring

Variasjoner

- Varier banestørrelsen
- Legg inn touchbegrensning



Scoringstrening på mål Avslutning på løpende rekke

Varighet 15 min.

Organisering

- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter
 - Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.
 - Spillerne bytter på å stå i mål
- Pass på at det ikke er for lang kø og mye venting

Læringsmomenter

- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

Variasjoner

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensing
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

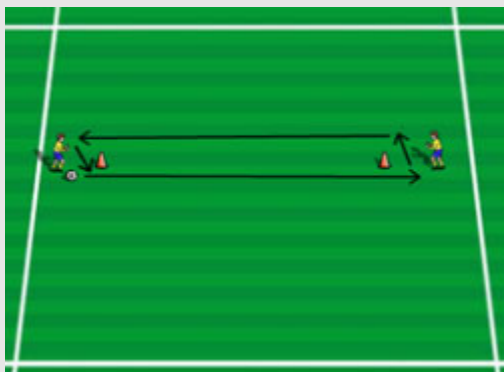


Økt 3 (6-8 år)

Pasningsspill - ballkontroll

OPPVARMING

Varighet: 25 minutter



Spille med og mot:

Pasning - medtak - pasning

Varighet 15 min

Organisering

- 2 spillere på 1 ball
- Slår pasninger frem og tilbake til hverandre med forskjellige typer teknikker
- Minimum 2 touch slik at vi får masse repetisjoner på medtak/mottak
- Hver spiller har en kjele foran seg som han eller hun skal ta med ballen til siden for før pasningen slås tilbake

Læringsmomenter

- Legg til rette med første touch for pasning på andre touch
- Tempo i pasning, slå gjennom ball
- Treffpunkt på ball!
- Treff medspiller

Variasjoner

- Varier avstand
- Legg inn touchbegrensning
- Lage form for konkurranser?



Spille med og mot:

Tilslags- og pasningssirkel

Varighet 10 min

Organisering

- Halvparten av spillerne har 1 ball hver og danner en sirkel
- De som ikke har ball jobber inne i sirkelen med ballkontroll og ulike delferdigheter

Læringsmomenter

- Orientering i forkant
- Bruke blikket og se hvor det er ledig rom og ledig medspiller
- Åpne opp kroppen før mottak/medtak så det går kjappere å ta den med seg
- Hurtig ballkontroll
- Retningsbestemt mottak

Variasjoner

- Utallige variasjoner med tanke på hvilke tilslagsferdigheter man ønsker å trene på
- Touchbegrensning, minimum 2 touch for å få repetisjon på mottak/medtak
- ulik serv fra spillere i ytre sirkel (kraft på pasningen, langs bakken og i lufta)

HOVEDDEL

Varighet: 25 minutter



Smålagsspill: 2-mot-2 + keeper og joker

Varighet 25 min

Organisering

- 15 x 20 meter
- Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.

Læringsmomenter

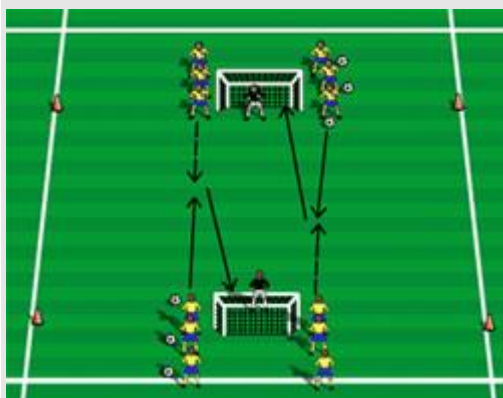
- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtak/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring

Variasjoner

- Varier banestørrelsen
- Legg inn touchbegrensning

AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 10 minutter



Scoringstrening på mål:

Mot 2 mål på løpende rekke

Varighet 10 min

Organisering

- De to køene der det er baller starter øvelsen samtidig ved å spille ballen over til en spiller som kommer i mot
- Spilleren som kommer i mot får ballen, tar et medtak og avslutter med hensikt om å score mål
- Den som sentret og den som avsluttet bytter plass
- Minimum 2 touch

Læringsmomenter

- Legg til rette for avslutning
- Bruk begge føtter
- Møt ballen, ta av farten på den og få kjapp kontroll
- Hvor mange touch bruker jeg før jeg har skikkelig kontroll?

Variasjoner

- Legg inn touchbegrensning
- Ruller spillerne i forhold til at man får brukt begge bein
- Varier banestørrelse i forhold til kraft i avslutningen og ikke minst muligheten for å score

Treningsøker på 90 minutter (9-11 år)



Grunnprinsippene i trening av unge fotballspillere

- 1) AKTIVITETSPRINSIPPET: Skape høy aktivitet
- 2) SPESIFISITETSPRINSIPPET: Trene på de riktige tingene
- 3) VARIASJONSPRINSIPPET: Idrettsspesifikk/vid forstand
- 4) TILPASSET SMÅLAGSSPILL: Tid/Rom, motstand og mestring

Alle treninger i Astor FK bør inneholde de 4 aktivitetskategoriene

- 1) Sjeff over ballen
- 2) Spill med mot
- 3) Smålagsspill
- 4) Scoringstrening

Tema/innhold

- Treningsøkt 1) Føring/vending
Treningsøkt 2) Føring-finte-drible
Treningsøkt 3) Mottak/medtak
Treningsøkt 4) Pasningsspill
Treningsøkt 5) 1.angriper (1A) og vi andre, 1-mot-1 til overtallsspill

Disse øvelsene kan med små justeringer også gjennomføres for andre enn 9-10-årslag.

Tittel på nivået 24 temabaserte treningsøkter – 90 min./økt
Aldersgruppe 9-10 år, nivå 2 i NFFs utviklingsplan
Laget av NFF/www.treningsøkta.no
Økt nummer 3, 6, 9, 15 og 18 av 24
Total varighet 90 minutter

Økt 1 (9-10 år) Føring/vending

OPPVARMING

Varighet: 15 min



Sjef over ballen/ballkontroll: Føring gjennom porter - ulike gir

Varighet 15 min

Organisering

- Størrelsen på firkant ut i fra antall
- Sett opp mange små kjeblemål rundt i firkanten
- Vi går sammen 2 og 2 og skal slå pasninger til hverandre gjennom porten.
- 1 poeng for hver pasning som går gjennom porten og blir tatt i mot med kontroll på andre siden

Læringsmomenter

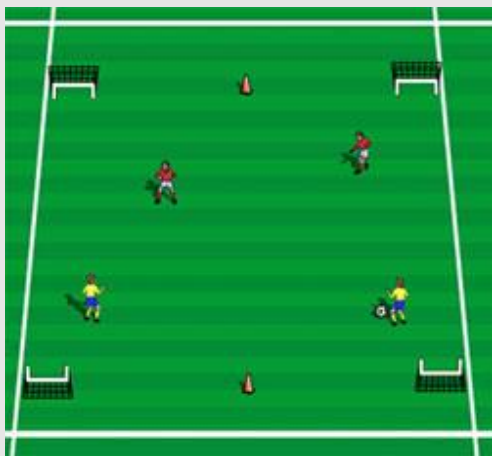
- Bruk blikket, hvor er det ledig port, hjelp hverandre.
- Komme seg fra trangt til ledig
- Når spiller jeg pasningen?
- Treffpunkt på ball
- Standfot peker dit jeg slår

Variasjoner

- Lag kjeblemål større/mindre og ha færre/flere

HOVEDDEL

Varighet: 60 min.



Smålagsspill: Spill 2 mot 2 med to små mål

Varighet 20 min

Organisering

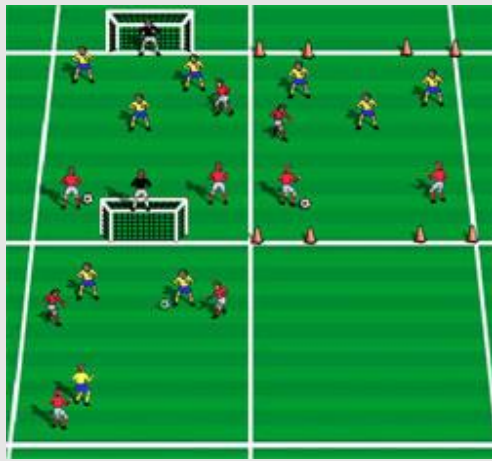
- 15x20m
- Spill 2-mot-2 med mulighet til å score i to forskjellige mål

Læringsmomenter

- Hvordan tar jeg i mot ballen når jeg får den?
- Hvilket mål ønsker vi å score på?
- Skal jeg beholde selv eller spille?

Variasjoner

- Varier banestørrelse



Smålagsspill: Spill 3 mot 3 i ulike spillformer

Varighet 40 min

Organisering

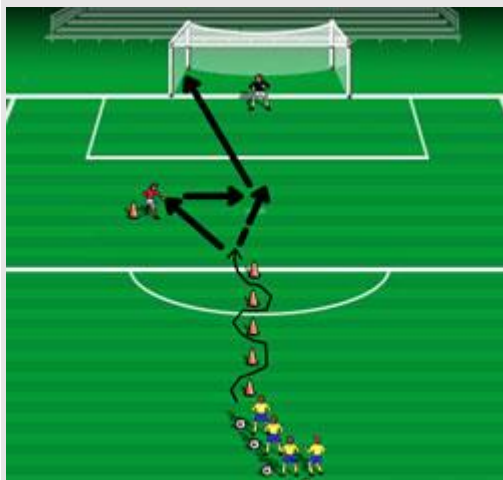
- Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer
- a) Mot store mål
- b) Mot to små mål på hver side
- c) Legge "død" på kortlinje

Variasjoner

- Varier banestørrelsene
- Varier betingelsene på de forskjellige banene

AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 15 minutter



Sjef over ballen: Ballkontroll Drible-, pasning og avslutningsløype

Varighet 15 min

Organisering

- Alle spillerne har en ball hver
- 1 og 1 fører ball med kontroll gjennom portene, senterer til spiller ved kjele og får ballen tilbake før man avslutter på mål
- Den som avslutter steller seg på kjele for å sette opp veggspillet med neste mann
- Den som stod på kjeglen henter ball og steller seg bakerst i køen

Læringsmomenter

- Ballkontroll, mange touch nær seg selv
- Pasning i forhold til hverandre.
- Score mål!

Variasjoner

- Varier avstanden mellom kjeglene
- Varier avstanden til mål i forhold til kraft i avslutning

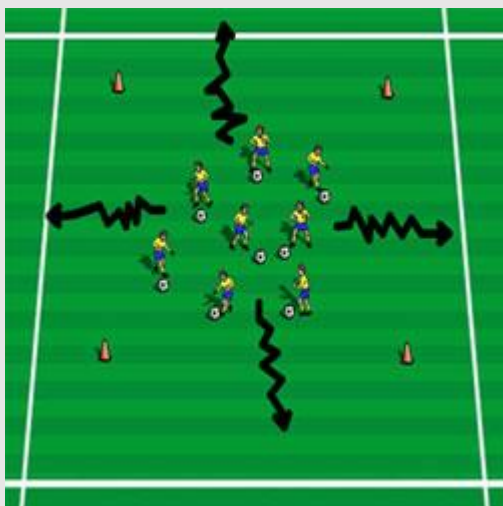
Økt 2

(9-10 år)

Føring-finte-drible

OPPVARMING

Varighet: 15 min

**Sjef over ballen/lek:****Nord - øst - sør - vest****Varighet 15 min****Organisering**

- Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område.
- Størrelse i forhold til antall
- Spillerne fører ballen rundt i firkanten og på trenerens signal fører spillerne ballen i den retning de skal

Læringsmomenter

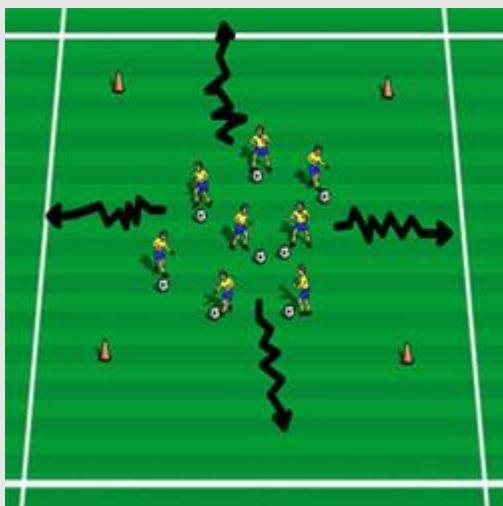
- Ballkontroll, mange berøringer
- Temposkifte når signalet kommer, hvordan fører jeg?
- Gjør den vendingen som er mest effektiv når signalet kommer
- Vet jeg hvor jeg skal?

Variasjoner

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Kall "retningen" med andre ord. Eks. fotballstadioner eller byer
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

HOVEDDEL

Varighet: 60 min



Sjef over ballen/lek:

Nord - øst - sør - vest

Varighet 15 min

Organisering

- Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område.
- Størrelse i forhold til antall
- Spillerne fører ballen rundt i firkanten og på trenerens signal fører spillerne ballen i den retning de skal

Læringsmomenter

- Ballkontroll, mange berøringer
- Temposkifte når signalet kommer, hvordan fører jeg?
- Gjør den vendingen som er mest effektiv når signalet kommer
- Vet jeg hvor jeg skal?

Variasjoner

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Kall "retningen" med andre ord. Eks. fotballstadioner eller byer
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

Smålagsspill: 2-mot-2 med to mål

Varighet 20 min

Kommentar

Fokusområder:

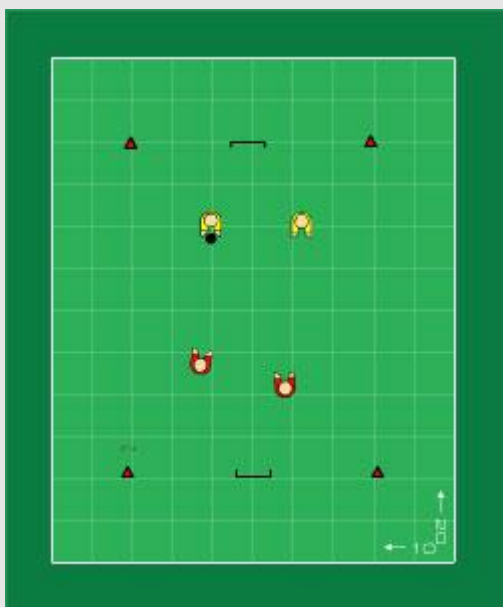
- Korte touch
- Lavt tyngdepunkt
- Verne om ballen
- Når finte/drible/slå ballen?

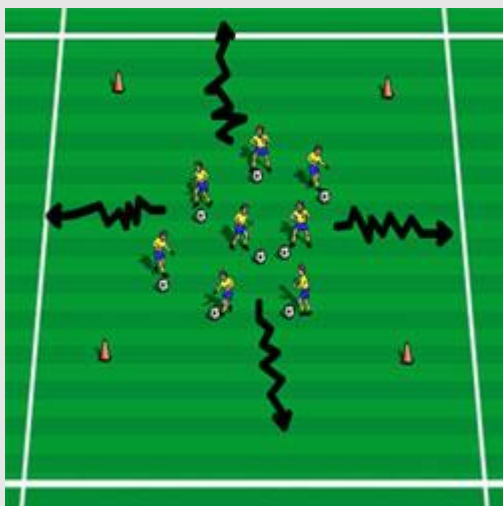
Organisering

- To lag med to spillere på hvert lag.
- To småmål
- Banestørrelse 10x 20 meter

Læringsmomenter

- Når, hvor og hvordan føre, drible, spille pasning?





Sjef over ballen/lek:

Nord - øst - sør - vest

Varighet 15 min

Organisering

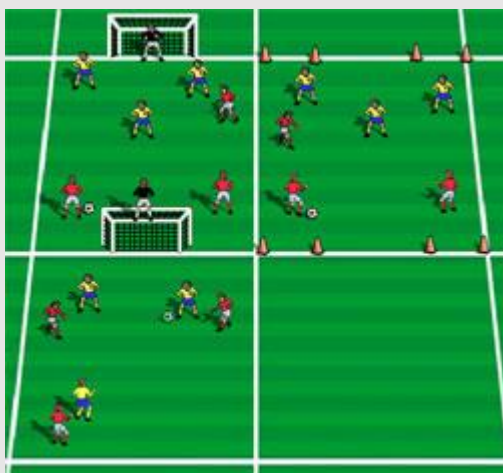
- Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område.
- Størrelse i forhold til antall
- Spillerne fører ballen rundt i firkanten og på trenerens signal fører spillerne ballen i den retning de skal

Læringsmomenter

- Ballkontroll, mange berøringer
- Temposkifte når signalet kommer, hvordan fører jeg?
- Gjør den vendingen som er mest effektiv når signalet kommer
- Vet jeg hvor jeg skal?

Variasjoner

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Kall "retningen" med andre ord. Eks. fotballstadioner eller byer
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg



Smålagsspill: 3-mot-3 i ulike spillformer

Varighet 40 min

Organisering

- Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer på ulike baner
- a) Mot store mål
- b) Mot to småmål på hver side
- c) Legge "død" på kortlinje

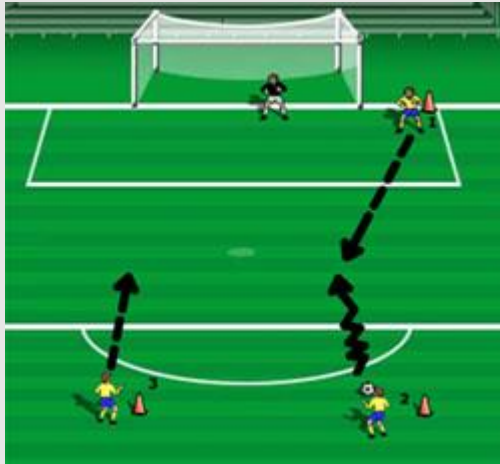
Variasjoner

- Varier banestørrelsene
- Touchbegrensning
- Varier betingelsene på de forskjellige banene
- Justere lagene



AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 15 min



Scoringstrening på mål: Tre-stasjoners 2 mot 1 + keeper

Varighet 15 min

Organisering

- Spillere på stasjon 2 og 3 skal kjempe mot spiller ved stasjon 1 og score på keeper
- Etter avslutning eller ballen ute av spill så ruller vi mellom stasjonene

Læringsmomenter

- Mottak/medtak mot press, dra på seg press, slippe eller gå
- Legge til rette for avslutning, langt touch – kort touch

Variasjoner

- Forsvarsspiller eller trener setter i gang øvelsen med en pasning, så får vi flere repetisjoner på medtak
- Touchbegrensning

Mottak/medtak

OPPVARMING

Varighet: 40 minutter

Spille med og mot: Pasningsspill & ballkontroll

Tilslags- og pasningssirkel

Varighet 15 min

Organisering

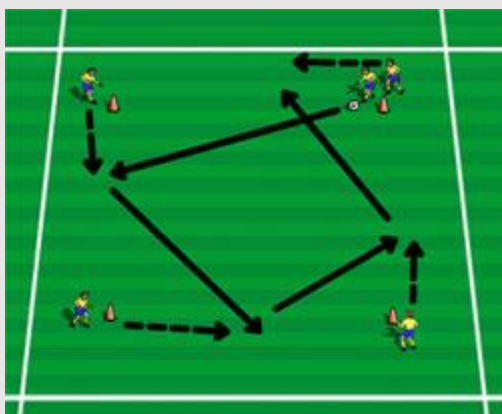
- Halvparten av spillerne har 1 ball hver og danner en sirkel
- De som ikke har ball jobber inne i sirkelen med ballkontroll og ulike delferdigheter

Læringsmomenter

- Orientering i forkant
- Bruke blikket og se hvor det er ledig rom og ledig medspiller
- Åpne opp kroppen før mottak/medtak så det går kjappere å ta den med seg
- Hurtig ballkontroll
- Retningsbestemt mottak

Variasjoner

- Utallige variasjoner med tanke på hvilke tilslagsferdigheter man ønsker å trene på
- Touchbegrensing, minimum 2 touch for å få repetisjon på mottak/medtak
- ulik serv fra spillere i ytre sirkel (kraft på pasningen, langs bakken og i lufta)



Spille med og mot:

Pasningsspill - ballkontroll

Opp - tilbake - medløp

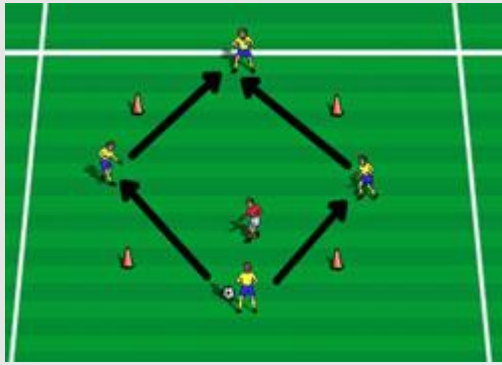
Varighet 15 min

Organisering

- Kvadrat på 25x25 meter.
- En spiller på hver kjegle. "Startkjeglen" med to spillere.
- En spiller møter og får pasning. Spiller støttepasning og gjør en ny bevegelse for å skape vinkel for spill videre.
- Pasning i medløp. Kontroll i medløp før ny pasning opp på neste spiller som starter fra neste kjegle

Læringsmomenter

- Orientering før mottak
- 1.berøring i bevegelse
- Timing bevegelse-pasning
- Orientering i etterkant av pasning
- Utførelse av pasning



Spille med og mot:

Firkantøvelse: "Gjennom fiendeland 4 mot 1"

Varighet 10 min

Kommentar

Fokuser på mottak/medtak

Organisering

- 4 kjegler, 5 spillere
- 4 mot 1 i firkant der formålet er å holde ballen i laget,
- 10 pasninger gir 1 poeng (spillerne teller høyt)
- Ved brudd eller ballen ut av spill byttes forsvarsspiller i midten

Læringsmomenter

- Vær spillbar, alltid!
- Slå – gå, ut av pasningsskygge
- Spill alltid på fot/i steg til en medspiller. Når slår jeg pasningen?
- Bruk blikket

Variasjoner

- Etter 20 pasninger går vi over til 1 touch
- Tvungen 2 touch

HOVEDDEL

Varighet: 35 min



Smålagsspill: 3-mot-3 + keeper og joker

Varighet 35 min

Kommentar

- Orientering og observasjon av med- og motspilleres posisjonering og bevegelser
- 1.berøring knyttet til både å ta av press og skape muligheter for videre spill
- Valg/utførelse pasning

Organisering

- Spill 3 mot 3 med joker (som er kledd i vest i annen farge)
- Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.

Læringsmomenter

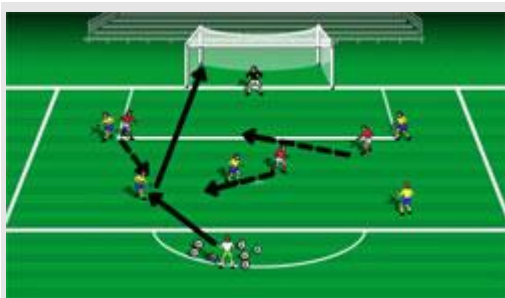
- Føre mot motstander
- Slippe til medspiller
- Føring mot en side
- Vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.

Variasjoner

- Avstand
- Ta bort joker

AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 15 min


**Scoringstrening på mål:
5-mot-3 i 16-meteren**

Varighet 15 min

Organisering

- Trener starter aktiviteten ved å spille ballen inn til "laget" i overtall
- Ballen skal da så fort som mulig i mål, da kommer det ny ball fra trener med en gang

Læringsmomenter

- Orientering
- Posisjonering og bevegelse før mottak
- 1.berøring
- Valg av pasning vs. dribling vs. skudd
- Valg/utførelse av skudd
- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

Variasjoner

- Flere motspillere
- Mindre område

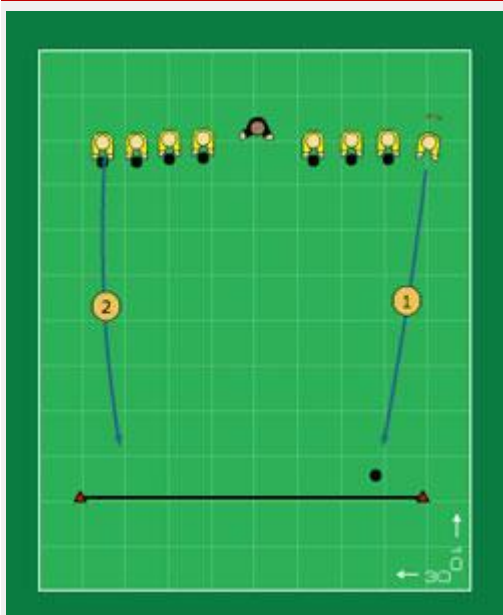
Økt 4

(9-10 år)

Pasningsspill

OPPVARMING

Varighet: 15 min

**Sjef over ballen/lek:****Fotballgolf - nærmest en valgt linje**

Varighet 15 min

Organisering

- Spillerne står på en linje med en ball hver.
- Spillerne forsøker deretter å slå ballen nærmest en valgt linje, eksempelvis "dødlinja" fra sekstenmeteren.
- Den som treffer eller kommer nærmest vinner.

Læringsmomenter

- Bruk av innside pasning; orientering ifht. målet, så fokus på innløp og ballen (standfot, treffpunkt, stive av ankelledd, "slå igjennom ballen").
- Arbeidsoppgave: Hvordan unngår vi at ballen spretter eller forlater underlaget?

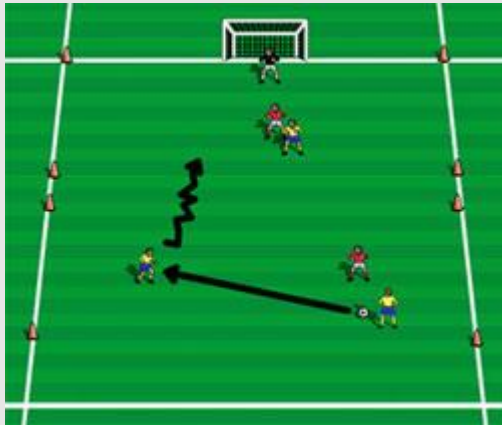
Variasjoner

- Endre lengden fra spillere til den valgte linja.
- Bytte skuddfot (skyte med "vranga")



HOVEDDEL

Varighet: 60 min



Scoringstrening på mål:

Angrepspill i siste tredjedel

2-mot-1 med sone + 1 mot 1 i A.sone

Varighet 20 min

Organisering

- Del banen i 2 soner
- 2 mot 1 i den ene og 1 mot 1 i den andre
- Når de 2 i første sone har passert forsvarsspiller i sin sone kan de bruke tredje angreppsspiller, for å score mål

Læringsmomenter

- Slå eller gå?
- Dra på seg press, skape/utnytte overtall
- Hvilken medspiller bruker jeg?
- Kan jeg kamuflere pasningen min, hva slags type teknikker bruker jeg ofte da?

Variasjoner

- Legg inn touchbegrensning
- Trener server i gang øvelsen



Smålagsspill: Spill 3-mot-3 + joker og keeper

Varighet 40 min

Organisering

- 9 spillere (3 utespillere på hvert lag + keepere + joker)
- Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.
- Relativt smal bane

Læringsmomenter

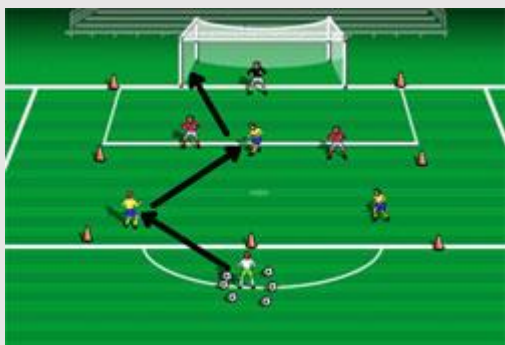
- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.

Variasjoner

- Jo høyere nivå, jo mindre banestørrelse
- Ta bort joker
- Flere spillere på hvert lag

AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 15 min



Scoringstrening på mål: 3-mot-2 på avgrenset område

Varighet 15 min

Organisering

- 3 mot 2 i et avgrenset område, f.eks. 16-meteren

Læringsmomenter

- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.
- Gjøre deg spillbar for 1A slik at vi i neste trekk kan score

Variasjoner

- Øk antallet angrepsspillere
- Varier hvor stort området er

Økt 5

(9-10 år)

1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill

OPPVARMING

Varighet: 20 min



Sjef over ballen/lek:

Racerbilen - føre i ulike gir

Varighet 10 min

Organisering

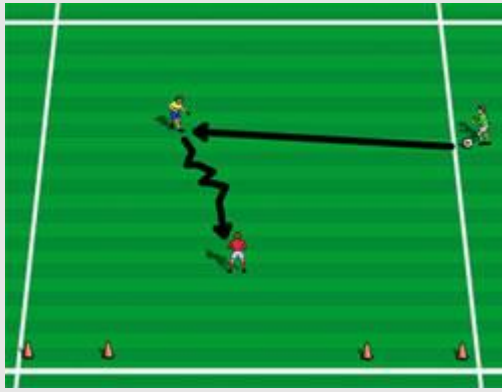
- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. Banestørrelse i forhold til antall
- Her er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir, bestemt av treneren
- Første gir er laveste fart og femte gir er høyeste fart

Læringsmomenter

- Holde kontroll på/ beskytte egen ball ved å få kropp mellom "motstander" og ball til enhver tid
- Ballkontroll
- Hvordan fører jeg i høyt tempo / lavt tempo
- Bruk begge bein

Variasjoner

- Varier banestørrelsen slik at romforholdene endrer seg
- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte



Spille med og mot - fra 1:1 til overtallsspill: 1-mot-1 - med to små mål

Varighet 10 min

Organisering

- Spiller A spiller pasning over til spiller B.
- Spiller B møter ballen.
- Spiller A prøver å vinne ballen tilbake fra spiller B – som prøver å dribble seg forbi spiller A for å kunne score mål på ett av de to små målene.

Læringsmomenter

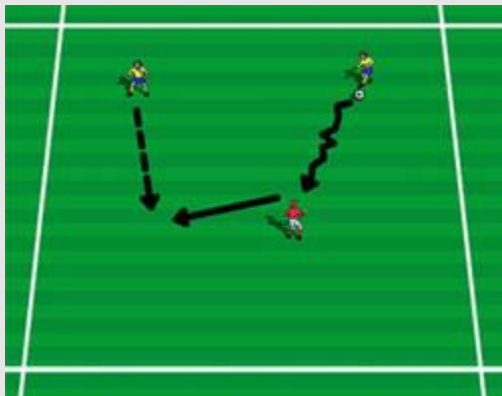
- Møte ball – ballkontroll
- Tidspunkt for finte
- Tydelig utslag til en av sidene
- Tempoveksling idet spilleren passerer

Variasjoner

- Spiller som scorer blir stående på banen.
- Spiller som kommer inn på banen setter i gang angrepet.

HOVEDDEL

Varighet: 55 min



Spille med og mot Fra 1:1 til overtallsspill 2-mot-1: føring over linje

Varighet 15 min

Organisering

- Vi jobber innenfor et rektangel på 12 x 20 meter
 - 1A (førsteangriper) starter med ball og skal sammen med 2A passere 1F (første forsvarer).
- Scoring ved kontrollert føring over linjen

Læringsmomenter

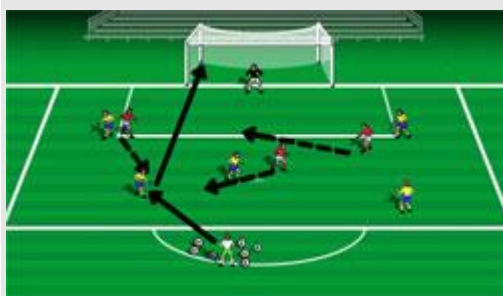
- Bevegelse for å skape plass for 1A
- Utfordre mot 1F med tempo
- Pasning eller gå selv?
- Timing

Variasjoner

- Tilpass banestørrelsen i forhold til utfordringer, lag både større og mindre
- Trener kan serve og dermed sette større krav til 1A og 2A sine valg og handlinger
- Touchbegrensning

AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 15 min



Scoringstrening på mål: 5-mot-3 i 16-meteren

Varighet 15 min

Organisering

- Trener starter aktiviteten ved å spille ballen inn til "laget" i overtall
- Ballen skal da så fort som mulig i mål, da kommer det ny ball fra trener med en gang
- Bruker naturlig avgrensning med linjene rundt 16-meter + målet

Læringsmomenter:

- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

Variasjoner:

- Flere motspillere
- Mindre område
- Ballen må innom samtlige 5 angrepsspillere for å telle som mål

Om www.Treningsøkta.no



Basert på en samarbeidsavtale etablert mellom Norges Fotballforbud og S2S, gis alle landets klubber fri tilgang til denne nettbaserte treningsplattformen. Det betyr at alle Astortrenere, spillere og ledere får gratis full tilgang. Treningsøkta finnes også som App til mobiltelefon, et meget nyttig verktøy. NFF har utviklet rammeplaner for trening, blant annet konkrete utviklingsplaner for ulike årstrinn (6-8, 9-10 og 11-12 år) med ferdiglagde treningsøker.

Vi anbefaler også øvelsene og beskrivelsene fra NFF "Landslagsskolen", som ligger tilgjengelig her: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/>

Utallige øker ligger ute på <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Vi håper, tror og forventer at denne sportsplanen blir fulgt opp i praksis på feltet :)

Lykke til!

Med vennlig hilsen Sportslig utvalg i Astor Fotballklubb