

SPORTSPLAN

Vanylven fotballklubb

2024-2028



Flest mogleg – Lengst mogleg – Best mogleg

Innhald

Spelaren.....	3
Laget.....	3
Målsetjingar i planperioden 2024-2028.....	3
Mål for seniorlag (A-lag herre).....	3
Mål for ungdomsfotballen (13-19 år).....	3
Mål for barnefotballen (6-12 år).....	3
Mål for spelarutvikling.....	4
Trenaren.....	4
Kvifor vil vi ha det sånn?.....	4
Korleis når vi måla?.....	5
Seniorlaga.....	5
Ungdomsfotballen.....	5
Barnefotballen.....	5
Spelarutvikling.....	5
Diverse.....	6
Trenerar i barne og ungdomsfotballen.....	6
Turneringar/cupar.....	6
Keeperar.....	6
Sportsleg utval.....	6
Spelarutviklar/trenarutviklar.....	6
Rekruttering.....	7
Steg 1 og 2 (6-12 år).....	8
6 år (Det første året med fotballtrening).....	8
7. år (2. året med fotball).....	9
8 år (3.året med fotball).....	10
9 år (4. året med fotball).....	10
10 år (5.året med fotball).....	11
11 år (6.året med fotball).....	12
12 år (7.året med fotball).....	13

Føremålet med planen er at klubben skal ha eit felles styringsdokument for trenarar, spelarar og foreldre. Den skal vere med på å sikre ei langsiktig utvikling av både lag og enkeltspelarar i klubben. Planen kjem mellom anna til å ta føre seg «Vanylvsmodellen», der vi kjem til å skissere nokon idear om korleis vi ynskjer spelarar, lag og trenarar i klubben skal framstå. Modellen vil tydeleggjere tankar og filosofi om korleis vi i klubben ynskjer at «Vanylvenspelaren» skal sjå ut i framtida. For å få til dette er klubben avhengige av god leing, kompetente trenarar og motiverte spelarar.

Sportsplanen skal fungere som eit hjelpemiddel på vegen til dette målet. Difor har vi laga nokre konkrete mål for dei ulike nivåa i Vanylvsfotballen, samt konkrete tiltak for å nå desse målsetjingane. Avslutningsvis ligg det ved retningslinjer som skal vere til hjelp for trenarar og foreldre.

Spelaren

Det er eit mål at spelarane i Vanylven FK skal ha gode fysiske dugleikar som koordinasjon, motorikk og fart. I tillegg skal vi skape spelarar som er «trena for å trene». Skadesituasjonar er kjedelege for både enkeltspelaren og laget, difor ynskjer vi eit fokus på trening av kjernemuskulatur i treningskvardagen.

Teknisk skal spelaren vere trygg og god med ball og skal kunne handtere ballen på ein føremålstenleg måte i ulike situasjonar: medtak/mottak, pasningar og skot m.m. Spelaren skal utvikle god fotballforståing, slik at spelaren kan gjere gode og bevisste val i spelsituasjon.

Spelarane skal tidleg prøve ulike posisjonar for å tileigne seg mest mogleg kompetanse for kvar posisjon, men desto nærare ein kjem seniorfotballen, desto meir bør ein søkje å utvikle kompetanse i ein fastare rollebestemt posisjon på bana.

Laget

I Vanylven FK skal laga og spelarane *spele* fotball, og skal tidleg formast deretter. Vi skal trene og forme laga våre etter Vanylvsmodellen. Dette skal vere ein raud tråd som går gjennom heile klubben, heilt frå 6-årsalderen og opp til seniorlaga. Vi skal spele ballbesitjande-orientert fotball, vere gode på omstilling og ha fokus på tidleg attvinning av ballen. I tillegg skal vi ha fokus på å spele gjennom ledd, rørsler både med og utan ball og 100% innsats i alle kampar. Utvikling skal prioriterast framfor resultat i barne- og ungdomsklassane (opp til 16 år).

Målsetjingar i planperioden 2024-2028

Mål for seniorlag (A-lag herre)

- VFK skal rykke opp frå 6. div. Sunnmøre og etablere seg i 5. div.
- VFK skal i hovudsak bestå av spelarar som kjem/bur i Vanylven. For å få til dette må vi legge noko av treningsaktiviteten til Ulsteinvik.
- VFK ynskjer å skape spelarar som blir så gode at dei kan ta steget vidare til klubbar på eit betre nivå (3. div. eller betre)

Mål for ungdomsfotballen (13-19 år)

- VFK skal ha eit god og differensiert tilbod for all ungdom som ynskjer å spele fotball.
- Det er frå 13 årsalderen lov å differensiere spelar og lag i kampsituasjon (sjå NFF sine retningslinjer). VFK ynskjer å skape ein god treningskultur i klubben, difor skal treningsoppmøte vere ein avgjerande faktor når det kjem til kor mykje speletid enkeltspelaren får i kampsituasjonen.
- Fokuset på utvikling av ferdigeiter, både for laget og enkeltspelaren, skal prioriterast høgare enn resultat.
- Det er eit mål at minst ein «hovudtrenar» pr. lag har C-lisens/grasrottrenaren (relevant for sitt årstrinn) eller meir.

Mål for barnefotballen (6-12 år)

- VFK skal ha eit godt og differensiert tilbod til alle barn som ynskjer å spele fotball.
- I barnefotballen skal jenter og gutar spele saman.

- VFK ynskjer å skape ein god treningskultur. Dette er noko ein må byrje med å bygge allereie i 6-årsalderen. Difor ynskjer vi stor aktivitet og aktivitetsglede på treningane, samt bevisste foreldre som gir beskjed dersom barnet ikkje kan kome på trening.
- Alle spelarar skal få tilnærma lik speletid i kampar, likevel skal treningsoppmøte vere ein påverkannde faktor.
- På treningane bør det vere minst 1 trenar på 5-10 spelarar.
- Det er eit mål at kvart lag skal ha minst ein trenar som har C-lisens/Grasrottrenaren eller meir.

Mål for spelarutvikling

- Utvikle spelarar (både på jente-og gutesida) som kan vere med å prege seniorfotballen på høgast mogleg nivå.
- VFK skal tilby eit differensiert læringsmiljø for alle, uavhengig av noverande nivå.
- VFK ynskjer å utvikle fotballintelligente spelarar med god fotballforståing, samt tekniske og fysiske ferdigheiter som gjer dei i stand til å utføre gode val med og utan ball.
- Utvikle spelarar med sunne og gode haldningar som er forankra i Fair-Play.
- Utvikle spelarar med gode haldningar til trening, der spelarane klarer å prioritere treningane, møter førebudd og innstilt på å bli betre.
- Spelarar som er tekne ut på tiltak (Team Søre/Kretslag/Regionslag/Landslag) skal få eit tilbod om å spele 11-erfotball i klubben. Dvs. at dei evt. får eit kamptilbod ei årsklasse opp, og at jentene (dersom dei ikkje har tilbod om hospitering med 11-lag i klubben), skal få tilbod om å spele saman med gutane.

Trenaren

Som trenar i Vanylven FK vert det forventa at du har god sosial kompetanse. Med sosial kompetanse meiner vi at du kan handtere born, ungdom og vaksne på ein god måte slik at vi får eit godt klubbmiljø. Det er eit mål at trenerane skal ha fotballfagleg kompetanse som samsvarar med krava i kvalitetsklubbprogrammet. Klubben skal etter beste evne leggje til rette for dette.

Trenarane i klubben skal forplikte seg til å følgje og arbeide etter dei retningslinjene som sportsplanen legg til grunn. I tillegg skal alle føresette, trenarar og kontaktpersonar/lagleiarar ha kjennskap til NFF sitt verdigrunnlag for ungdomsfotballen. Alle trenarar skal ha sett seg inn i broskyra "Trenarvett" <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/trenervett/#Toppen>

Alle føresette, trenarar og kontaktpersonar/lagleiarar skal ha kjennskap til NFF sitt verdigrunnlag for barnefotballen <https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf>

Som rollemodellar skal alle trenarar ha eit sterkt fokus på fair-play, samt skape gode læringsmiljø for eigne spelarar, motstandarar og dommarar.

Kvifor vil vi ha det sånn?

Vanylven FK skal vere ein klubb som skal jobbe mot å ha både breidde og topp. "Flest mogleg – Lengst mogleg – best mogleg" skal vere eit overordna mål. Vi ynskjer å skape eit miljø i klubben og rundt laga som fordrar til utvikling samtidig som vi skal fokusere på fotballglede. Spelarane i klubben vår skal utvikle seg til å bli best mogleg, samstundes som dei gler seg til å kome på trening og kamp.

Klubben skal vere ein synleg aktør i kommunen, og ALLE lag i VFK skal alltid praktisere Fair Play.

Korleis når vi måla?

Seniorlaga

- I botn skal det ligge ein seriøs og innarbeidd treningskultur
- Trenarkompetansen skal vere høgst mogleg og hovudtrenar bør ha minimum UEFA B-lisens

Ungdomsfotballen

- Utvikle gode miljø som skapar trivsel og meistring hos alle ferdigheitsgrupper i dei ulike laga.
- Innarbeide ein god treningskultur, med fokus på å skape ansvarsfulle spelarar som evnar å planlegge vekene sine slik at dei klarer å kome seg på trening.
- Legge godt til rette for utvikling av dei ivrigaste spelerane som er lengst komne, slik at dei kan konkurrere på eit nivå der dei møter motstand. Dette klarer vi gjennom å ikkje operere med «låste» grupper, men dynamiske slik at alle spelarar konkurrerer på eit nivå som gir dei ei balanse mellom utvikling og meistring. Dei beste og ivrigaste jentene skal få eit kamptilbod hos gutelaga.
- Laga skal ha ein tydeleg spelestil som legg opp til utvikling av enkeltindivid og lag, og som førebur dei på den spelestilen dei vil møte på seniorlaget.
- Utvikling skal vere hovudfokus framfor resultat i kampar.
- Ha kompetente trenarar som klarer å ha to tankar i hovudet samtidig. I denne alderen er ofte fråfallet stort. Enkelte spelarar ynskjer å bli best mogleg, medan andre er der for å vere sosiale og vere med vener. Som klubb må vi legge til rette for at begge grupper trivst, opplev utvikling og meistring, slik at ungdomen sit at med positive assosiasjonar til fotballen. Klubben skal etter beste evne leggje til rette for eit godt miljø i denne aldersgruppa.

Barnefotballen

- Danne eit solid fundament i oppstartsfasen, og nå så mange barn som mogleg.
- Lik speletid på barnetrinna er understreka både i NFF sitt reglemang, Sunnmøre fotballkrets og i eigen klubb, at dette skal vere ei sjølvfølgje. Ved tilbakemeldingar om at dette ikkje vert overholdt skal trenarar på respektive lag kallast inn til møte for å gje ei forklaring.
- Erfaringar tilseier at der er på dette nivået borna er mest mottakelege for læring. Dette må vi utnytte gjennom eit fokus på basisferdigheter og gode treningsvanar. Målet for treningane er at alle born skal føle at dei blir sett av ein eller fleire trenarar (ein tommelfingerregel kan vere at du som trenar har passa på å seie namna til alle borna som er på trening ila. treningsøkta).
- Dei to fyrste åra er det ynskjeleg at dei føresette deltek på treningane for å hjelpe trenarane dersom det skulle vere behov.
- Klubben vil arrangere relevante kurs for dei ulike årstrinna i «Grasrottrenaren».

Spelarutvikling

- Sjå til at alle spelarane fyl utviklingspyramida laga for dei ulike årstrinna.
- Dei spelarane som er på alle sine eigne treningar, og som har kome langt i utvikling i høve det som ein kan forvente i høve alder, skal få tilbod om å hospitere opp eit nivå. Dette gjeld både gutar og jenter. Jenter som fell i denne kategorien skal få tilbod om å trene med gutane så langt det let seg gjere. Spelarane som er aktuelle for slike tiltak skal veljast ut av trenarane i samarbeid med klubben.
- Dei spelarane som har kome lengst i utviklinga skal få moglegheita til å delta på satellitt-treningar og Team Søre, samt hospitere opp eit nivå i eigen klubb. Spelarane som er aktuelle for slike tiltak veljast ut av trenarane i samarbeid med sportsleg utval.
- Utdanne trenarar til å bevisstgjere spelarar på handlingane dei gjer (kva/korleis/kvifor).

- Klubben utarbeidar lagreglar som gjeld for både spelarar og trenarar når det kjem til oppførsel og Fair Play.

Diverse

Trenarar i barne og ungdomsfotballen

Klubben skal ha gode og kompetente trenarar på alle nivå. I denne samanhengen skal klubben legge til rette for nødvendig kursing og skulering. Klubben dekkjer kostnadane for Grasrottenarkurset, medan UEFA B-lisens kan avtalast med klubb og ein blir einige om ei kostnadsfordeling.

Klubben skal arrangere minimum 2(?) trenarforum kvar sesong. Det oppmodast også om å gjennomføre merkeprøver for alle lag i barnefotballen.

Turneringar/cupar

Klubben oppmodar alle lag om å stille på turneringar/cupar. VFK ynskjer å delta med både gutelag og jentelag i Norway Cup kvart år. Kvart lag som skal på Norway-cup får kr 10.000 i støtte med klubben.

Keeperar

Trenarane skal involvere keeperane så mykje som mogleg i treningane. Klubben skal, om mogleg, ha eit tilbod til alle keeperar der dei får «spesialtrening». Spelaren står ikkje keeper, han/ho spelar keeper, det er difor også viktig at keeperen lærer seg å bruke beina, på lik linje med spelarane som spelar ute på bana.

Sportsleg utval

VFK har eit sportsleg utval. Medlemmene er oppnemnt av styret og no sit desse i sportsutvalet:

- Ole Per Kragset (leiar)
- Grethe Ervik (medlem)

Oppgåvene til sportsutvalet:

- Prøve å få til gode ordningar for hospitering mellom lag
- Hjelpe/støtte klubbtrenarane våre
- Arrangere trenarforum (2 – 4 trenarforum pr. år)
- Arrangere trenarkurs.

Sportsutvalet skal også vere eit organ som føresette kan ta kontakt med om det er saker rundt aktiviteten til eigne barn dei ønskjer å diskutere. Det kan t.d. vere spørsmål rundt speletid, treningsinnhald m.m. Det skal vere låg terskel for å ta kontakt med sportsleg utval!

Spelarutviklar/trenarutviklar

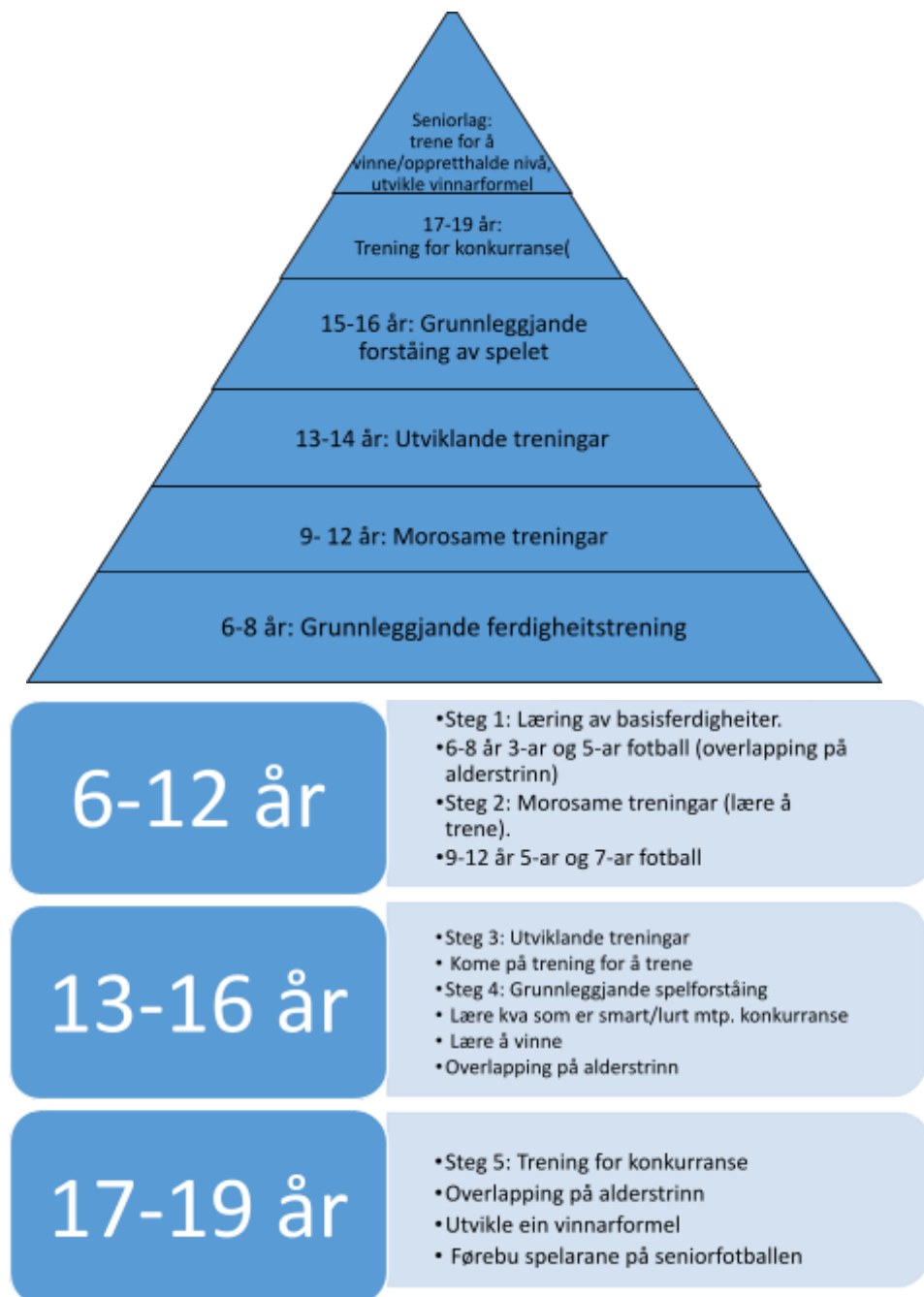
Klubben skal ha minst ein person som har ansvaret for spelarutviklinga og som trenarretteleiar. Han/ho har ansvaret for å leggje til rette for unge spelarar med særlege føresetnader (ferdigheiter, innstilling og vilje) slik at dei får gode utviklingsmoglegheiter. Dette blir i særleg grad gjort via nominering og oppfølging i tiltak som satellittrening og Team Søre, samt hospitering til eldre lag i klubben. Om det skulle vere konflikt mellom Team Søre-trening(eller liknande) og klubbtrening er det Team Søre-trening som skal prioriterast.

Spelarutviklar/trenarutviklar skal fungere som ein ressursperson for alle trenarane i klubben. Han/ho skal halde oversyn over utdanningsstatusen i trenarkorpset, vurdere behov for kurs, samt motivere og rettleie trenarane.

Rekruttering

Klubben sin plan for å rekruttere nye jenter og gutar som fyller 6 år.

- I byrjinga av mai blir 6-åringane invitert til å bli med på eit par treningar ilag med 7-åringane.
- Invitasjonen blir annonserar i lokalavisa (Synste Møre) og facebook. I tillegg bruker vi jungeltelegrafen.
- Klubben stiller med ekstra trenararar og på andre økta arrangerer vi eit foreldremøte, slik at vi får på plass trenar og lagleiar til gruppa/gruppene.
- Så ynskjer klubben at lage/laga deltek på miniturneringar om hausten.



Steg 1 og 2 (6-12 år)

Fokuset er grunnteknikk og moro, der spelarane skal ha det gøy og finne treningane og småbanespel morosamt. Sjå dei neste sidene for meir informasjon for kvart årstrinn.

Barneskulealder 6-12 år	Teknikk	Fysisk	Psykisk	Sosialt
Overlapping på alderstrinn i forhold til utvikling når borna byrjar med fotball etc. og sosiale omsyn må takast med i berekninga	Basisteknikk: - Mottak med ulike kroppsdelar - Pasningar - Føring av ball/dribling - Avslutningar	Balanse, koordinasjon, hurtigheit	Entusiasme	Moro
Tilrettelagd ferdigheitsnivå-trening er heilt avgjerande.	Gruppetrening/ stasjonstrening: Flest mogleg i mest mogleg aktivitet (lite køståing og venting på treningane)	Bevegelse/ Smidigheit	Fantasi og utforsking	Støtte frå føresette, skule og klubb
Tilnærma lik speletid	Prøve å spele i alle posisjonar på bana.	Kaste, Sparke, Pasning (hand-fot-koordinasjon og krafttilpassing)	Unngå kjedsomheit og kø	Inkludering og deltaking
	Innlæring av grunnleggjande spelprinsipp.	Springing, hopping, rulling.	Progressiv introduksjon til mentale ferdigheiter	Skape gode venskap
		Motorikk	Progressiv gruppeaktivitet	Trygge omgjevnader
			Spelforståing	Enkle reglar og etikk
				Gruppeoppførsel og retningslinjer som eit fundament

6 år (Det første året med fotballtrening)

	<u>Kva er viktig på dette nivået:</u> - Stor aktivitet (minimaliser kø) - «læring» gjennom aktivitet (Learning by doing) - Lære regelverket gjennom spel - Korte aktivitetar (variasjon i treninga) - Vis (forklar) i staden for å snakke - Vis omsorg til alle og gi mykje ros - Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter - Mest mogleg aktivitetar med ball - Vere bevisste i forhold til utføring (læring) - Lære seg spelet og reglane - Skape ein livsvarig kjærleik til fotballen og gode treningsvaner - Lære FairPlay
<u>Fysiske utviklingsmål:</u> Koordinasjon	<u>Sosiale utviklingsmål:</u> - Få inn din disiplin og treningskultur tidleg

Motorikk Balanse	- Alle skal få delta - Ein skal ha det gøy, men samtidig trene - Fokus på utvikling framfor prestasjon
<u>Tekniske utviklingsmål:</u> - Beherske å føre ein ball i fart - Start og stopp med ballen med ulike delar av fot - Pasningar - Standfot	<u>Kven/Kva/Korleis</u> Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3/4v4. Fokus på ballkontroll, og på å spele ballen til kvarandre(gjere gode val). Stort fokus på å lære og vise spelerane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet på alle treningar, og leikprega aktivitetar med og utan ball. Ha fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper, og som sørgjer for at alle blir sett på treningane. Minimum 1 trenar pr. 4-5 spelarar.

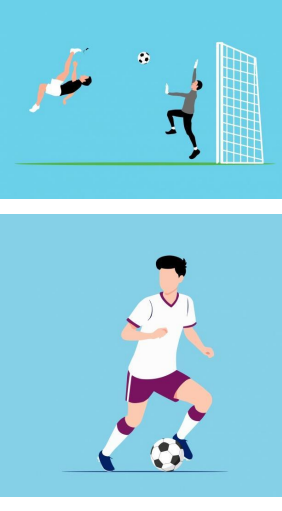
7. år (2. året med fotball)

	<u>Kva er viktig på dette nivået:</u> - Stor aktivitet (minimaliser kø) - «læring» gjennom aktivitet (Learning by doing) - Lære regelverket gjennom spel - Korte aktivitetar (variasjon i treninga) - Vis (forklar) i staden for å snakke - Vis omsorg til alle og gi mykje ros - Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter - Mest mogleg aktivitetar med ball - Vere bevisste i forhold til utføring (læring) - Lære seg spelet og reglane - Skape ein livsvarig kjærleik til fotballen og gode treningsvaner - Lære FairPlay - Variasjon i øvingar, men kontinuitet i arbeidet
<u>Fysiske utviklingsmål:</u> Koordinasjon Motorikk Hurtighet/frekvens	<u>Sosiale utviklingsmål:</u> - Få inn din disiplin og treningskultur tidleg - Alle skal få delta - Ein skal ha det gøy, men samtidig trene - Fokus på utvikling framfor prestasjon
<u>Tekniske utviklingsmål:</u> - Beherske å føre ein ball i fart, med ulike delar av foten - Mottak og medtak - Finter - Pasningar	<u>Kven/Kva/Korleis</u> Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3/4v4. Fokus på ballkontroll, og på å spele ballen til kvarandre(gjere gode val). Stort fokus på å lære og vise spelerane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet på alle treningar, og leikprega aktivitetar med og utan ball. Ha fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper, og som sørgjer for at alle blir sett på treningane. Minimum 1 trenar pr. 4-5 spelarar.

8 år (3. året med fotball)

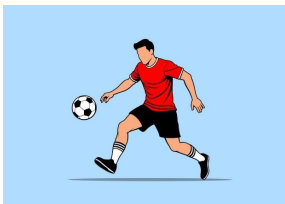
	<u>Kva er viktig på dette nivået:</u> - Stor aktivitet (minimaliser kø) - «læring» gjennom aktivitet (Learning by doing) - Korte aktivitetar (variasjon i treninga) - Vis (forklar) i staden for å snakke - Vis omsorg til alle og gi mykje ros - Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter - Mest mogleg aktivitetar med ball - Vere bevisste i forhold til utføring (læring) - Skape ein livsvarig kjærleik til fotballen og gode treningsvaner - Lære FairPlay - Variasjon i øvingar, men kontinuitet i arbeidet
<u>Fysiske utviklingsmål:</u> Koordinasjon Motorikk Hurtighet/frekvens	<u>Sosiale utviklingsmål:</u> - Halde disiplin og treningskultur ved like - Alle skal få delta - Ein skal ha det gøy, men samtidig trene - Fokus på utvikling framfor prestasjon
<u>Tekniske utviklingsmål:</u> - Beherske å føre ein ball i fart, med ulike delar av foten - Retningsbestemt mottak og medtak - Finter - Pasningar	<u>Kven/Kva/Korleis</u> Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3/4v4. Fokus på ballkontroll før ein spelar vidare til kvarandre. Stort fokus på å lære og vise spelerane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet på alle treningar, og leikprega aktivitetar med og utan ball. Ha fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper, og som sørgjer for at alle blir sett på treningane.

9 år (4. året med fotball)

	<u>Kva er viktig på dette nivået:</u> - Stor aktivitet (minimaliser kø) - «læring» gjennom aktivitet (Learning by doing) - Korte aktivitetar (variasjon i treninga) - Vis (forklar) i staden for å snakke - Vis omsorg til alle og gi mykje ros - Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter - Mest mogleg aktivitetar med ball - Vere bevisste i forhold til utføring (læring) - Skape ein livsvarig kjærleik til fotballen og gode treningsvaner - Dialog mellom trenar og spelar på feltet - Lære FairPlay - Variasjon i øvingar, men kontinuitet i arbeidet
---	---

	- Ikkje gå seg faste i posisjonar
<u>Fysiske utviklingsmål:</u> Koordinasjon Motorikk Hurtigheit/frekvens Balanse	<u>Sosiale utviklingsmål:</u> - Halde disiplin og treningskultur ved like - Alle skal få delta - Ein skal ha det gøy, men samtidig trene - Fokus på utvikling framfor prestasjon
<u>Tekniske utviklingsmål:</u> - Beherske å føre ein ball i fart, med ulike delar av foten - Retningsbestemt mottak og medtak - Finter - Pasningar	<u>Kven/Kva/Korleis</u> Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3/4v4. Fokus på ballkontroll før ein spelar vidare til kvarandre. Meir spesifikke pasningsøvingar og teknikkøvingar. Stort fokus på å lære og vise spelarane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet på alle treningar, og leikprega aktivitetar med og utan ball. Ha fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper, og som sørgjer for at alle blir sett på treningane.

10 år (5.året med fotball)

	<u>Kva er viktig på dette nivået:</u> - Stor aktivitet (minimaliser kø) - «læring» gjennom aktivitet (Learning by doing) - Korte aktivitetar (variasjon i treninga) - Vis (forklar) i staden for å snakke - Vis omsorg til alle og gi mykje ros - Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter - Mest mogleg aktivitetar med ball - Vere bevisste i forhold til utføring (læring) - Skape ein livsvarig kjærleik til fotballen og gode treningsvaner - Dialog mellom trenar og spelar på feltet - Lære FairPlay - Variasjon i øvingar, men kontinuitet i arbeidet - Ikkje gå seg faste i posisjonar - Meir spesialisering i forhold til posisjonar
<u>Fysiske utviklingsmål:</u> Koordinasjon Motorikk Hurtigheit/frekvens Balanse	<u>Sosiale utviklingsmål:</u> - Halde disiplin og treningskultur ved like - Alle skal få delta - Ein skal ha det gøy, men samtidig trene - Fokus på utvikling framfor prestasjon
<u>Tekniske utviklingsmål:</u>	<u>Kven/Kva/Korleis</u>

- Beherske å føre ein ball i fart, med ulike delar av foten - Retningsbestemt mottak og medtak - Finter - Pasningar	Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3/4v4. Fokus på ballkontroll før ein speler vidare til kvarandre. Meir spesifikke pasningsøvingar og teknikkøvingar. Stort fokus på å lære og vise spelerane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet på alle treningar, og leikprega aktivitetar med og utan ball. Ha fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper, og som sørger for at alle blir sett på treningane.
--	---

11 år (6.året med fotball)

	<u>Kva er viktig på dette nivået:</u> - Stor aktivitet (minimaliser kø) - «læring» gjennom aktivitet (Learning by doing) - Korte aktivitetar (variasjon i treninga) - Vis (forklar) i staden for å snakke - Vis omsorg til alle og gi mykje ros - Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter - Mest mogleg aktivitetar med ball - Vere bevisste i forhold til utføring (læring) - Skape ein livsvarig kjærleik til fotballen og gode treningsvaner - Dialog mellom trenar og spelar på feltet - Lære FairPlay - Variasjon i øvingar, men kontinuitet i arbeidet - Ikkje gå seg faste i posisjonar - Meir spesialisering i forhold til posisjonar
<u>Fysiske utviklingsmål:</u> Koordinasjon Motorikk Hurtigheit/frekvens	<u>Sosiale utviklingsmål:</u> - Halde disiplin og treningskultur ved like - Alle skal få delta - Ein skal ha det gøy, men samtidig trene - Fokus på utvikling framfor prestasjon
<u>Tekniske utviklingsmål:</u> - Kunne slå pasningar til spelarar over lengre avstand i fart og som står i ro. - Retningsbestemt mottak og medtak med ulike kroppsdelar - Finter - Rollene til 1. forsvarar og 1. angripar - Relasjonar offensivt og defensivt	<u>Kven/Kva/Korleis</u> Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3/4v4. Fokus på ballkontroll før ein speler vidare til kvarandre. Meir spesifikke pasningsøvingar og teknikkøvingar. Stort fokus på å lære og vise spelerane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet på alle treningar, og leikprega aktivitetar med og utan ball. Ha fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper, og som sørger for at alle blir sett på treningane.

12 år (7.året med fotball)

	<u>Kva er viktig på dette nivået:</u> - Stor aktivitet (minimaliser kø) - «læring» gjennom aktivitet (Learning by doing) - Korte aktivitetar (variasjon i treninga) - Vis (forklar) i staden for å snakke - Vis omsorg til alle og gi mykje ros - Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter - Mest mogleg aktivitetar med ball - Vere bevisste i forhold til utføring (læring) - Skape ein livsvarig kjærleik til fotballen og gode treningsvaner - Dialog mellom trenar og spelar på feltet - Lære FairPlay - Variasjon i øvingar, men kontinuitet i arbeidet - Ikkje gå seg faste i posisjonar - Meir spesialisering i forhold til posisjonar
<u>Fysiske utviklingsmål:</u> Koordinasjon Motorikk Hurtighet/frekvens	<u>Sosiale utviklingsmål:</u> - Halde disiplin og treningskultur ved like - Alle skal få delta - Ein skal ha det gøy, men samtidig trene - Fokus på utvikling framfor prestasjon
<u>Tekniske utviklingsmål:</u> - Kunne slå pasningar til spelarar over lengre avstand i fart og som står i ro. - Retningsbestemt mottak og medtak med ulike kroppsdelar - Finter - Rollene til 1. forsvarar og 1. angripar - Relasjonar offensivt og defensivt	<u>Kven/Kva/Korleis</u> Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3/4v4. Fokus på ballkontroll før ein spelar vidare til kvarandre. Meir spesifikke pasningsøvingar og teknikkøvingar. Stort fokus på å lære og vise spelerane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet på alle treningar, og leikprega aktivitetar med og utan ball. Ha fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper, og som sørgjer for at alle blir sett på treningane.

Øvingsbank

Fysisk trening: <http://www.skadefri.no/idretter/fotball/>

Teknisk/taktisk trening:

Landslagsskolen: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/>

Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/todays-skill/>