



SPORTSPLAN

AVALDSNES IDRETTSLAG

VISJON OG MÅL.....	3
VIRKEMIDDEL.....	4
SPORTSLIGE RETNINGSLINJER	
Differensiering.....	5
Hospitering.....	6
Hospiteringsavtale.....	7
Jevnbyrdighet.....	8
Nivåpåmelding.....	9
Fair Play.....	10
Fair Play kontrakt spillere.....	11
Fair Play kontrakt ledere.....	12
BARNEFOTBALL 6-12 år.....	13-14
UNGDOMSFOTBALL 13-19 år.....	15-16
KEEPERROLLEN.....	17
IMPLEMENTERING.....	

SPORTSPLANEN har som hovedoppgave å være et hjelpemiddel for alle funksjoner i idrettslaget. Den skal fungere som et nyttig verktøy samtidig som den skal sørge for at den sportslige delen av fotballen i Avaldsnes Idrettslag drives i en felles retning som alle kjenner til og arbeider mot.

SPORTSPLANEN skal til enhver tid være styrende for hvordan de sportslige aktiviteter i barne- og ungdoms fotballen drives. Den er gjeldene for styret, spillere, trenere, lagledere, foreldrekontakter, dommere og foreldre.

Avaldsnes Idrettslag ønsker at flest mulig skal trives med idrett lengst mulig.



**Avaldsnes Idrettslag skal gi klubbens medlemmer
opplevelse av glede, muligheter,
mestring og utfordringer uansett talent og ambisjoner.**

**Vi skal drive klubben ut i fra
Fair Play prinsippet
og vi har plass til alle.**

Avaldsnes Idrettslag benytter følgende virkemidler for å nå vår sportslige visjon og våre målsetninger

Differensiering

Vi skal ha et trenings og kamptilbud som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå.

Jevnbyrdighet

Våre lag pr års trinn skal være jevnbyrdige.

Nivåpåmelding

Vi skal velge rett nivå på våre motstandere ved hjelp av nivåpåmelding.

Kamplledning

Våre trenere skal være gode kamplledere og sørge for jevnbyrdighet i hver kamp.

Treningsledning

Våre trenere skal være rustet til å gjennomføre gode treninger

Lik spilletid

Alle spillere skal ha lik spilletid

Fair Play

Vi skal drive klubben etter Fair Play prinsippet

Bestemmelser

Klubben skal etterleve turneringsbestemmelser for arrangementer i egen klubb og i deltagelse på eksterne arrangement.

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

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

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Det er viktig at en har nok trenere (1 pr 10 barn) ved inndeling av treningsgruppa.

BARNEFOTBALL 6-8 ÅR

Differensiering kan utføres i liten grad. Maksimalt på 25 % av treningstiden pr uke.

BARNEFOTBALL 9-12 ÅR

Differensiering benyttes. Maksimalt på 50 % av treningstiden pr uke.

UNGDOMSFOTBALL 13-15 ÅR

Differensiering benyttes. Maksimalt på 50 % av treningstiden pr uke.

UNGDOMSFOTBALL 16-19 ÅR

Differensiering benyttes. Maksimalt på 50 % av treningstiden pr uke.

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere års trinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag eller ved fast oppflytting. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig.

I enkelte tilfeller må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. I andre tilfeller er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er!

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. Faktorer som skal vektlegges ved hospitering er nivå på spiller, holdninger og motivasjon.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestringslæring spesielt. Kommunikasjon og klare retningslinjer (hospiteringskontrakten) vil være til hjelp for å unngå konflikter mellom trenere, spillere, styret og foreldre. Trenerveileder i samarbeid med fotballstyret i respektiv avdeling er den overordnede ansvarlige for hospiteringen og for hospiteringskontrakten som skal inngås ved hospitering.

Det vil si at hospiteringsordninger skal håndteres av klubben – gjennom trenere, trenerveileder, spillerutvikler og styret. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

Skal spillerne trives når de trener sammen med et eldre års trinn, er sportsplanen avgjørende.

At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Så presses spilleren i rom og tid blant spillere som har kommet lenger. Spilleren blir utfordret. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn. Ofte ser vi at yngre spillere møter nye temaer «uforberedt» i et nytt miljø. De blir plassert i uvante roller, blir satt i «mur» eller i skygge-trening når det eldre laget gjennom ukesyklusen forbereder seg til kamp. Det gir ikke utvikling!

Spillere som tas ut til samlinger eller kamper for FKH Team, sone, krets eller landslag skal frigjøres av eget lag for å delta.

BARNEFOTBALL 6-8 ÅR

Hospitering praktiseres ikke.

BARNEFOTBALL 9-12 ÅR

Hospitering kan praktiseres etter avtale mellom trener eget lag, trener på hospiterende lag, spiller, foreldre og trenerveileder/styret.

Ved regelmessig hospitering skal det utformes en hospiteringsavtale (se vedlegg)

UNGDOMSFOTBALL 13-15 ÅR

Hospitering kan praktiseres etter avtale mellom trener eget lag, trener på hospiterende lag, spiller, foreldre og trenerveileder/styret.

Ved regelmessig hospitering skal det utformes en hospiteringsavtale (se vedlegg)

UNGDOMSFOTBALL 16-19 ÅR

Hospitering kan praktiseres etter avtale mellom trener eget lag, trener på hospiterende lag, spiller, foreldre og trenerveileder/styret.

Ved regelmessig hospitering skal det utformes en hospiteringsavtale (se vedlegg)

SPILLER

Spillerens navn

Fødselsdato

Foresatt

Telefon

E-post

Dato

Signatur foresatt

HOSPITERINGS PLAN

Gjelder fra dato

Til dato

Antall treninger og kamper totalt på eget lag (**E**) og hospiterende lag (**H**) pr uke i avtaleperioden.

TRENINGER

MAN

☐

TIR

☐

ONS

☐

TOR

☐

FRE

☐

LØR

☐

SØN

☐

KAMPER

Beskriv antall kamper pr mnd.: _____

Hospiteringen omfatter treninger med hospiteringslag, samt spill med hospiteringslaget i ordinære kamper satt opp av Rogaland Fotballkrets. Trenerveileder eller den som utnevnes av trenerveileder/styret skal fungere som hospiteringsansvarlig og sørge for at avtalen følges og tas opp til ny vurdering ved sluttdato. Lån av spillere mellom lag internt i AIL kan utføres uten at det inngås en hospiteringskontrakt. Dette vil være i tilfeller der et lag må låne spillere for å få nok spillere til å stille lag. Lån av spillere skal ikke utføres for å «toppe» lagene.

Hospiteringsansvarlig i avtaleperioden: _____

SPILLERENS EGET LAG

Navn på spillerens eget lag

Navn på trener

Dato

Signatur trener

HOSPITERENDE LAG

Navn på hospiterende lag

Navn på trener

Dato

Signatur trener

AVALDSNES IDRETTSLAG

Denne hospiteringsavtalen er i tråd med Avaldsnes Idrettslags sportsplan og skal arkiveres hos sportslig leder.

Dato

Signatur Sportslig leder / Trenerveileder

I Avaldsnes Idrettslag skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i Avaldsnes idrettslag. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillere skal oppleve trygghet og mestring. Ved påmelding av fotball lag til serie- eller cupspill skal lagene som deles opp, være jevnbyrdige. Dette er hovedtreners ansvar.

Ingen er tjent med å vinne eller tape 15–0.

- Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.
- Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst noe mer.

Alle spillere skal ha minimum 50 % spilletid i kamp.

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne ”variasjonen” forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge utviklingen til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling.

Vi skal ikke sette sammen de ”beste per dato” på ett lag og ”resten” på andre- og tredjelag.

Dette forutsetter at klubbene organiserer treninger for hele års trinnet. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å ”toppe”.

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag internt i Avaldsnes Idrettslag hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. **Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding.** Vant vi nesten alle kampene i fjor, er det naturlig å melde laget på det høyeste nivået. Har fjorårets resultater gitt en god blanding av både seiere, uavgjort og tap, er et nivå på ”midten” det nivået vi sannsynligvis bør delta på. Ga fjorårets resultater flest tap, gir det laveste nivået de beste forutsetningene for jevne og gode kamper. Andre kriterier for nivåvalg for det enkelte årstrinn er:

- Hvor lenge årstrinnet har spilt fotball
- Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet etc.)
- Summen av aktivitetsnivå i årstrinnet/på tvers av årstrinn
- Å ha jevnbyrdige lag innad i klubben og velge rett nivå på motstander er av avgjørende betydning for at vi får gode serieoppsett

I Avaldsnes Idrettslag skal alle spillere, trenere og lagledere underskrive vår Fair Play kontrakt

Fair Play for spilleren

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre. I Avaldsnes Idrettslag gjør vi følgende:

- Jeg viser respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Jeg viser respekt for laget og lagkameratene mine
- Jeg viser respekt for mine motspillere
- Jeg vil bidra til at alle trives og har det gøy
- Jeg er til å stole på og oppfører meg positivt
- Jeg deltar på Fair Play hilsen før og etter alle kamper
- Jeg oppfører meg slik at det er moro å spille med og mot meg
- Jeg oppfører meg slik at jeg er hyggelig å være kamerat med utenfor banen

Fair Play for treneren

- Alle spillere er like mye verdt
- Gi oppmuntring i trening og kamp, i motgang og medgang
- Tilrettelegge for et trygt miljø
- Bruk alle spillere like mye i kamp
- Spør om kampen var morsom og spennende, ikke bare resultatet
- Gjør dommeren god og respekter hans avgjørelser
- Vær et forbilde for barna med tanke på adferd ovenfor dommer
- Gjennomfør Fair Play hilsen før og etter kamp
- Respekter arbeidet klubben gjør
- Mobbing er trenerens ansvar
- Tenk på at det er barna som spiller, ikke du
- Tap og vinn med samme sinn

Fair Play for foreldre

- Møt opp på trening og kamp. – Barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillere
- Gi oppmuntring i medgang og motgang
- Respekter trener/lagleders bruk av spillere
- Se på dommeren som en veileder og respekter avgjørelsene
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta. – ikke press
- Spør om kampen var morsom og spennende. – ikke bare resultat
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr
- Vis respekt for klubbens arbeid
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball. – ikke du
- Vis respekt for andre
- Husk at barna gjør som du gjør. – ikke som du sier.

Det handler om respekt!



FAIR PLAY KONTRAKT – SPILLER – AVALDSNES IDRETTSLAG

Fair Play er mye mer en gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre.

- Jeg viser respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Jeg viser respekt for laget og lagkameratene mine
- Jeg viser respekt for mine motspillere
- Jeg vil bidra til at alle trives og har det gøy
- Jeg er til å stole på og oppfører meg positivt
- Jeg stiller opp på Fair Play hilsen før og etter alle kamper
- Jeg oppfører meg slik at det er moro å spille med og mot meg, og hyggelig å være kamerat med meg utenfor banen.

Jeg lover å etterleve Fair Play kontrakten. Til gjengjeld lover klubben og treneren min å legge til rette for at alle skal ha det gøy med fotballen, og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

Sed og dato

Spiller

Foresatt

Trener / Lagleder





FAIR PLAY KONTRAKT – TRENER/LAGLEDER – AVALDSNES IDRETTSLAG

Fair Play er mye mer en gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre.

- Jeg skal vise respekt for
 - Dommeren
 - Motstanderen
 - Klubben
 - Laget og spillerne
 - Fotballens lov og reglement
- Snakk med spillerne om Fair Play, respekt, verdier og holdninger før, under og etter sesongen.
- Bidra til at Fair Play hilsen gjennomføres før og etter alle kamper.
- Vær et forbilde som tar avstand fra mobbing, rasisme og all annen dårlig oppførsel.
- Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen
- Tap og vinn med samme sinn

Ved brudd på kontrakten oppfordres det til dialog mellom trener/lagleder og klubb, hvor klubben har sin rett til å vurdere trener/lagleder sitt videre engasjement i klubben. Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med fotballen og at all aktivitet preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

Sed og dato

Navn trener / lagleder

Klubbens representant





BARNEFOTBALL 6-12 ÅR – Hovedmål og ledelse

HOVEDMÅL

- **Alle skal inkluderes**
 - Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle innebærer at fotballen i Avaldsnes Idrettslag skal være åpen og inkluderende og at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder, seksuell orientering eller andre usaklige grunner. Vi skal se alle og være gode på å gi tilbakemeldinger.
- **Trenings tilbud til alle fra 6 år (kamp fra 7 år)**
 - Alle som ønsker skal få treningstilbud fra alderen 6 år. hvis forholdene ligger til rette vil det også bli gitt kamp-tilbud fra 7 år.
- **Trivsel og trygghet i fokus**
 - Opplæring og kompetanse blant våre trenere skal sørge for at trivsel og trygghet er i fokus.
- **Flest mulig, lengst mulig**
 - Vi skal ha fokus på å gi et godt sportslig og sosialt tilbud til alle, uavhengig av ferdighetsnivå.
- **Positiv holdning blant spillere, trenere og foreldre.**
 - Vi skal opptre positivt i alle sammenhenger. Alle spillere, trenere, styremedlemmer og lagledere skal underskrive klubbens fair play kontrakt og etterleve denne etter beste evne. vi ønsker at foreldre viser respekt for Avaldsnes Idrettslags visjon og mål.

DIFFERENSIERING

- Differensiering benyttes aktivt
- Se egen side for definisjon

ORGANISERING & LEDELSE

- **1 hovedtrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt**
 - Minimumskrav for drift av lag. Barnestyret ansvarlig.
- **1 hjelpetrener ekstra pr 10. spiller.**
 - Ved 20 aktive spiller på et lag skal det være 1 hjelpetrener i tillegg til hovedtrener.
- **Inndeling etter kjønn fra 6 år**
 - Fra 6 år kan årskullet deles inn i jente og guttelag.
- **1 foreldremøte pr år**
 - Det skal minimum avholdes 1 foreldremøte pr år der en del av agendaen skal være fair play, tilbakemeldinger fra trener og holdninger.
- **Seriespill mulig fra 7 år**
 - Fra alder 7 år tilbys seriespill.
- **3 cupdeltagelser pr år (inkl. egenarrangert)(Lokalt)**
 - Klubben dekker deltakelse i 3 lokale cuper der egenarrangert cup er en av de.
- **Alle skal inngå Fair Play kontrakt**
 - Alle spillere, trenere og styret skal underskrive vår fair play kontrakt.
- **Ved hospitering skal avtale og plan utarbeides**
 - Ved hospitering skal vår vedlagte hospiteringsavtale utarbeides og etterleves.
- **Utstyr som baller, vester, kjepler tilgjengelig**
 - Utstyr som baller, vester, kjepler og medisinskrin dekkes av klubben.

HOSPITERING

- Hospitering kan tillates
- Se egen side for definisjon
- Det skal utarbeides en hospiteringskontrakt

JEVNBYRDIGHET

- Jevnbyrdighetsprinsippet praktiseres
- Se egen side for definisjon



BARNEFOTBALL 6-12 ÅR – Trening og kampledelse

TRENINGSMÅL OG PLAN

TRENINGSMÅL	6-8år	9-10år	11-12år
Antall økter pr. uke	1	2	2
Varighet pr økt	60	60	90
Kontroll over ballen	40%	30%	20%
Spille med og mot	10%	20%	30%
Smålagsspill	40%	40%	40%
Avslutning	10%	10%	10%
Føring – vending	X	X	X
Føre – finte – dribble	X	X	X
Pasning	X	X	X
Mottak – medtak	X	X	X
Avslutninger	X	X	X
Heading		X	X
1.Angriper og vi andre	X	X	X
1.Forsvarer	X	X	X
1.Forsvarer og vi andre		X	X
Keeperferdighet		X	X

ØVELSER

- Alle trenere skal ha tilgang til treningsokta.no
- Benytt treningsokta.no aktivt

TRENINGSGJENNOMFØRING

- Treningene skal være lystbetonte
- Unngå kødannelser i øvelsene
- Flest mulig øvelser med ball
- Orden og ro når trener snakker
- Benytte «time-out» ved gjentatt uro
- Det skal ikke legges vekt på styrke
- Det skal ikke legges vekt på kondisjon

KAMPGJENNOMFØRING

- Fair Play møte gjennomføres før kamp
- Fair Play hilsen før og etter kamp
- Tenke og utføre Fair Play fra vi kommer til vi går
- Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid i sesongen
- Alle spillere skal spille i alle posisjoner
- Vi starter alltid med å trille ball ut fra keeper
- Vi skal ikke fokusere på resultat, men på utvikling
- Tilskuere skal ikke stå på samme side som treneren
- Vi spiller etter NFF`s retningslinjer for barnefotball

SPILLFORMER BARNEFOTBALL

Aldersklasse	6-7 ÅR (3-3)	8-9 ÅR (5-5)	10-12 ÅR (7-7)
Baneformat	10m x 15m	20m x 30m	30m x 50m
Mål	3x2m	3x2 / 3x5m	3x5m
Ball	3	3-4	4
Offside	Nei	Nei	Nei
Spilletid	2 x 15 min	2 x 25 min	2 x 30 min
Straffespark	Nei	6 m	8 m
Anbefalt spiller tropp	5-6	7-8	10-11
Press fri sone	Nei	Ja	Ja
Ekstra spiller ved 4 mål	Ja	Ja	Ja



UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR – Hovedmål og ledelse

HOVEDMÅL

- **Alle skal inkluderes**
 - Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle innebærer at fotballen i Avaldsnes Idrettslag skal være åpen og inkluderende og at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder, seksuell orientering eller andre usaklige grunner. Vi skal se alle og være gode på å gi tilbakemeldinger.
- **Trenings tilbud til alle uansett ambisjon**
 - Alle som ønsker skal få trenings og kamptilbud i AIL. Dette uavhengig av ambisjon.
- **Trivsel i fokus**
 - Opplæring og kompetanse blant våre trenere skal sørge for at trivsel og trygghet er i fokus.
- **Flest mulig, lengst mulig**
 - Vi skal ha fokus på å gi et godt sportslig og sosialt tilbud til alle, uavhengig av ferdighetsnivå.
- **Positiv holdning blant spillere, trenere og foreldre.**
 - Vi skal opptre positivt i alle sammenhenger. Alle spillere, trenere, styremedlemmer og lagledere skal underskrive klubbens fair play kontrakt og etterleve denne etter beste evne. vi ønsker at foreldre viser respekt for Avaldsnes Idrettslags visjon og mål.

DIFFERENSIERING

- Differensiering benyttes aktivt
- Se egen side for definisjon

ORGANISERING & LEDELSE

- **1 hovedtrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt**
 - Minimumskrav for drift av lag. Ungdoms-styret ansvarlig.
- **1 hjelpetrener ekstra pr 10. spiller.**
 - Ved 20 aktive spiller på et lag skal det være 1 hjelpetrener i tillegg til hovedtrener.
- **1 foreldremøte pr år**
 - Det skal minimum avholdes 1 foreldremøte pr år der en del av agendaen skal være fair play, tilbakemeldinger fra trener og holdninger.
- **Seriespill**
 - Seriespill tilbys uansett nivå og ambisjon
- **3 cupdeltagelser pr år**
 - Klubben dekker påmeldingsavgift i 3 cuper. 2 Lokale cuper og 1 med overnatting
- **Alle skal inngå Fair Play kontrakt**
 - Alle spillere, trenere og styret skal underskrive vår fair play kontrakt.
- **Ved hospitering skal avtale og plan utarbeides**
 - Ved hospitering skal vår vedlagte hospiteringsavtale utarbeides og etterleves.
- **Utstyr som baller, vester, kjepler tilgjengelig**
 - Utstyr som baller, vester, kjepler og medisinskrin dekkes av klubben.

HOSPITERING

- Hospitering kan tillates
- Se egen side for definisjon
- Det skal utarbeides en hospiteringskontrakt

JEVNBYRDIGHET

- Jevnbyrdighetsprinsippet praktiseres
- Se egen side for definisjon



UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR – Trening og kampledelse

TRENINGSMÅL OG PLAN

TRENINGSMÅL	13-14år	15-16år	17-19år
Antall økter pr. uke	2	2-3	2-3
Varighet pr økt	90	90	90
Kontroll over ballen	30%	30%	20%
Spille med og mot	20%	30%	30%
Spill	40%	30%	30%
Avslutning	10%	10%	20%
Føring – vending	X	X	X
Føre – finte – dribble	X	X	X
Pasning	X	X	X
Mottak – medtak	X	X	X
Avslutninger	X	X	X
Heading	X	X	X
1.Angriper og vi andre	X	X	X
1.Forsvarer	X	X	X
1.Forsvarer og vi andre	X	X	X
Keeperferdighet	X	X	X

ØVELSER

- Alle trenere skal ha tilgang til treningsokta.no
- Benytt treningsokta.no aktivt

TRENINGSGJENNOMFØRING

- Treningene skal være utviklende
- Balansere teknikk og taktikk trening
- Flest mulig øvelser med ball
- Orden og ro når trener snakker
- Benytte «time-out» ved gjentatt uro
- Nivåtilpasset styrketrening
- Nivåtilpasset kondisjonstrening

KAMPGJENNOMFØRING

- Fair Play møte gjennomføres før kamp
- Fair Play hilsen før og etter kamp
- Tenke og utføre Fair Play fra vi kommer til vi går
- Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid i sesongen
- Vi starter alltid med å trille ball ut fra keeper
- Ikke fokus på resultat, men på utvikling
- Tilskuere skal ikke stå på samme side som treneren
- Vi spiller etter NFF`s retningslinjer for ungdomsfotball

SPILLFORMER UNGDOMSFOTBALL

Aldersklasse	13 ÅR (9-9)	14 ÅR (11-11)
Baneformat	50m x 72m	68m x 105m
Ball	4	5
Offside	Ja	Ja
Spilletid	2 x 35 min	2 x 40 min
Straffespark	8m	11m
Anbefalt spiller tropp	12	14
Soning ved gult kort	Ja	Ja
Seriespill	Ja	Ja

KEEPERROLLEN (Trening & ferdighet)

BAKGRUNN

I barnefotballen (tom 12 år) bør det i størst mulig grad legges vekt på lek og aktivitet. Alle spillere bør rotere slik at alle får være keeper. Etter hvert som interessen og ferdighetene øker kan spillere gis opplæring og instruksjon i keeperrollen.

I ungdomsfotballen (Fra 13 år) bør mann oppmuntre og motivere spillere med interesse og ferdigheter til å utvikle seg i keeperrollen.

De som ønsker skal i AIL få tilbud om spesifikk keepertrening.

Det er viktig at trenere på alle lag, uansett nivå har et jevnt fokus på keeperrollen. Under ser du læringsmomenter en keeper bør være innom i forhold til alderstrinn.



Opp til 8 år

Teknikk

Lek og lær
Utgangsstilling
Gripe ball
Igangsetting
Enkel fallteknikk

Taktikk

Allsidighet
Plassering i målet
Ballbehandling

8 – 10 år

Teknikk

Utgangsstilling
Grep (lavt og høyt)
Mottak, distribusjon
Fallteknikk

Taktikk

Plassering, fotarbeid
Enkel dirigering
Enkle regler

11 – 13 år

Teknikk

Utgangsstilling, grep
Sprang, fallteknikk
Mottak, distribusjon
Enkelt feltarbeid
En mot en
Tilbakespill

Taktikk

Plassering, bevegelse
Dirigering
Kommunikasjon
Rolle, ansvar

14 – 16 år

Teknikk

Utvikling grunnteknikker
Feltarbeid
Gjennomspill, en mot en
Tilbakespill
Dødballer, straffespark, frispark, mur

Taktikk

Plassering, bevegelse
Distribusjon, 1. angriper
Dirigering, samhandling
Rolle, ansvar
Kommunikasjon
Konsentrasjon, mental trening
Analyse