

6. Lag og utvikling

Spillmodell og treningsfilosofi i Namsos IL Fotball er bygget på Equinors landslagsskole og spillerutvikling. www.fotball.no/barn-og-ungdom/

6.1 Barnefotball

6.1.1 Det første møtet med fotballen



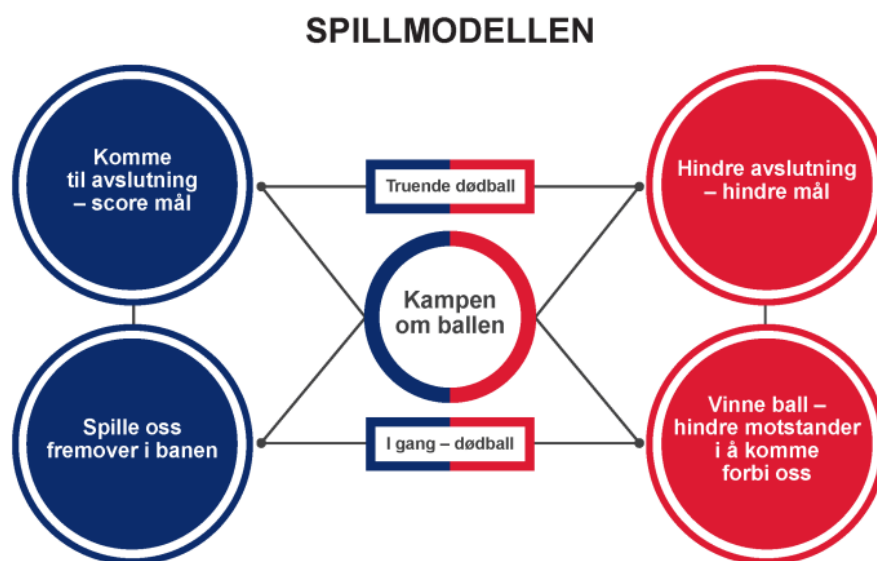
Modellen viser NFFs systematisering av spillet for de yngste (6-7 år) barnefotballen.

For denne aldersgruppen vil hovedfokus være på «meg og ballen». Øvelser og læringsmomenter/mål bør derfor i størst mulig grad handle om ballkontroll og individuelle ferdigheter. Så går vi i spill med få spillere, hvor de får øvd videre på de samme ferdighetene i en spillsituasjon.

Læring skjer først og fremst skje gjennom god organisering, slik at «læringsmomentene» handler mest om å få kontroll på ballen, og etter hvert forsøke å få forståelse for å skape samarbeid med medspiller (pasningsspill). I forsvar handler det om å vinne ball og å hindre mål, slik at du som trener bør fokusere på spillernes innsats og intensitet for å få til dette.

6 - 7 år	
Trenerkompetanse	NFF Grasrottrener 1: Barnefotballkurset (6 – 8 år). Kjenne til spillmodell og treningsfilosofi for alderen 6-7 år. Nok trenere på feltet. 1 trener pr. 5 utøvere anbefales for å sikre god gjennomføring.
Spillmodell og treningsfilosofi	For denne aldersgruppen vil hovedfokus være på «meg og ballen». Øvelser og læringsmomenter/mål bør derfor i størst mulig grad handle om ballkontroll og individuelle ferdigheter. Så går vi i spill med få spillere, hvor de får øvd videre på de samme ferdighetene i en spillsituasjon. Treningsøkta bør ha ett av følgende hovedtemaer fra start til slutt: • Score mål • Hindre mål Treningsøkta bør prosentvis fordeles: • Sjef over ballen: 40% • Spill: 60%
Taktiske ferdigheter	Score mål og hindre mål.
Trening	1 trening pr. uke. Hovedsesong april - oktober. Det trenes ikke organisert fotball i vintersesongen (november-april). Det oppfordres til å delta på andre aktiviteter. NIL fotball samarbeider med Namsos HK om overgang fra sommeraktivitet fotball til vinteraktivitet håndball i alderen 6-8 år.
Kamp	1 kampkveld pr. uke. Deltar kun i Bydelsserien i Namsos. Lagsnavn settes til Høknesbrenna NIL. Alle spillere skal ha lik spilletid, «stoppeklokke-prinsippet» uansett stilling i kampen.
Spillform	3'er fotball.
Cup	Deltar på fotballcup kun internt i Namsos kommune. Sportslig utvalg skal informeres om all deltakelse på cup.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved få spillere årskullet, skal sportslig utvalg involveres, før årsklasser eventuelt slås sammen. Målsetning om rene jente- og guttelag.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.

6.1.2 8-12 år



Spillmodell og treningsfilosofi for alderen 8-12 år har 4 hovedtemaer, 2 i angrep og 2 i forsvar. Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Prosentatsen angir hvor stor del av økta de bør utgjøre.

- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%
- Spill: 50%

8 – 9 år	
Trenerkompetanse	NFF Grasrottrener 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet (9-10 år), bygd på delkurs 1, el supplere med dette om det ikke er tatt. Kjenne til spillmodell og treningsfilosofi for alderen 8-12 år. Nok trenere på feltet. 1 trener pr. 5 utøvere anbefales for å sikre god gjennomføring.
Trening	1-2 treninger pr. uke. Hovedsesong er mars – oktober. I vintersesongen (november - februar) oppfordres spillerne til andre aktiviteter f.eks. innenfor all-aktivitet.
Kamp	1 kamp pr. uke i Bydelsserien i Namsos (8 – 9 år) og stiller under lags-navn Høknesbrenna NIL + fødselsår. Spill i kretsserien NFF Trøndelag fra 10 år, og stiller under lagsnavn NIL J10 el. G10. Alle spillere skal ha lik spilletid. Spillerne skal prøve alle roller i løpet av sesongen.
Spillform	5'er fotball.
Cup	Kan delta på fotballcup arrangert i Namdalen. Sportslig utvalg skal informeres om all deltakelse på cup.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved få spillere årskullet, skal sportslig utvalg involveres, før årsklasser eventuelt slås sammen. Gutter og jenter skilles som egne lag i kampene, men kan trener sammen og det kan i økter differensieres mellom gutter og jenter. Ved få gutter og / el. jenter i kullet, spiller disse sammen. Sportslig utvalg skal være involvert i dette.
Differensiering	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillerne i hoveddelen av treningsøkta.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.

10-11år	
Trenerkompetanse	NFF Grasrottrener 3: Mot ungdom – lengst mulig (11-12 år), bygd på delkurs 1-2, el. supplere med dette om det ikke er tatt. Kunnskap om fotball og pedagogisk evne vektlegges.
Trening	1-2 treninger pr. uke Hovedsesong er mars - oktober. I vintersesongen oppfordres spillerne til deltakelse i andre aktiviteter. Spillerne skal ikke komme i lojalitetskonflikt ovenfor øvrige idretter.
Kamp	Spill i kretsserien NFF Trøndelag, og lagene stiller under lagsnavn som NIL J10, J11, G10 el, G11 Alle spillere skal ha lik spilletid. Spillerne skal prøve alle roller i løpet av sesongen.
Spillform	7'er fotball.
Cup	Aldersgruppen kan delta på fotballcup i egen fotballkrets / nabokrets. Sportslig utvalg skal informeres om all deltakelse på cup.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved få spillere årskullet, skal sportslig utvalg involveres, før årsklasser eventuelt slås sammen.
Differensiering	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.

12år	
Trenerkompetanse	NFF Grasrottrener 3: Mot ungdom – lengst mulig (11-12 år), bygd på delkurs 1-2, el. supplere med dette om det ikke er tatt. Kunnskap om fotball og pedagogisk evne vektlegges. Læringsmomenter for A3 og F3. Dette er siste år i barnefotballen. Etter sesongslutt starter de første sonesamlingene og overgangen til ungdomsfotball. Trenerteam skal kjenne til kriterier for utvelgelse av spillere til deltakelse på sonesamlinger.
Læringsmomenter	Tema på sone og kretstiltak på samme alder. Målsetting A3: Komme til avslutning – Score mål • Komme til avslutning – score mål • Gjenvinning Målsetting F3: Hindre mål og avslutninger på mål • Hindre mål og avslutninger på mål. • Angrepsberedskap
Trening	2-3 treninger pr. uke Hovedsesong er mars - oktober. I vintersesongen oppfordres spillerne til deltakelse i andre aktiviteter. Spillerne skal ikke komme i lojalitetskonflikt ovenfor øvrige idretter.
Kamp	Spill i kretsserien NFF Trøndelag, og lagene stiller under lagsnavn som NIL J12 el. G12. Alle spillere skal ha lik spilletid. Spillerne skal prøve alle roller i løpet av sesongen.
Spillform	9'er fotball.
Cup	Aldersgruppen kan delta på fotballcup i egen fotballkrets / nabokrets. Sportslig utvalg skal informeres om all deltakelse på cup.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved få spillere årskullet, skal sportslig utvalg involveres, før årsklasser eventuelt slås sammen.
Differensiering	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.

6.2. Ungdomsfotball

13 år	
Trenerkompetanse	NFF Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19 år), bygd på delkurs 1-3, el supplere med dette om det ikke er tatt. Kunnskap om fotball og pedagogisk evne vektlegges. Trenere skal kjenne til begrepene og treningsfilosofiene i læreplan til landslagsskolen. A1: Bearbeiding A2: Inn i prioriterte rom F1: Presse – Lede - Styre F2: Hindre tilgang på prioriterte rom Trenerteam skal ha kunnskap om fysisk trening for denne alderen. Trenerteam skal ha kunnskap om keepertrening
Trening	2-3 treninger pr. uke. Hovedsesong er januar - oktober. I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter. I vinterperioden skal minimum 1 økt være alternativ trening. Trenerteamet planlegger og gjennomfører 1 mnd. treningsfri for spillerne / laget pr. år. Av de 4 ukene gjennomføres minimum 2 av ukene sammenhengende. Tidspunkt for gjennomføring, planlegges av trenerteamet, etter deres helhetlige vurdering. Årsplan lages.
Kamp	Spill i kretsserien NFF Trøndelag. Alle spillere i laget skal ha spilt på eventuelle 1. og 2. lag. Alle uttatt til kamp skal spille min. ½ kamp.
Spillform	9'er
Cup	Aldersgruppen kan delta på fotballcup i egen fotballkrets / nabokrets, alternativt Storsjöcupen i Östersund.. Sportslig utvalg skal informeres om all deltakelse på cup.
Hospitering	Spillere med gode holdninger (Se kap. 7. Hospitering.) og treningsiver kan i perioder hospitere på trening sammen med en eldre årsklasse. Før hospitering iverksettes forutsettes det at spiller, foreldre, trenere fra begge lag og repr. fra sportslig utvalg.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved få spillere årskullet, skal sportslig utvalg involveres, før årsklasser eventuelt slås sammen.
Differensiering	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.

14– 16 år	
Trenerkompetanse	NFF Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19 år), bygd på delkurs 1-3, el supplere med dette om det ikke er tatt. Kunnskap om fotball og pedagogisk evne vektlegges. NFF B-lisens vurderes, i samråd og etter vurdering av sportslig utvalg. Trenere skal ha god kjennskap til roller og utvikling av ferdigheter som forventes.
Trening	Inntil 4 treninger pr. uke i perioden mars – oktober. I perioden nov. – feb., 2-4 treninger. Min. 1 økt bør gjennomføres ute. I vintersesongen oppfordres spillerne til andre aktiviteter.
Kamp	Spill i kretsserien NFF Trøndelag. Alle spillere i laget skal ha spilt på eventuelle 1. og 2. lag. Alle uttatt til kamp skal spille min. ½ kamp.
Spillform	11'er.
Cup	Spillere / lag i denne aldersgruppen kan delta på cuper nasjonalt / internasjonalt. Ved evt. ønske om deltakelse utenfor Norden, skal det søkes sportslig utvalg /styret, før beslutning tas. Sportslig utvalg skal informeres om all deltakelse på fotballcup.
Lagsstruktur	Rene årsklasser skal benyttes så lenge det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved få spillere i en av årsklassene, skal sportslig utvalg involveres før årsklassene evt. slås sammen. Eldste årsklasse starter i høyeste divisjon, hvor nivå vurderes i samråd mellom lag / sportslig utvalg.
Hospitering	Spillere med gode holdninger (Se kap. 7. Hospitering.) og treningsiver kan i perioder hospitere på trening sammen med en eldre årsklasse. Før hospitering iverksettes forutsettes det at spiller, foreldre, trenere fra begge lag og repr. fra sportslig utvalg.
Topping	Ren topping skal ikke skje. Laguttak baseres på ferdigheter, treningsiver og holdninger.
Differensiering	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.

17 – 19 år	
Trenerkompetanse	Minimum NFF C-lisens. Det vektlegges god kunnskap om fotball og gode pedagogiske og relasjonelle evner. NFF B-lisens vurderes, i samråd og etter vurdering av sportslig utvalg. Kunne forberede utøvere på en toppidrettshverdag
Trening	Inntil 5 treninger pr. uke i perioden mars – okt. Perioden nov. – feb. inntil 2 - 4 treninger pr. uke. Min. 1 økt bør gjennomføres ute. I vintersesongen oppfordres spillerne til andre aktiviteter.
Kamp	Spill i kretsserien NFF Trøndelag. Alle spillere i laget skal ha spilt både på evnt. 1. og 2. lag. Alle uttatt til kamp skal spille min. 1/3 kamp.
Spillform	11'er
Cup	Ved evnt. ønske om deltakelse på cup utenfor Norden, skal det søkes sportslig utvalg / styret før beslutning tas. Sportslig utvalg skal informeres om all deltakelse på cup.
Annet	Enkelte spillere i aldersgruppen er elver på Idrettsfag på videregående skole, el. har topp / breddeidrett som valgfag. I disse tilfellene skal det være et samarbeid mellom klubben og skolen, i forhold til spillerens totalbelastning. Sportslig utvalg er ansvarlig for at dette iverksettes.
Hospitering	Spillere med gode holdninger og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger / kamp sammen med senior. (Se kap. 7. Hospitering.) Før hospitering iverksettes forutsettes det at spiller, foreldre, trenere fra begge lag og repr. fra sportslig utvalg. Trenerteam junior / senior og sportslig utvalg avgjør hvilke spillere fra denne aldersgruppen som evnt. Deltar fast på seniorlag.
Differensiering	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig samme tilbud.