

Kjøkkelvik – En plass for alle



Sportsplan Kjøkkelvik IL - Fotball

Sist revidert: mars 2022

1. Innledning

Sportsplanen skal være et dokument for kvalitetssikring i klubben. Den skal være til hjelp for alle som er engasjert med fotball i klubben. Et av målene er blant annet å skape felles forståelse og retningslinjer for det arbeidet som blir gjort på dette nivået. Vi mener at når en har klare retningslinjer og forståelse på hva en skal gjøre, resulterer dette i bedre kvalitet på resultatene en ønsker å nå.

Sportsplanen er bygget opp med fokus rundt NFF sine visjoner og mål. Det har da vært naturlig for oss å referere til dette i begynnelsen av noen kapitler. Årsaken til dette er at vi da synliggjør disse visjonene og målene slik at vi kan bygge videre på hva vi ønsker og hvilke mål og retningslinjer klubben stiller for å nå disse målene.

1.1 Visjon og verdigrunnlag for Kjøkkelvik IL

"En plass for alle" og "Flest mulig, lengst mulig og best mulig".

Visjonen er klar når det gjelder barne- og ungdomsfotball:

- Kjøkkelvik IL skal være en trygg arena for alle, hvor gode holdninger og respekt for omgivelsene skal stå i fokus på alle nivåer.
- God på bredde og fotball for alle. I tillegg skal Kjøkkelvik IL også kunne fungere som en god utviklingsarena for de som har ekstra interesse og ambisjoner.
- Det er også viktig at klubben kan drive fotballopplæring på en slik måte at seniorfotballen i klubben årlig får tilført nye unge spillere fra egne rekker.

Ut i fra denne visjonen ønsker vi at alle på dette nivået jobber for utvikling gjennom mestring, fotballglede, hospitering, differensiering og felles holdninger slik at alle kan trives med fotball i Kjøkkelvik IL. Det gjør vi ved å opptre i henhold til NFF sine retningslinjer og klubbens retningslinjer.

Kjøkkelvik IL har et nært samarbeid med Olsvik IL, og stiller felles lag i mange årsklasser.

1.2 Fair Play

Fair Play i Kjøkkelvik IL handler om å lage gode fotballopplevelser for alle involverte. Dette gjelder både med- og motspillere, dommere, trenere, ledere og foresatte.

Fair Play skal være en naturlig del av alle aktiviteter, både sportslig og administrativt.

Kjøkkelvik IL er en Fair Play klubb, og skal hvert år tilfredsstillere kravene som stilles for å bli sertifisert.

2 Retningslinjer

Forslag til innhold og fokus i treningsarbeidet for ulike årsklasser finnes i Appendix A.

Gjeldende matrise for spillformer i barnefotball finnes i Appendix B.

2.1 Differensiering

Differensiering handler om **positiv forskjellsbehandling**, med likhetstrekk til tilpasset opplæring i skolen.

Differensiering er et nøkkelbegrep for å ivareta ulike forutsetninger relatert til lyst og behov.

Inndeling av spillere i grupper basert på hvor langt spillerne er kommet i ferdighetsutviklingen skal ikke forekomme i de første årene av barnefotballen i Kjøkkelvik IL. Her skal fokuset utelukkende være på fotballglede, trygghet, trivsel og moro. Utvikling skaper man best gjennom å sikre mange ballberøringer og involveringer for alle. Ved behov benytt andre verktøy for differensiering der man ikke deler barn i grupper basert på ferdighetsutviklingen.

Fra og med det året spillerne fyller 10 år åpnes det for at man kan differensiere gjennom å dele spillerne i grupper i deler av treningen basert på hvor langt spillerne er kommet i ferdighetsutviklingen. Dette skal i så fall kun gjøres i deler av treningen og disse gruppene skal ikke beholdes over tid. Det anbefales her at man i størst mulig grad benytter andre former for differensiering for å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer. Herunder både for enkeltspillere og gruppen som helhet.

I ungdomsfotballen kan det i noen større grad være riktig at man i deler av aktiviteten deler i grupper basert på hvor langt spillerne er kommet i ferdighetsutviklingen. Dette ut i fra målet om å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer. Her må det enkelte trenerteam vurdere hva som er best med utgangspunkt i ferdighetsnivå, modenhet, ambisjoner og sammensetning i spillergruppen. Dette skal i så fall kun gjøres i deler av treningen og disse gruppene skal ikke beholdes over tid. Det anbefales også her at man i størst mulig grad benytter andre verktøy for god differensiering på feltet

Her følger eksempler på hvordan man på en enkel måte kan legge til rette for god differensiering i trening:

Pressing i tid og rom Noen får mer tid og rom, andre får mindre tid og rom i aktivitetene.

Aktiv bruk av betingelser Eksempelvis «alle må være borti ballen før man kan score» når man har pasninger som tema.

Ulikt repertoar Spillere kan for eksempel bli utfordret på å benytte ulike pasningstyper, ulike vendinger og ulike måter å føre ball på

Ulike læringsmomenter Man veileder på momentene individuelt. Noen tar de første momentene kjapt, andre trenger mer tid.

Ulik aktivitet I overtallsspill er gjerne noen grupper 4v1, mens andre er 5v2. Tilpasset ulike behov.

Med hvem? Mot hvem? Noen ganger parrer man de med likt ferdighetsnivå, andre ganger med ulikt ferdighetsnivå. Noen ganger parrer man «angrepsspillere» mot «forsvarsspillere». Og så videre. (Ikke «like ferdigheter» mot hverandre hver gang!). Gjennom et år skal vi forsøke å la barna spille ca:

1/3 mot spillere på lavere nivå

1/3 mot spillere på samme nivå

1/3 mot spillere på høyere nivå

Tilpasset smålagsspill Man tilpasser antall spillere, banestørrelse, overtall/undertall, etc. for å tilpasse spillet til tema og spillernes behov. Spill gjerne korte kamper der man varierer hvem som spiller med hverandre og mot hverandre (inkluder gjerne et konkurranse element når spillerne er klare for dette).

Aktiv bruk av spillere som joker: Gi gjerne spillere som er kommet langt i ferdighetsutviklingen rollen som joker når man jobber med den offensive delen av spillet (joker er på lag med det laget som til enhver tid har ballen). Dette er en strålende måte å gi enkeltspillere ekstra utfordringer

Sjef over ballen aktiviteter: Legg gjerne til rette for ulike sjef over ballen aktiviteter der spillerne selv velger teknikk, tempo osv. ut i fra grad av mestring, «lyst» på utfordringer og hvor langt de er kommet i ferdighetsutviklingen.

Treneren som deltaker i økten: Vi kan som trenere på en enkel måte differensiere gjennom vår deltakelse i økten. Herunder blant annet gjennom vår rolle som medspiller, pasningslegger og «presspiller» både i deløvelser og spill aktivitet

Organisering av treningsøkta Variere aktivitetene i økten slik at treningen inneholder aktivitet med ulik vanskelighetsgrad

Kommunikasjon og tilbakemeldinger til spillere Man kan som trener differensiere gjennom å gi ulike tilbakemeldinger til spillerne. Videre gjennom balansen mellom å støtte og utfordre.

Eksempelvis gjennom hva man roser spilleren for (vær så konkret som mulig når vi roser og sikre at alle spillere for nok ros). Videre i balansen mellom å veilede og utfordre. Utfordre gjerne i stor grad spillere som er kommet langt i modning og ferdighetsutviklingen og veiled i større grad spillere som ikke er kommet like langt.

2.2 Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på.

Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilleøvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill – motspill- situasjoner på treningsfeltet.

2.2.1 Jevnbyrdighet i kampen

Trenerne leder en fotballkamp der Fair Play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette så langt dette er mulig.

Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

- Begge lag presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen

Leder et lag med flere mål, lar vi:

- Spilleren som trives som forsvarer uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane.
- Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden.
- Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper.

Ligger vi under, lar vi:

- Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere.
- De andre spillerne helst spille i trygge roller.

2.2.2 Spilletid

Spillere som møter til kamp skal spille mest mulig, et hovedprinsipp i Kjøkkelvik IL er at alle spillere skal spille minst halve kampen. Dette gjelder også i ungdomsfotball!

Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbytterne i kampen.

Har vi mulighet, i seriespill eller turneringer, å melde på flere lag (evt. ved hjelp av spillere fra årstrinnet under) er det å foretrekke fremfor altfor mange innbyttere.

2.3 Hospitering

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere. Det kan også være snakk om hospitering ned en årsklasse dersom det er det rette for den enkelte spiller, samt mellom gutte og jente lag.

I noen tilfeller er dette helt naturlig for at vi skal kunne stille lag i enkelte årsklasser, mens det i andre tilfeller hvor vi har mange spillere å velge i, settes det i system for å utvikle spillere ytterligere.

Det er ulike løsninger for hvordan dette kan organiseres:

- Er med en-to ganger pr uke en viss tidsperiode/over lengre tid.
- Er med en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe.
- Er med nivået mer sporadisk etter avtale.

Hospitering involverer mange som det er viktig det blir kommunisert med:

- Trenere og spillere på avgivende og mottakende lag.
- Foreldregruppen til begge involverte lag via laglederapparatet.

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. Hoppes det bukk over dette ligger kimen til mange konflikter akkurat her.

Fokus er spillerutvikling og **ikke** topping av lag. Det handler om å sette enkeltindivider i fokus fra ganske tidlig alder. Hospitering skal normalt ikke skje de første 3-4 årene med mindre det er svært gode grunner til at dette likevel iverksettes.

2.3.1 Retningslinjer ved hospitering

I Kjøkkelvik IL skal **hospitering** være et viktig virkemiddel i for å drive god spillerutvikling.

Hva er hospitering?

Hospitering er en ordning i regi av klubben hvor en spiller som er blant de fremste i sin årsklasse får mulighet til å trene og/eller spille kamp på årstrinnet over. For noen jentespillere vil hospitering også kunne innebære at de får mulighet til å trene og/eller spille samme med gutter.

Hospitering kan gjennomføres på ulike måter, men spillere som inngår i en hospiteringsordning på fast basis bør ha et slikt tilbud minimum 1 gang pr. uke. All hospitering på fast basis skal godkjennes av klubben representert ved Sportslig Utvalg på forhånd.

Hospiteringsmuligheter **skal gis** til spillere som trenger ekstra utfordringer i kombinasjon med mer trening eller tøffere motstand på trening og kamp.

Det betyr at hospitering er ikke, og skal heller ikke være for «alle».

For enkelte årsklasser vil det være naturlig å la underårige spillere være med i kamp for å kunne stille lag i serien og avvikle kamper. Sporadisk hjelp, for å avvikle enkeltkamper, løses mellom de involverte trenere.

NB! Primært skal hospitering komme i **tillegg til, og ikke i stedet for** aktivitet med eget lag.

Pkt 1. For at hospitering skal være aktuelt må spilleren tilfredsstillende følgende kriterier:

- Presterer godt i eget lag og går foran som et godt eksempel både gjennom innsats, prestasjoner og holdninger. Spillere som ikke innfrir dette kravet skal heller ikke hospitere. Dette gjelder ikke minst for spillere som har hospitert og er tilbake i eget lag. Innfris ikke dette kravet skal hospitering avsluttes/stanses inntil videre med begrunnelser om hvorfor.
- Et sterkt ønske om å trene mer (gode holdninger).
- Gode ferdigheter (trygg med ball).
- Fysisk og mental modenhet i forhold til nivået det hospiteres til.
- Passe sosialt inn i gruppen.

Vi skal ta utgangspunkt i det beste for spilleren i et lengre perspektiv. Hva er best for spilleren nå for at spilleren får en best mulig utvikling den neste perioden. Har spilleren tryggheten og ferdigheten og fysikken til å trene/spille opp et nivå, eller vil det være hemmende for spilleren på lang sikt.

Pkt 2. Tett samarbeid mellom klubb, trenere, spiller og foreldre/foresatte. Følgende skal være avklart på forhånd:

1. Det skal være etter ønske fra spilleren selv (Spillerens beste skal stå i fokus).
2. Spilleren sine foresatte må ønske det.
3. Treneren for laget til spilleren må ønske det/akseptere det.
4. Treneren for laget spilleren skal hospitere opp til må ønske det.
5. Ved all hospitering skal SU informeres/tas med på råd før igangsetting.
6. Permanent/varige hospitering skal godkjennes av Sportslig Utvalg.

Vilkårene 1-5 **bør** være til stede før en hospitering kan iverksettes. Vilkår 1, 2, 4 og 5 (og 6 ved permanent flytting) **må** være til stede før en hospitering kan iverksettes. Dersom det er uenighet skal Sportslig Utvalg involveres. I forkant av en hospitering må det være en åpen og god kommunikasjon mellom partene. Opplegget og forutsetningene rundt hospiteringen må klarlegges.

1. I aldersgruppen under 10 år skal hospitering **normalt ikke forekomme**, men i tilfelle det er hensiktsmessig, skal hospitering kun forekomme som et supplement til vanlig aktivitet med eget lag og etter godkjenning i SU.
2. Ved hospitering fra 10-19 år så er det viktig med god kommunikasjon og forutsigbarhet mellom klubb, trenere, spiller og foreldre. Spilleren skal til enhver tid vite hvilket lag han/hun skal forholde seg til for den kommende uke.
3. I utgangspunktet bør en spiller kun være involvert i 1-2 kamper i uken.
4. Ved hospitering i kamp bør spiller få like mye spilletid som øvrige spillere på laget.
5. Ved kampekollisjon skal en prioritere sin egen kamp hvis ikke annet er avtalt mellom trenerne av begge lag eventuelt med Sportslig Utvalg. Dvs at trener kan ikke kalle inn en spiller til hospiteringskamp på kampdagen, hvorpå spiller står over sin egen kamp uten at dette er avklart.
6. Basert på erfaring kan det være en fordel dersom man kaller inn 2 hospitanter som kjenner hverandre til kamp slik at det skaper trygghet for spillerne. Særlig i alderen opp til 13 år.

Normalt skal hospitering skje til nivået/årskullet over, og aldri 2 årstrinn opp med mindre det er særskilte sportslige grunner til at det er det rette for akkurat den spilleren.

Hospitering for jenter i rene guttelag – trening og kamp.

I tilfeller hvor vi har jenter som både sportslig er fremst i sin årsklasse, og som fysisk og mentalt er klar for større utfordringer, må det tilrettelegges for at disse også kan ha et hospiteringstilbud inn på guttelag i samme årsklasse (parallellhospitering) der hvor det ikke finnes naturlig hospiteringsarena på høyere jentelag, eller dersom det viser seg at hospitering på guttelag uansett er det korrekte rent sportslig. Å trene og evt. spille kamper med guttelag vil normalt gi jenter en ekstra utfordring i forhold til ferdigheter/tempo og fysikk, noe som uten tvil kan gi en fordel når vi snakker om å prestere på høyt jentenivå oppover i ungdomsfotballen (krets, region, landslag).

For de som har ambisjoner og som har personlige egenskaper som tilsier at dette er fornuftig, må vi som klubb i hvert enkelt tilfelle bidra til at den/de det gjelder får en balansert trenings- og kamphverdag hvor det å trene og spille kamper på guttenivå også bør være en naturlig del av utviklingsplattformen.

Andre ekstratilbud

For spillere som ønsker ekstra utvikling og stimulans kan eksterne akademi være et alternativ, som f.eks Olsvik+ og Kniksen-akademiet. Kjøkkelvik IL anbefaler sine medlemmer at slike ekstratilbud er i regi av klubber tilsluttet NFF. Private akademi, som gjerne ikke driver iht. NFF sitt verdigrunnlag, anbefales ikke. Det er de foresatte som normalt må dekke det økonomiske ved deltakelse.

2.4 Topping av lag

NFF sine holdninger til topping av lag er klart og konsist når det gjelder barnefotball. Her skal ikke topping av lag forekomme i det hele tatt. NB! **Topping av lag betyr IKKE at lagets beste spillere aldri skal spille sammen**, men dette skal vurderes med bakgrunn i jevnbyrdighetsprinsippet, spilletid for de andre på laget og vesentlig mindre i forhold til resultat i kampen.

NFF mener derimot at det å stille «det beste laget» er legitimt i ungdomsfotballen hvis dette er fornuftig og i samsvar med lagets ønsker og ambisjonsnivå, noe som bør avklares internt i gruppen. Klubben anbefaler at dette tas opp før sesongstart i ungdomsfotballen, evt. før turneringer hvor topping av lag vil forekomme og kommuniserer dette tydelig ut i spillergruppa og til foresatte på forhånd. For eksempel vil det være naturlig å tenke at man stiller sterkest mulig i finalespill i turneringer og i seriekamper som er avgjørende for eks. kretsmesterskap.

Dette er alltid en vanskelig balansegang og som trener er det nesten umulig å gjøre alle til lags, men informasjon og dialog i forkant kan avlive mange potensielle konflikter før de oppstår.

2.5 Nivåinndeling og påmelding av lag

Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet

1. Jevne lag på årstrinnet i klubben.

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 "utviklingstrappa" 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. Som regel vil vi ikke ha så mange på hvert årstrinn i Kjøkkelvik IL at dette blir et tema, men med 3-er fotball på de 2 yngste årstrinnene vil dette også for oss være aktuelt.

2. Nivå på motstander.

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad 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. Etter ett år eller to i seriespill vil vi normalt kjenne våre motstandere og vil lettere kunne planlegge kampen på forhånd med hensyn til jevnbyrdighet og hvordan vi benytter egne spillere.

2.6 Klubbens retningslinjer for turneringer/cup'er

Å delta på turneringer/cup'er anser klubben som viktig, både sportslig og sosialt.

Lagledelsen oppfordres til å ta med laget sitt på minst 4 arrangement/ turneringer pr. år i tillegg til å delta i seriespill. I yngre årsklasser er det naturlig å tenke lokale turneringer, og at radiusen gradvis kan utvides med alder.

Hovedregel:

- All deltagelse i turnering/cup skjer i Kjøkkelvik IL sin regi.
- NIF's regelverk for deltagelse på turneringer utenlands skal overholdes.
- Der hvor det er aktuelt å delta for andre klubber på turneringer som gjestespiller skal dette godkjennes av egen klubb gjennom SU. Likeledes skal det innhentes tillatelse i forkant fra SU dersom gjestespiller skal hentes inn til eget lag fra andre klubber med begrunnelse av behov.

3. Fotball i Kjøkkelvik IL

3.1 Foreldrerollen

Foreldre er en stor og viktig resurs i Kjøkkelvik IL. Alle kan bidra på en eller annen måte, og alt settes stor pris på. Vi mener at engasjement og litt dugnadsinnsats vil gi glede, eierskap og tilhørighet til klubben. Vi er avhengig av at foreldrene bidrar. Alle trenerteam i barne- og Ungdomsavdelingen, består normalt av foreldre på dugnad.

Utenom trenerteamet og lagledere trengs foreldre til å være kampverter, være sjåfører, , ballhentere og heiagjeng. Ellers kan foreldrene bidra til å arrangere sosiale sammenkomster som feks avslutninger, hjelpe til med organisering av fotballskoler, samt andre arrangement. Vi ønsker at spillerne skal ha mange gode opplevelser på fotballbanen. Som foreldre kan dere bidra til det ved å:

- La treneren være trener.

Bidra til at spilleren kommer presis til trening og kamp med rett utstyr:

- Alltid leggskinns på
- Skoene godt knyttet
- Alltid drikkeflaske med vann
- Klær etter vær

3.2 Trener/leder

Et trenerteam består normalt av **minimum 2 trenere og en lagleder/foreldrekontakt**. Treneren bør ha gode fotballfaglige kunnskaper. Alle trenere vil få tilbud om trenerutdanning gjennom NFF Hordaland. Trenerteamet skal sammen løse en del oppgaver. Lagleder er lagets administrasjon og sørger for kommunikasjon mellom spillere, foreldre, klubb og motstandere.

Trenere må huske at de er rollemodeller for sine spillere. Trenerne i Kjølkelvik IL skal vise respekt og gode holdninger ovenfor sine spillere, foreldre, motstandere, dommere og andre involverte.

Trenere i Kjølkelvik IL skal ha formell kompetanse som står i forhold til nivå. Dersom kompetansen ikke innehas ved oppstart skal trener forplikte seg til å søke slik kompetanse så snart det er mulig.

Kompetanse i forhold til nivå:

Barnefotball 6-8 år: Minimum Barnefotballkvelden (4 skoletimer).

Barnefotball 9-12 år: Minimum delkurs 1 og 2 i Grasrottreneren (16 skoletimer pr. delkurs).

Ungdomsfotball 13-14 år: Minimum delkurs 1-3 i Grasrottreneren (16 skoletimer pr. delkurs).

Ungdomsfotball 15 år og eldre: Minimum delkurs 1-4 (C-lisens) i Grasrottreneren (64 skoletimer).

3.3 Dommere i Kjølkelvik IL

Rekruttering av dommere og ikke minst å beholde dommere er en viktig oppgave i en fotballklubb. Vi har egen dommeransvarlig som har kontakt med dommerne i klubben og hjelper dem. Men han kan ikke gjøre alt alene. Derfor:

Vi må alle gå foran som gode eksempler for våre utøvere og vise respekt for den viktige og ikke minst vanskelige oppgaven dommerne har. Spillere som ønsker det vil få mulighet til å ta dommerkurs i regi av NFF Hordaland. Dette arrangeres hver vinter/vår. Klubbdommere som ønsker videreutdanning må ta kontakt med dommeransvarlig. Det er viktig å være spesielt oppmerksomme på om det er aktuelle dommerkandidater blant de spillerne som gjerne er ferdige med aldersbestemt fotball, og som kanskje ikke har de store ambisjonene som fotballspiller lenger og derfor vurderer å gi seg med fotballen. Klubben bør informere disse spillerne om muligheten til å begynne som fotballdommer, og også tilby kursing. Trenere og lagledere skal ha respekt for dommere og gi alle klubbdommere positive tilbakemeldinger og veiledninger etter kampene, samt ta imot dem når disse kommer for å dømme kamper.

4. Sportslig Utvalg (SU)

SU har som sin primære oppgave å ivareta det sportsfaglige utviklingsansvaret i klubben. SU har ansvar for at klubbens til enhver tid gjeldende Sportsplan og øvrige retningslinjer innenfor sport, samt NFF's reglement og retningslinjer implementeres i samtlige lag.

SU skal bistå med tanke på trenerkabal og støtteapparat rundt de enkelte lag og være rådgivende organ for styret i sportslige spørsmål knyttet til senior, ungdomslagene og lagene i barnefotballen. I tillegg skal SU være rådgivende organ for trenere i sportslige spørsmål og

innstille til styret i forhold til sanksjoner mot lag/enkeltpersoner dersom intensjonen i Sportsplan og NFF's regelverk og retningslinjer ikke blir fulgt. SU har ikke sanksjonsrett og kan ikke fatte dømmende vedtak utover å innstille til klubbens styre.

4.1 Trenerforum

Kjøkkelvik IL har 2 trenerforum hvor samtlige trenere i respektive aldersgrupper møtes for informasjon, og for å diskutere relevante temaer etter innkalling fra leder av **Trenerforum «Barnefotballen»** (6-12 år) og leder **Trenerforum» Ungdomsfotballen»** (13-19 år). Trenerforum kan også komme med innspill til SU om saker som ønskes behandlet der. Trenerforum avholdes normalt 2-4 ganger pr. kalenderår.

Appendix A Treningsinnhold

For å få til innholdsrike treninger med riktig oppbygning er de fire aktivitetskategoriene viktig:

1. **Sjef over ballen.**
Dette inkluderer å føre, finte, drible, vende, kontrollere, motta, spille pasning, heade, vinne ballen og avslutte, alt i øvelser med ulike krav til tid og rom. Det inkluderer også spillformer der man får trent på dette.
2. **Spille med og mot.**
Dette inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballfører og vinne ball i øvelser med ulike krav til tid og rom, noen ganger inkludert motstander i spillsituasjoner.
Delferdighetene knyttes ofte sammen i en naturlig sammenheng, eksempelvis ballkontrollpasningsspill. Aktivitetene kan knyttes opp mot ulike karakteristiske spillsituasjoner som en mot en, overtall, opp-tilbake-gjennom/vend, spill på siste tredel, innlegg og avslutning. Kategorien inkluderer ulike former for firkantspill – med og uten retning.
3. **Tilpasset smålagsspill.**
Dette inkluderer alt fra spill i liketall med fem mot fem, ned til to mot to i spill som setter ulike krav til tid og rom, og overtallsspill i ulike organiseringsformer. Det er alltid retning i spillet, som oftest med to mål. Gjennom smålagsspill får spillerne mange touch på ballen. Smålagsspill er en ypperlig arena for å differensiere spillergruppen.
4. **Scoringstrening.**
Avslutning på mål-spill med ulike krav til tid og rom, overtallsspill mot ett mål, spill på siste tredel med avslutning, innlegg og avslutning, og scoringstrening fra forskjellige avstander og retninger etter ulike pasninger, er noe alle økter bør inneholde. Dels fordi spillerne elsker det og dels fordi de får øvd på flere delferdigheter i en realistisk spillsituasjon.

NFF har laget gode skoleringsplaner med forslag til øvelser for barn og ungdom. Dette er et viktig og nyttig verktøy for alle trenere. [Barnefotball og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#)

A.1 Barnefotballen 6-12 år

Hovedmålet til NFF for barnefotballen er: Gi et tilbud der spillerne opplever glede, trivsel og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og til å utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

Breddefotballen skal være inkluderende, og gi et tilbud tilpasset alder, ferdighet og ambisjoner. Et overordnet mål er å rekruttere flest mulig og beholde dem lengst mulig.

Barnefotballens tre grunnverdier som bygger på likhetsprinsippet, jevnbyrdighetsprinsippet og breddeformelen (Trygghet + mestring = Trivsel) er et viktig å ha med seg i arbeidet.

A.1.1 Barnefotballen 6-10 år

Karakteristiske trekk:

- Jevn og harmonisk vekst.
- Koordinasjonen utvikles sterkt.
- Stor aktivitetstrang.
- Kort konsentrasjonstid.
- Selvsentrerte.
- Idealer og forbilder står sentralt.
- Følsom for kritikk.

Mål for perioden.

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- Alle spillerne kunne treffe en medspiller ved hjelp av innside-, utsidepasninger og være i stand til å slå lengre pasninger med vrist.
- Alle spillerne kunne føre ballen med vrist før de skyter.
- De fleste spillerne få til såle-, inn- og utsidevending.
- Alle spillerne har utviklet sine ferdigheter i retningsbestemte ballmottak (medtak) både med beina og andre lovlige deler av kroppen.

Fokus.

I de første årene er det viktig å legge vekt på å bygge et lag bestående av både unger, trenere, ledere og foreldre. I denne perioden legges et viktig grunnlag for hvordan gruppen fungerer og forholder seg til hverandre på og utenfor trening. Det er derfor viktig å få på plass regler for hvordan vi oppfører oss mot hverandre på trening og hvilke konsekvenser det får om vi ikke overholder reglene.

Alder 6-8: Treningen skal være lekbetont med artige og varierte øvelser og med stor andel spill. Det er viktig å starte med disiplin allerede i en tidlig alder, f.eks fot på ball og ball i ro når trener snakker, være venner og ha det kjekt, være rolig når andre snakker. Husk at små unger ikke klarer å holde konsentrasjonen lenge og at det derfor er viktig at det ikke blir for lange sekvenser.

Alder 9-10: I denne perioden gjelder det samme som for 6-8, men treningen bør etter hvert få mer strukturert innhold rent fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og dele opp året i bolker slik at alle læringsmomentene blir gjennomgått (se under).

Siden fotball er den idretten som aktiverer flest barn her i landet har vi også et ansvar for å bidra til barnas motoriske utvikling. Mange av ungene har ikke god nok ballkontroll til at de får stimulert den i øvelser med ball. Derfor kan det være lurt å ha korte sekvenser hos de yngste uten ball som fokuserer på å utvikle **spenst, hurtighet, koordinasjon og balanse**.

Holdninger.

Viktig å bruke de første årene på å skape gode holdninger på treningene. Vi må på et tidlig tidspunkt bli enige om et sett med regler og hvilke konsekvenser det gir når reglene ikke følges.

- Når vi er på trening skal vi vise respekt overfor trenere og medspillere.

- Spille etter prinsippene om Fair Play.
- Høre etter når fløyta benyttes eller beskjeder skal gis.
- Gjøre sitt beste hele tida.

Husk også at det er viktig at ungene får pauser og avbrekk i treningene, slik at bolkene ikke blir for lange og utfordringene med konsentrasjon blir for stor.

Trening.

Mye smålagsspill – aldri flere enn 5 på hvert lag inkl. keeper. Legg gjerne opp treningene i bolker på 3-4 uker, slik at ungene kjenner igjen øvelsene og merker progresjon.

Ta utgangspunkt i læringsmomentene under tekniske ferdigheter som pasning og skudd, føring, vending, finte og drible og mottak/medtak. Innlæring av disse momentene tar tid og ulike barn knekker kodene til ulik tid. Derfor er differensiering et svært viktig virkemiddel i opplæringen.

Taktikk.

6-8 år: Fokus på laget som har ballen og at vi skal bevege oss i ledig rom for å gjøre det mulig å spille til hverandre. Når keeper har ballen går forsvarerne ut til hver sin side for å gjøre seg spillbar.

9-10 år: Økt fokus på plassering på banen – høyre og venstre bak/høyre og venstre foran. Orienter seg i forhold til hverandre og motspillerne. Bruke hele banen. Komme seg ut av skyggen for å være spillbar. Bevegelse uten ball – hvem er det som bestemmer når og hvordan en pasning skal slås? 10 åringene kan lære litt om forsvarsspill og forskjellen på å takle og skjerme.

Anbefalt minimum treningsmengde:

6-8 år minimum 1 trening pr. uke. Anbefalt varighet: 1 time.

9-10 år minimum 2 treninger pr. uke. Anbefalt varighet: 1,5 timer.

Kampregler:

Fokus på prestasjon og ikke på resultat.

Dele i jevne lag dersom vi har nok spillere til flere lag.

Alle skal spille tilnærmet like mye (jfr. jevnbyrdighetsprinsippet, mestringsprinsippet).

Alle spiller på alle plasser.

Vi rullerer keeperrollen.

A 1.2 Barnefotballen 11-12 år

Karakteristiske trekk:

- Motorisk gullalder
- Gunstig alder for utvikling av tekniske ferdigheter
- Begynner å få en bedre vurderingsevne
- Er mer moden for muntlig instruksjon
- Veldig mottakelig for holdningsskapende arbeid
- Veldig opptatt av regler og rettferdighet
- Avhengig av venner

Mål for perioden.

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- Alle spillerne har utviklet og forbedret sitt drible- og finterepertoar.
- Alle spillerne har tilegnet seg kunnskap om hvor på banen det er mest hensiktsmessig å benytte dribleferdigheten.
- Alle spillerne skal ha utviklet sine pasnings-, vendings- og føringsferdigheter slik at teknisk behersker de ulike teknikkene på en tilfredsstillende måte og til en viss grad kan anvende dem funksjonelt i spillsituasjoner.
- Alle spillerne har kjennskap til de mest grunnleggende prinsipper for laget i forsvar. Begrepene 1. forsvarer og 2.
- Alle spillerne har utviklet tilfredsstillende ferdigheter som 1. og 2. forsvarer.

Fokus.

Mest mulig trening bør foregå med ball.

Mye trening av basisferdigheter med ball (ballføring, pasning, mottak, finter, heading).

Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv, men enkle begrep som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre.

Trening kan deles opp i treningsgrupper, noen vil trene mer enn andre.

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørger for mange ballberøringer!

Aldersgruppen bør også oppfordres til å holde på med ball utenom ordinære treninger (egentrening).

Keepertrening, få noen til å satse på å stå i mål.

Taktikk.

Forsvarstaktikk:

Når motstander har ballen er alle på lag forsvarsspillere.

Forståelse av samarbeid ved press og sikring.

Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område.

Hold motstanderen feilvendt.

I forsvar er vi "kompakte" og prøver å hindre motstanderen rom.

Angrepstaktikk

Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep.

Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken (keeper til back).

Skape rom ved bruk av bredde.

Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar.

Stor bevegelse rundt ballfører.

Stort fokus på spill langs bakken.

Formasjon: 1-2-3-1.

Fortrinnsvis to spillere bak med tett samarbeid om hvem som presser og hvem som sikrer. I angrep skal minst en forsvarsspiller bli med frem.

Tre spillere på midtbanen. En sentralt og to indreløpere. Krever stor løpskapasitet å spille indreløper, må jobbe i angrep og forsvar.

En spiller på topp som hele tiden søker rom og buer løp for å gjøre seg spillbar.

Anbefalt minimum treningsmengde: 3 aktiviteter pr. uke med varighet på 1,5 timer

Kamp: I denne perioden spilles 7er fotball eller 9er fotball (innføres i 12 års klassen)

- Viktig å finne plasser på banen som spillerne mestrer og føler trygghet i, men også få dem til å prøve ut andre.
- Få gruppa til å opptre som ett lag (det er laget som vinner og taper, ikke enkelt spiller).
- Oppfordres til prøve nye ting i kampsituasjoner (tenk mulighet, ikke konsekvens).

- Jobbe med kjapp omstilling (forsvar/angrep og angrep/forsvar) helt greit å tape ballen etter forsøk på dribbling men da må en snu kjapt om for å vinne ballen tilbake igjen, ikke stoppe opp og dvele/sutre for å ha tapt ball. Skape nytt press på ballfører for å gjenvinne ball.
- Mest mulig lik spilletid i løpet av sesongen basert på prinsippene for spilletid i kamp.

A.2 Ungdomsfotball

Hovedmålet til NFF for ungdomsfotballen er: Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov. Forholdene må legges til rette sånn at flest mulig blir i fotballmiljøet lengst mulig. Samtidig skal talentene gis mulighet til å bli gode spillere. Vi ønsker med dette å ivareta alle ungdommer som vil spille fotball. Ungdomsfotballens tre grunnverdier som bygger på **medbestemmelse, differensiering og breddeformelen** er viktige for å nå disse målene. Videre er det viktig at Kjøkkelvik IL er i stand til å gi spillere med ambisjoner tilstrekkelig oppfølging i forhold til deres mestringsnivå. Alternativene kan være at talentfulle spillere slutter, begynner i andre klubber eller stagnerer sin utvikling. Det er derfor viktig å gi de fremste spillerne i aldersgruppen 13 til 17 år et tilbud som gjør at de har et reelt og godt tilbud i Kjøkkelvik IL og ikke må forlate klubben til fordel for andre breddeklubber.

A.2.1 Ungdomsfotball 13-14 år

Karakteristiske trekk:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Ekstrem vekstperiode inntreffer for noen (obs. på belastning knær og rygg særskilt).
- Motorikken i god utvikling.
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling.
- Mange er psykisk labile.
- Kreativiteten i god utvikling.
- Ærgjerrige og lærenemme.
- Holdninger dannes.
- Spillerne er veldig rettferdighetsbevisste.
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør.

Mål for perioden.

Ved utløpet av toårsperioden skal de fleste spillerne:

- Gjennom et godt tilpasset aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball.
- Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillesituasjoner.
- Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball.
- Kjenne til og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2. og 3. forsvarer.
- Kjenne forskjellen på høyt og lavt press og kunne gjennomføre begge deler på en tilfredsstillende måte i kamp.

Fokus.

- Trening bør foregå med ball, trening av hurtighet/spensttrening ukentlig.
- Mye trening av basisferdigheter med ball med formål å øke tempo.
- Oppfordre til egentrening, gjerne gi lekser.
- Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsningen selv, men enkle begreper som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre.
- Innføre kamprelaterte øvelser med drilling av forsvars- og angrepsspill.
- Mye spill på små baner med få spillere, gjerne med keepere slik at de får en kamp-lik trening.

Trening.

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørge for mange ballberøringer! Oppvarming starter alltid med «Skadefri» eller tilsvarende uten ball.

Taktikk.

Forsvarstaktikk:

- Når motstander har ballen er alle på laget forsvarsspillere.
- Forståelse av samarbeid ved press og sikring.
- Offside: Forsvaret må holde linje. Hvordan og hvem setter linje. Gå når ballen går!
- Prøv å fokusere på sonespill og samarbeid i forsvarsspillet, sone ned til 16 meter, deretter mann mot mann.
- Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område.
- Prøv og hold motstanderen feilvendt.
- I forsvar er vi kompakte og prøver å hindre motstander rom.

Angrepstaktikk:

- Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep.
- Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken (keeper til back).
- Skape rom ved bruk av bredde.
- Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar.
- Stor bevegelse rundt ballfører.
- Stort fokus på spill langs bakken gjennom ledd.
- Prøv å etablere overtallsspill (f.eks back blir med opp).

Anbefalt (minimum) treningsmengde: 3 treninger per uke, 1,5 timer per trening, justeres ifht lagets ambisjoner.

Sosialt.

Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planer med litt perspektiv for å gi ungdommene noe å se fram til, men også noe som de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppe å dra på dugnad sammen for å jobbe mot et felles mål som f.eks. en større turneringene.

A2.2 Ungdomsfotballen 15-19 år

Karakteristiske trekk.

- Ekstrem vekstperiode.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Sterk vekst av kretsløpsorganene.

- Meget varierende opptreden.
- Kreativiteten i kraftig utvikling.
- Kritisk alder i forhold til at mange slutter med fotball, både på gutte- og jentesiden.
- Stor forskjell i kroppslig utvikling.
- Sterke sosiale behov.

Mål for perioden.

Ved utløp av perioden skal de fleste spillerne:

- Gjennom et godt tilpasset trenings-, kamp- og aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball.
- Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillsituasjoner.
- Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball.
- Ha utviklet individuelle og relasjonelle ferdigheter offensivt.
- Skal ha utviklet gode kommunikasjonsferdigheter.
- Skal kjenne til og kunne utnytte farlige rom foran motstanderens mål.
- Være aggressive og ærgjerrige i duellspillet.
- Kjenne til grunnprinsippene og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2. og 3. forsvarer i sonedeforsvarsspill.
- Kunne gjennomføre spill med både høyt og lavt press.

Hovedmål:

Beholde flest mulig spillere i klubben lengst mulig, samt mulighet for å utvikle spillere til seniornivå.

Fokus:

- Teoretisk forståelse.
- Forberedelser til kamp (Hvile, mat/drikke/mentalt).
- Skadeforebygging.
- Medbestemmelse for spillerne.
- Grupper som er 20-25 må ha flere trenere + lagleder.
- Dra med foreldregruppe på planlegging av turer evt. cuper.
- Konfirmasjonstid – dette er en tid da det er litt andre ting de skal være med på (være tidlig ute med å booke konfirmasjonsdatoer, leirer osv.).
- Viktig å ha spillersamtaler i løpet av sesongen.
- Alternativ trening ved behov.

Trening.

Viktig at treningene gjenspeiler at de møter «tøffere» forhold på kampene.

- Det bør være rikelig med treningskamper før serien starter for å drille spillerne Differensiering på trening, men det er også viktig at de som har behov får muligheten til å hospitere opp på høyere nivå etter avtale (jfr. retningslinjene for hospitering).
- Jenter kan spille interne turneringer mot gutter i aldersklassen under, dette er utrolig bra trening der hvor det er praktisk mulig.
- Styrketrening og forebyggende arbeid mot skader.

Momenter.

- Fryse spillet slik at spillerne selv kan vurdere løsninger.
- Intense spilleøkter med høyt tempo 4 mot 4 eller 3 mot 3.

- Kondisjonstrening bør utføres mest mulig med ball.
- Kamprelatert trening.

Taktikk.

Igangsetting av spill fra keeper:

- Backer skal ut mot kantene for å motta ball fra keeper.
- Kast/utspark til ledig medspiller.
- Langt kast/utspark i gunstig rom på banen.

Spilletts gang.

- Bevegelse hos spillerne i forhold til ballen, medspillere, motspillere og ledig rom på banen.
- Etter pasning skal spilleren bevege seg i forhold til nye muligheter.
- Utnytte spesialkompetanse hos enkeltspillere.
- Balanse i laget – avstand mellom lagdelene.
- Kommunikasjon mellom spillere.

I forsvar.

- Høyt press/lavt press.
- Lede motstander en ønsket vei.
- Takling/klarering – vurdering av om det er riktig å takle eller presse/lede.
- Sikring – presse motstanderen sammen, drilling av forsvarsfireren.
- Keepers beskjeder til forsvar.

I angrep.

- Oppspillmønster.
- Oppspill gjennom midtbane.
- Løse opp/vri side.
- Holde ballen i laget.

Utnyttelse av bakrom.

- Bevegelse.
- Pasning.
- Timing.

Anbefalt minimum treningsmengde:

Tre treninger per uke med 1.5 timers varighet. Treningsmengden må stå i forhold til lagets ambisjoner og tidspunkt på året i forhold til oppkjøringsperiode, kampsesong og høst/vintersesong.

Sosialt.

Mye det samme som aldersgruppa under. Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen.

Appendix B Spillform-matrise barnefotball

Aldersklasser 12 år og yngre – spill på små baner

	6 – 7 år	8 – 9 år	10 – 11 år	12 år
Spillform (primær)	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9
Spillform (sekundær)	-	3 mot 3	5 mot 5	5 mot 5 7 mot 7
Banestørrelse	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	40 – 50 x 58 – 64m
Baneunderlag	Grus, kunstgress, naturgress eller hybrid av kunst- og naturgress			
Ballstørrelse ¹	Lettball – størrelse: 4 eller Ball str.nr.3	Lettball – størrelse: 4 eller Ball str.nr.3	Ball str.nr. 4	Ball str.nr. 4
Straffesparkfeltet	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m
Mål (bredde x høyde)	1,2–1,5 x 0,75–1 m (minimål)	3 x 2 m	5 x 2 m	5 x 2 m
Offside	NEI	NEI	NEI	JA
Spilletid ²	2 x 20 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Straffespark	NEI	JA	JA	JA
Straffesparkmerkets plassering	-	Midt foran mål på linjen som avgrenser straffesparkfeltet		
Anbefalt minimum spilletropp	5	7	9	11
Seriespill	NEI	JA	JA	JA
Umiddelbar soning	NEI			
Minimum kompetanse dommere	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer

¹ Fra 01/01/2022 blir «lettball – størrelse 4» obligatorisk i kamper for spillere 9 år og yngre

² Jf. NFF breddereglementet §2-2