

SPORTSPLAN

TORVASTAD IL FOTBALL





INNLEDNING

Denne sportsplanen skal sikre at Torvastad IL Fotball har en tydelig og samlende retning for all sportslig aktivitet i klubben. Planen skal fungere som et praktisk verktøy og et felles referansepunkt for trenere, lagledere, spillere og foresatte. Sportsplanen gir både langsiktige rammer og konkrete føringer for hvordan vi skal jobbe med utvikling, trivsel og kvalitet – uavhengig av ferdighetsnivå eller alder. Den skal være et dokument som brukes aktivt i hverdagen, både som inspirasjon og veileder. Den bygger på Norges Fotballforbunds prinsipper, og skal være et levende dokument som revideres og justeres ved behov i takt med utvikling i klubben og fotballen ellers. Sportsplanen skal evalueres og justeres etter innspill og erfaring. Spørsmål og forslag sendes til leder i fotballstyret.

SLAGORD OG VERDIER

Slagord: «Aktivitet for alle - alle med!»

- Torvastad Idrettslag skal gi alle som har lyst til å drive idrett et godt tilbud, uavhengig av nivå og ambisjoner.

Verdier:

- Trivsel
- Samspill
- Utvikling

Slagord og verdier er grunnmuren i alt vi gjør, og skal være styrende for hvordan vi organiserer, trener, konkurrerer og samhandler. Vi ønsker å bygge et klubbmiljø der spillere våger å feile, opplever mestring og utvikler seg både som fotballspillere og mennesker. Glede og felleskap skal gå hånd i hånd med utviklingsfokus og respekt for andre.

Verdiene skal prege hverdagen – på banen, i garderoben, og i samhandling med andre. De skal reflekteres i hvordan vi møter lagkamerater, motspillere, dommere og støtteapparat.



SPORTSLIG MÅL OG RETNING

Torvastad IL Fotball skal være en klubb som kombinerer høy kvalitet i det sportslige arbeidet med trygghet, glede og felleskap for alle involverte. VI SKAL STREBE ETTER Å:

**SKAPE GODE OPPLEVELSER,
TRYGG TILHØRLIGHET OG
INKLUDERENDE ARENA FOR
SPILLERE**

**TILBY EN SPORTSLIG
UTVIKLINGSSTIGE FRA
BARNEFOTBALL TIL
SENIORNIVÅ**

**HA ET UTVIKLINGSORIENTERT
MILJØ SOM IVARETAR BÅDE
BREDDEN OG DE MEST
AMBISIØSE SPILLERNE**

**VÆRE DEN LEDENDE
BREDEKLUBBEN PÅ SPILLER OG
TRENERUTVIKLING I DISTRIKTET**

**A-LAG HERRER SKAL ETABLERE
SEG SOM ET STABILT LAG I
NORSK-TIPPING LIGAEN**

**HA ET KONKURRANSEDYKTIG
A-LAG PÅ BÅDE DAME- OG
HERRESIDEN MED LOKAL
FORANKRING**

**LEGGES TIL RETTE FOR TRENERE
OG LEDERE GJENNOM
TRENERUTVIKLING, OPPFØLGING
OG FAGLIG PÅFYLL**





Fotballstyret

Fotballstyret (FS) er klubbens faglige støtteorgan og har ansvar for å sikre at Torvastad IL Fotball utvikler seg i tråd med verdiene, målene og retningslinjene i sportsplanen. Fotballstyret skal være med

- Å bidra til videreutvikling og forankring av sportsplanen
- Å være rådgivende organ for klubbens medlemmer i sentrale saker
- Å sikre helhet og sammenheng i klubbens sportslige arbeid på tvers av årskull
- Å evaluere og utvikle klubbens sportslige tilbud

SPORTSLIG UTVIKLINGSSTIGE

Torvastad IL Fotball sin utviklingsstige er en strukturert plan for hvert årskull fra 6-19 år, bygget på NFFs retningslinjer og Tiim.no sin øvelsesbank. Planen og øvelsesbanken er veiledende, og trenere står fritt til å bruke egne øvelser så lenge de treffer temaene som skal jobbes med og støtter målsetningene for aldersgruppen.

Å ha en strukturert sportslig plan gir en rekke fordeler for klubben, trenerne, spillerne og foreldre. Her er noen viktige fordeler:

Felles retning og tydelige forventninger

Alle trenere og lag vet hva som forventes på hvert trinn i spillerutviklingen, og skaper forutsigbarhet og helhet i tilbudet

Bedre spillerutvikling

En strukturert plan sikrer at viktige ferdigheter og temaer blir jobbet med i rett tid i utviklingsløpet - fra lek og mestring i tidlig alder til taktisk og fysisk utvikling i ungdomsårene

Støtte til trenere

Spesielt nye og uerfarne trenere får et konkret verktøy å støtte seg på, med tydelige mål, anbefalt treningsmengde og metodiske retningslinjer

Trygghet for foreldre

Foreldre vet at barna følges opp etter en gjennomtenkt modell, og at klubben har en plan for hvordan både bredde og ambisjon skal ivaretas

Rettferdighet og transparens

Ved å følge en felles plan reduseres faren for tilfeldige beslutninger og store forskjeller mellom lag og grupper

Klubbutvikling

Sportsplanen er et rammeverk som gjør det mulig å evaluere, forbedre og videreutvikle klubbens sportslige arbeid systematisk over tid

6-7 ÅR

2025

Fokus på lek, motorikk, mestring og trivsel. Barna har kort oppmerksomhetsspenn og lite forståelse for regler og struktur. Barna skal bli kjent med ballen og utforske gjennom frie og lekpregede aktiviteter.

Treningshverdagen skal være preget av glede og trygghet, og all deltakelse skal være styrt av lyst og motivasjon. Fokus på balanse, koordinasjon og kroppskontroll.

I denne aldersgruppen er prinsippet om jevnbyrdighet særlig viktig. Med jevnbyrdige lag i kampsammenheng menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå skal ikke forekomme i denne aldersklassen. I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

Alle spillere i barnefotballen skal få like mye spilletid i kamp.

Spillform: 3v3

Anbefalt antall lagtreninger i uka: 1 økt

Hovedtemaer:

- Score mål
- Hindre mål

Anbefalt periodisering av tema på trening:

Se illustrasjon på neste side

Treningsøkta:

- Et hovedtema
- Sjef over ballen: 40%
- Spill: 60%

Læringsmomenter:

Trykk her for spillmodellen og treningsfilosofi 6-7 år



Årsplan 6-7 år

Januar

Score mål

Februar

Hindre mål

Mars

Score mål

April

Hindre mål

Mai

Score mål

Juni

Hindre mål

Juli

Ferie

August

Score mål

September

Hindre mål

Oktober

Score mål

November

Hindre mål

Desember

Score mål

HVORDAN

BANE OG UTSTYR

Bane: 10 x 15 m

Ball: 4 lettvekt

Straffespalt: Nei

Mål: 1,2-1,5 x 0,75-1,0 m

REGLER

Antall spillere: 5 spillere på hvert lag uten keeper

Straffespalt: Nei

Prosselt spill: Nei

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 20 minutter

ANBEFALINGER

• Spillformen bør spilles med verk/nett

• 5 spillere i troppen

VI SPILLER IKKE MED

• Prosselt spill

• Gull kort (umiddelbar sending)

• Offside

SPESIELLE REGLER

+ Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn en (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/ hvis målforskellen kommer under fire mål.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-målet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillerorden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

8-9 ÅR

Barna utvikler bedre forståelse for enkle regler, samarbeidsformer og instruksjoner. De er lærevillige og åpne for variasjon, men har fortsatt behov for lekpreget og lystbetont aktivitet. Innlæring av grunnleggende fotballferdigheter og relasjonelle ferdigheter. Spillerne introduseres gradvis for struktur, samarbeid og enkle prinsipper i spillet. Differensiering i økter benyttes for å møte ulikt nivå og behov for variasjon.

I denne aldersgruppen er prinsippet om jevnbyrdighet særlig viktig. Med jevnbyrdige lag i kampsammenheng menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå skal ikke forekomme i denne aldersklassen. I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

Alle spillere i barnefotballen skal få like mye spilletid i kamp.

Spillform: 5v5

Anbefalt antall treninger i uka: 2 økter

Hovedtemaer:

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning (score mål)
- Vinne ball (hindre motstander å komme forbi oss)
- Hindre avslutning (hindre mål)

Anbefalt periodisering av tema på trening:

Se illustrasjon på neste side

Treningsøkta:

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

Læringsmomenter:

[Trykk her for spillmodellen og treningsfilosofi 8-9 år](#)



8-9 ÅR

Årsplan 8-9 år

Januar

Spille oss fremover i banen

Februar

Komme til avslutning - score mål

Mars

Vinne ball - hindre motstander å spille forbi oss

April

Hindre avslutning - hindre mål

Mai

Spille oss fremover i banen

Juni

Komme til avslutning - score mål

Juli

Ferie

August

Vinne ball - hindre motstander å spille forbi oss

September

Hindre avslutning - hindre mål

Oktober

Spille oss fremover i banen

November

Komme til avslutning - score mål

Desember

Vinne ball - hindre motstander å spille forbi oss

HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 20 x 30 m

Ball: 4 lettvekt

Straffefelt: 15 x 6 m

Mål: 3 x 2 m



REGLER

Antall spillere: 5 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 6 m

Pressfri sone: Ja

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 25 min



ANBEFALINGER

■ 7 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

■ Gult kort (umiddelbar soning)

■ Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

■ Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

10-11 ÅR

Spillerne utvikler større konsentrasjon og kan ta imot og bruke instruksjon mer målrettet. Samtidig skjer det mye i den sosiale dynamikken, og det er viktig med trygghet i gruppen og tydelige voksne. Utvikling av samspill, bevegelse uten ball og rolleforståelse.

Spillforståelse og tekniske ferdigheter skal videreutvikles i takt med mer komplekse øvelser. Taktiske elementer introduseres gradvis, med fokus på kollektivt samspill og grunnprinsipper i angrep og forsvar.

I denne aldersgruppen er prinsippet om jevnbyrdighet særlig viktig. Med jevnbyrdige lag i kampsammenheng menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå skal ikke forekomme i denne aldersklassen. I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

Alle spillere i barnefotballen skal få like mye spilletid i kamp. Spillform: 7v7

Anbefalt antall treninger i uka: 2-3 økter

Hovedtemaer:

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning (score mål)
- Vinne ball (hindre motstander å komme forbi oss)
- Hindre avslutning (hindre mål)

Anbefalt periodisering av tema på trening:

Se illustrasjon på neste side

Treningsøkta:

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

Læringsmomenter: Trykk her for spillmodellen og treningsfilosofi 10-11 år



10-11 ÅR

Årsplan 10-11 år

Januar

Spille oss fremover i banen

Februar

Komme til avslutning - score mål

Mars

Vinne ball - hindre motstander å spille forbi oss

April

Hindre avslutning - hindre mål

Mai

Spille oss fremover i banen

Juni

Komme til avslutning - score mål

Juli

Ferie

August

Vinne ball - hindre motstander å spille forbi oss

September

Hindre avslutning - hindre mål

Oktober

Spille oss fremover i banen

November

Komme til avslutning - score mål

Desember

Vinne ball - hindre motstander å spille forbi oss

HVORDAN

LEK BANE OG UTSTYR

Bane: 30 x 50 m

Ball: 4

Stoffspark: 20 x 8 m

Mål: 5 x 2 m

REGLER

Antall spillere: 7 spillere på hvert lag inkludert keeper

Stoffspark: 8 m

Pressfri sone: Ja

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 30 min

ANBEFALINGER

- 10 spillere i troppen

VI SPILLER IKKE MED

- Gull kort (umiddelbar varing)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/ hvis mål-differansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspekk. Det forsvarende lag kan først bevege seg over anslåingen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsettning. Keeper har mulighet til å ferde målspekk såkalt før forsvarende lag er ute av den pressfri sone.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Bruse Fast play-matet for kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av banen og spillersiden

12 ÅR

Spillerne viser økt modenhet, refleksjon og ansvarsfølelse for egen utvikling. De forstår sammenhenger i spillet og begynner å utvikle taktisk forståelse og spesifikke roller. Det er store forskjeller i fysisk utvikling, og det krever bevisst differensiering. De tåler mer struktur og krav – samtidig som trivsel og mestring må være i bunn.

Fokus på faglig progresjon og teknisk utvikling står sentralt i denne fasen. Spillerne arbeider med posisjonering, orientering før ballmottak og grunnleggende taktisk forståelse. Øktene burde inkludere øvelser som styrker beslutningstaking, bevegelse uten ball og samhandling i mindre grupper.

Vi som klubb er bevisst på at inndelingen av lag er viktig for den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig og best mulig.

For 12 årsklassen kan vi begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå, og melde på lag i kretsens divisjons- eller nivå system. Det skal fortsatt trenes hele årskull sammen, men med god differensiering i økten. Viktig at vi motiverer alle som vil spille mye, ved god dynamikk mellom gruppeinndelingene, slik at ingen føler at de ikke blir sett eller satset på. Alle skal ha gode kamparenaer med mye spilletid.



12 ÅR

2025

Allespillere i barnefotballenskal få like myespilletid i kamp.

Spillform: 9v9

Anbefalt antall treninger i uka: 2-3 økter

Hovedtemaer:

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning (score mål)
- Vinne ball (hindre motstander å komme forbi oss)
- Hindre avslutning (hindre mål)

Anbefalt periodisering av tema på trening:

Se illustrasjon på neste side

Treningsøkta:

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

Læringsmomenter:

[Trykk her for spillmodellen og treningsfilosofi 12 år](#)



12 ÅR

Årsplan 12 år

Januar

Spille oss fremover
i banen

Februar

Komme til avslutning -
score mål

Mars

Vinne ball - hindre
motstander å spille
forbi oss

April

Hindre avslutning -
hindre mål

Mai

Spille oss fremover
i banen

Juni

Komme til avslutning -
score mål

Juli

Ferie

August

Vinne ball - hindre
motstander å spille
forbi oss

September

Hindre avslutning -
hindre mål

Oktober

Spille oss fremover
i banen

November

Komme til avslutning -
score mål

Desember

Vinne ball - hindre
motstander å spille
forbi oss

HVORDAN

BAKGRUNN BANE OG UTSTYR

Bane: 40-50 m x 50-60 m (12 år)
40-50 m x 60-70 m (13 år)

Ball: 4

Støffefelt: 20 x 8 m

Mål: 5 x 2 m

REGLER

Antall spillere: 9 spillere på hvert lag inkludert keeper

Støffespark: 0 m

Pressfri sone: Nei

Ekstra spillertid: Nei

Offisiell: Ja

Skreddersydd sone (gult kort): Ja, for 12-årsklassen

Spilletid: 2 x 35 min

ANBEFALINGER

• 9 spillere + minimum 2 reserver i troppen

• Maksimum 7 reserver i troppen

VI SPILLER IKKE MED

• Gule og røde kort i 12-årsklassen

SPESIELLE REGLER

Samme regler som ved elevenfotball.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

• Alle skal ha mye spilletid

Rammene

• Husk Faa play-matet før kamp

• Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på
motsatt side av lagleder- og spillersiden

• Husk Faa play-håsen før og etter kampen

OVERGANG FRA BARNEFOTBALL TIL UNGDOMSFOTBALL

Overgangen fra 12 til 13 år markerer et viktigskifte i både treningsinnhold og organisering. Dette er en naturlig overgang fra barnefotball til ungdomsfotball, og det er viktig at både spillere og foreldre forstår hva dette innebærer.

Klubben sammen med støtteapparat skal i denne sammenheng gjennomføre et felles informasjonsmøte for spillere og foresatte. Her vil man gjennomgå nye rammer for treningshverdagen, eksempelvis krav til oppmøte, innmelding av fravær, endringer i kamporganisering og hva som forventes av innsats og holdninger. Spilletid i kamp og differensieringen i treningsarbeidet vil i større grad enn tidligere styres av flere faktorer, som treningsoppmøte, innsats, ferdigheter og holdninger.

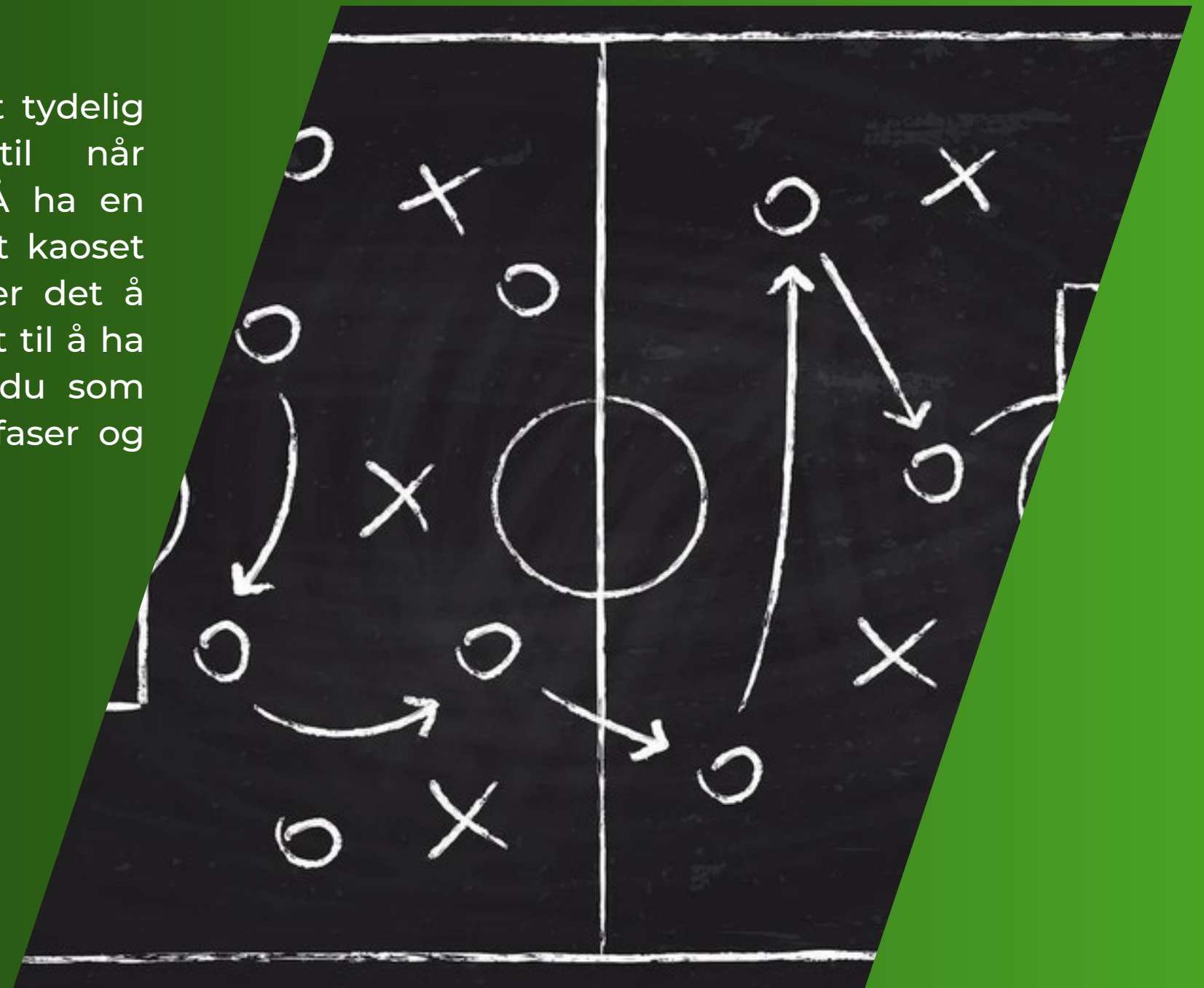
For andre-og tredjelag gjelder prinsippet om at alle som tas ut til kamp skal spille minimum én omgang. For førstelaget skal alle spillere i kamptroppen ha 50% spilletid. Det kan enkelte tilfeller gjøres justeringer i spilletiden basert på kampbilde og sportslige vurderinger, men da skal man minst spille én fjerdedel av kampen. Da må man også se inn mot om den aktuelle spilleren samme uken skal få ekstra spilletid på andrelaget eller tredjelaget, alt ut ifra nivået spilleren spilte på. Dette for at spilleren skal få like mye spilletid totalt sett som de andre. Alt dette må kommuniseres tydelig med spillergruppen, for å sikre motivasjon, utvikling og ansvarsfølelse hos den enkelte spiller. Målet er å forberede spillerne på en mer strukturert treningshverdag, og samtidig ivareta trygghet og mestring i overgangen.



LANDSLAGSSKOLENS SPILLMODELL

I ungdomsavdelingen ønsker vi å ta i bruk NFFspillmodell fra Landslagsskolen som er et rammeverk for treningsarbeidet. Modellen gir en felles forståelse for spillets faser og tydeliggjøre hvilke prinsipper som skal trenes i de ulike delene av spillet: angrep, forsvar og overgangene mellom dem. Målet er å utvikle spillere som forstår spillet helhetlig og som kjenner igjen situasjoner når de oppstår i kamp. Ved å bruke landslagsskolens spillmodell i ungdomsfotballen får vi en felles struktur og et klart språk for å jobbe med spillets faser. Dette gir spillerne bedre forståelse for spillet, og gjør det enklere å planlegge økter som henger sammen over tid.

Spillmodellen gir også trenere et tydelig rammeverk å støtte seg til når treningshverdagen planlegges. Å ha en viss kontroll og struktur over det kaoset en fotballkamp kan være, hjelper det å kunne få spillere og støtteapparat til å ha en felles forståelse av hvordan du som trener ønsker at dere skal løse faser og spillsituasjoner.



LANDSLAGSSKOLENS SPILLMODELL

Forklaring av fasene i spillmodellen

Spillfaser i angrep

Denne oversikten gir kun et sammendrag – for en dypere forståelse av spillmodellens faser viser vi til NFFs ressursider, der både utfyllende beskrivelser og videoer illustrerer prinsippene.

Trykk her for Landslagsskolens spillmodell

A1: Bearbeiding

Kjennetegn: Vår ball – motstander er på plass og hindrer oss i å nå prioriterte rom. **Mål i fasen:** Sette opp ballfører som kan nå prioriterte rom, samt nekte motstander ballvinning i gunstige områder. **Hovedprinsipp:** Oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen

A2: Inn i prioriterte rom

Kjennetegn: Ballfører som kan nå alle prioriterte rom **Mål i fasen:** Treng inn i rom der vi kan skape direkte trusler i og utenfor motstanders boks, samt nekte motstander ballvinning i gunstige områder **Hovedprinsipp:** Forsterke og utnytte posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen

A3: Komme til avslutning og score mål

Kjennetegn: Ballfører som direkte kan skape trusler i og utenfor motstanders boks. **Mål i fasen:** Komme til avslutning – score mål, og gjenvinning. **Hovedprinsipp:** Oppnå posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det scores mål fra.

LANDSLAGSSKOLENS SPILLMODELL

Forklaring av fasene i spillmodellen

Spillfaser i forsvar

Denne oversikten gir kun et sammendrag – for en dypere forståelse av spillmodellens faser viser vi til NFFs ressursider, der både utfyllende beskrivelser og videoer illustrerer prinsippene.

Trykk her for Landslagsskolens spillmodell

F1: Presse – lede – styre

Kjennetegn: Vi er på plass. Motstander kan ikke nå prioriterte rom. **Mål i fasen:** Vinne ball og hindre at motstander kommer i posisjon til å nå prioriterte rom. **Hovedprinsipp:** Hindre motstander i å oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen

F2: Hindre tilgang på prioriterte rom

Kjennetegn: Vi er delvis på plass og ligger lavt. Motstander kan nå prioriterte rom. **Mål i fasen:** Nekte motstander kontroll i rom hvor de direkte kan skape trusler i vår boks, samt å gjenopprette full balanse, vinne ball eller komme oss inn i F1 igjen. **Hovedprinsipp:** Hindre motstander i å forsterke og utnytte posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen

F3: Hindre avslutning – hindre mål

Kjennetegn: Motstander kan skape direkte trusler mot vår boks **Mål i fasen:** Hindre mål og avslutninger på mål, samt angrepsberedskap (være klar til å angripe om vi vinner ball). **Hovedprinsipp:** Oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det score mål fra

LANDSLAGSSKOLENS SPILLMODELL

Forklaring av fasene i spillmodellen

Omstillingsfaser

Fra forsvar til angrep

Kjennetegn: Fasen starter idet vi vinner ballen. Motstanderlaget er i angrepsposisjon og har gjerne etterlatt seg rom.

Mål i fasen: Skape overganger som utnytter motstanderens ubalanse, og å komme til avslutning før de rekker å organisere seg.

Hovedprinsipp: Hurtig fremspill i prioriterte rom, støtte til ballfører og bevegelse i lengderetning. Spillere må gjenkjenne muligheter for å gå i angrep umiddelbar t .

Denne oversikten gir kun et sammendrag – for en dypere forståelse av spillmodellens faser viser vi til NFFs ressursider, der både utfyllende beskrivelser og videoer illustrerer prinsippene.

Trykk her for Landslagsskolens spillmodell

Fra angrep til forsvar

Kjennetegn: Fasen oppstår umiddelbart etter balltap. Laget vårt er ofte spredt og i ubalanse.

Mål i fasen: Hindre kontringer, vinne tilbake ballen raskt, eller forsinke motstanderens fremdrift slik at laget rekker å organisere seg defensivt

Hovedprinsipp: Nærmeste spiller i press – neste spiller i sikring – resten søker balanse. Høy intensitet og raske reaksjoner er avgjørende.

13 ÅR

Første året i ungdomsfotballen. I ungdomsfasen skjer sysisk, mental og sosial utvikling i svært ulikt tempo. Det er viktig å møte hver enkelt der de er, og gi både utfordringer og støtte. I løpet av denne fasen vokser evnen til struktur, ansvar og langsiktig målsetting.

Overgangen fra barne- til ungdomsfotball innebærer økt fokus på taktisk forståelse, og større ansvar hos spillerne. Det jobbes med grunnleggende prinsipper i angrep og forsvar, som press, sikring, bevegelse uten ball og skape over- og undertall. Det legges vekt på relasjonelle ferdigheter og å forstå samspill mellom roller i laget. Spillerne begynner å forstå og fylle spesifikke roller i laget, og det oppmuntres til refleksjon over egen utvikling gjennom samtaler og målsetting.

Soneforsvar introduseres.

Differensiering benyttes aktivt for å tilpasse nivå og utfordringer.

Spillform: 9v9

Anbefalt antall treninger i uka: 3 økter

Hovedtemaer:

Angrep første halvdel (A1, A1 til A2)
 Angrep siste halvdel (A2 til A3 og A3)
 Omstilling fra angrep til forsvar
 Forsvar første halvdel (F1, F1 til F2)
 Forsvar andre halvdel (F2 til F3 og F3)
 Omstilling fra forsvar til angrep

Anbefalt periodisering av tema på trening:

Se illustrasjon til høyre (6-ukers syklus)
 Årsplan på neste side

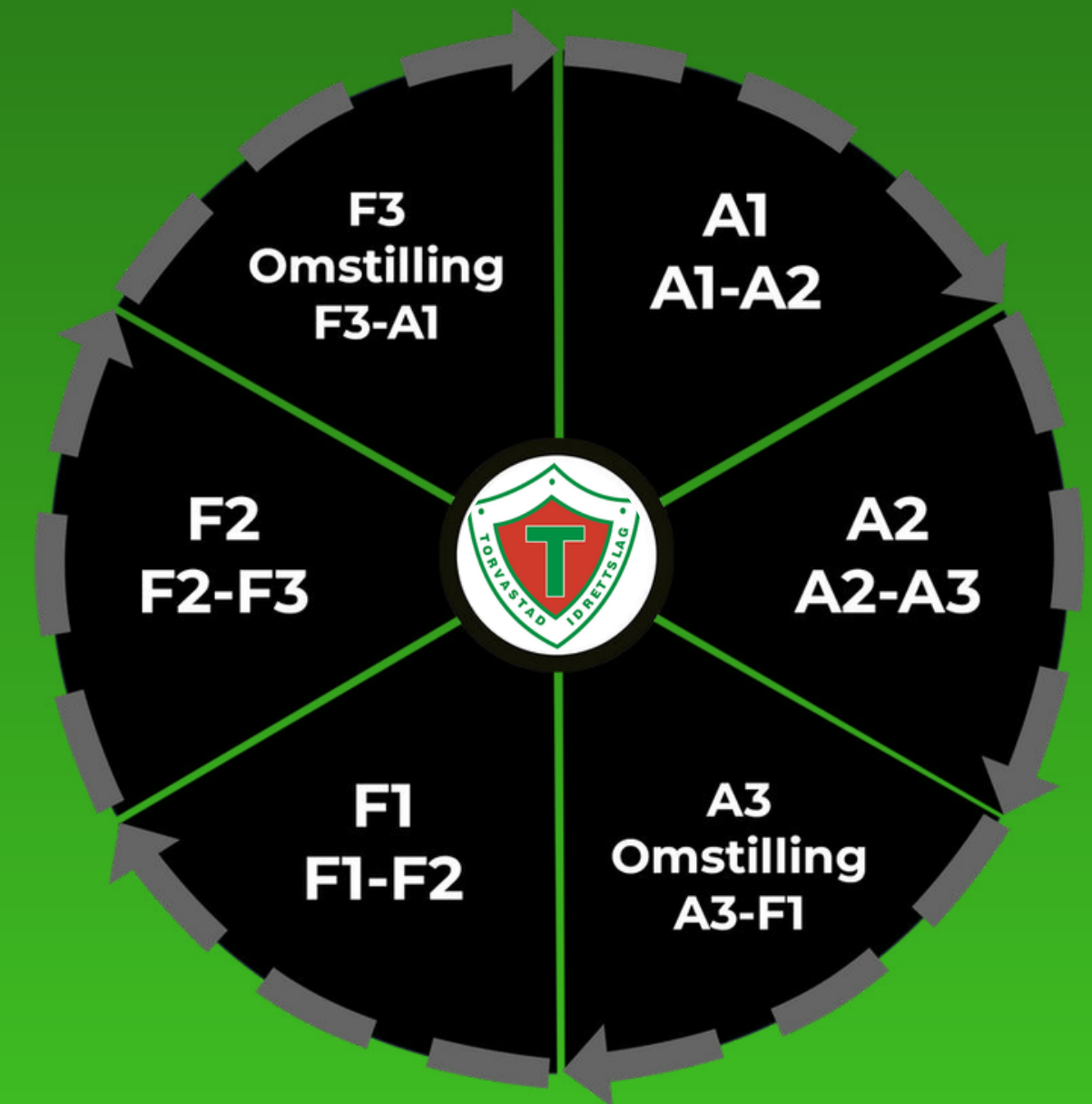
Treningsøkta:

Et hovedtema
 Prepp: 10%
 Situasjonsøvelse 40%
 Spill: 50%

Læringsmomenter:

[Trykk her for Landslagsskolens spillmodell](#)

[Trykk her for Soneforsvar](#)



13 ÅR

Årsplan 13-19 år

Januar

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

Februar

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

Mars

A3	F1	F2	F3
A3-F1	F1-F2	F2-F3	F3-A1

April

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

Mai

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

Juni

A3	F1	F2	F3
A3-F1	F1-F2	F2-F3	F3-A1

Juli

Ferie

August

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

September

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

Oktober

A3	F1	F2	F3
A3-F1	F1-F2	F2-F3	F3-A1

November

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

Desember

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

HVORDAN

BANE OG USTYR

Bane: 40-50 m x 50-64 m (12 år)
45-60 m x 67-72 m (13 år)

Boll: 4

Støttefald: 21 x 8 m

Plak: 5 x 2 m

REGLER

Antall spillere: 9 spillere på hvert lag inkludert keeper

Støttepark: 8 m

Presstrøkke: Nei

Ekstra spillere: Nei

Offside: Ja

Umididdelbar sending (gult kort): Ja, for 12-årsklassen

Spilletid: 2 x 35 min

ANBEFALINGER

• 9 spillere + minimum 2 reserver i troppen

• Maksimum 7 reserver i troppen

VI SPILLER IKKE MED

• Gule og røde kort i 12-årsklassen

SPESIELLE REGLER

Samme regler som ved sløverfotball.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Bluss Fok play-matet før kamp
- Foreldre, foresette og grulleum finner sin plass på motball side av lagleder- og spillersiden
- Bluss Fok play-håsen før og etter kampen

14-19 ÅR

I denne fasen står utvikling av helhetlig fotballforståelse sentralt. Spillerne jobber med taktiske prinsipper både i angrep og forsvar, eksempelvis presshøyde, struktur i formasjon, gjenvinningsstrategier og etableringsspill. Rolleforståelse og taktisk fleksibilitet er i fokus, og spillerne skal lære å mestre ulike roller og kampscenarier. Jobbes aktivt med soneforsvar. Treningsøktene bør ha tydelige læringsmål og bygge på kamprelaterte situasjoner. Videoanalyse, individuell oppfølging og utviklingssamtaler brukes aktivt for å skape eierskap til egen utvikling. Det forventes at spillerne forstår og tar ansvar for treningskvalitet, oppmøte og kommunikasjon.

Spillform: 11v11

Anbefalt antall treninger i uka: 3-4 økter

Hovedtemaer:

Angrep første halvdel (A1, A1 til A2)
 Angrep siste halvdel (A2 til A3 og A3)
 Omstilling fra angrep til forsvar
 Forsvar første halvdel (F1, F1 til F2)
 Forsvar andre halvdel (F2 til F3 og F3)
 Omstilling fra forsvar til angrep

Anbefalt periodisering av tema på trening:

Se illustrasjon til høyre (6-ukers syklus)
 Årsplan på neste side

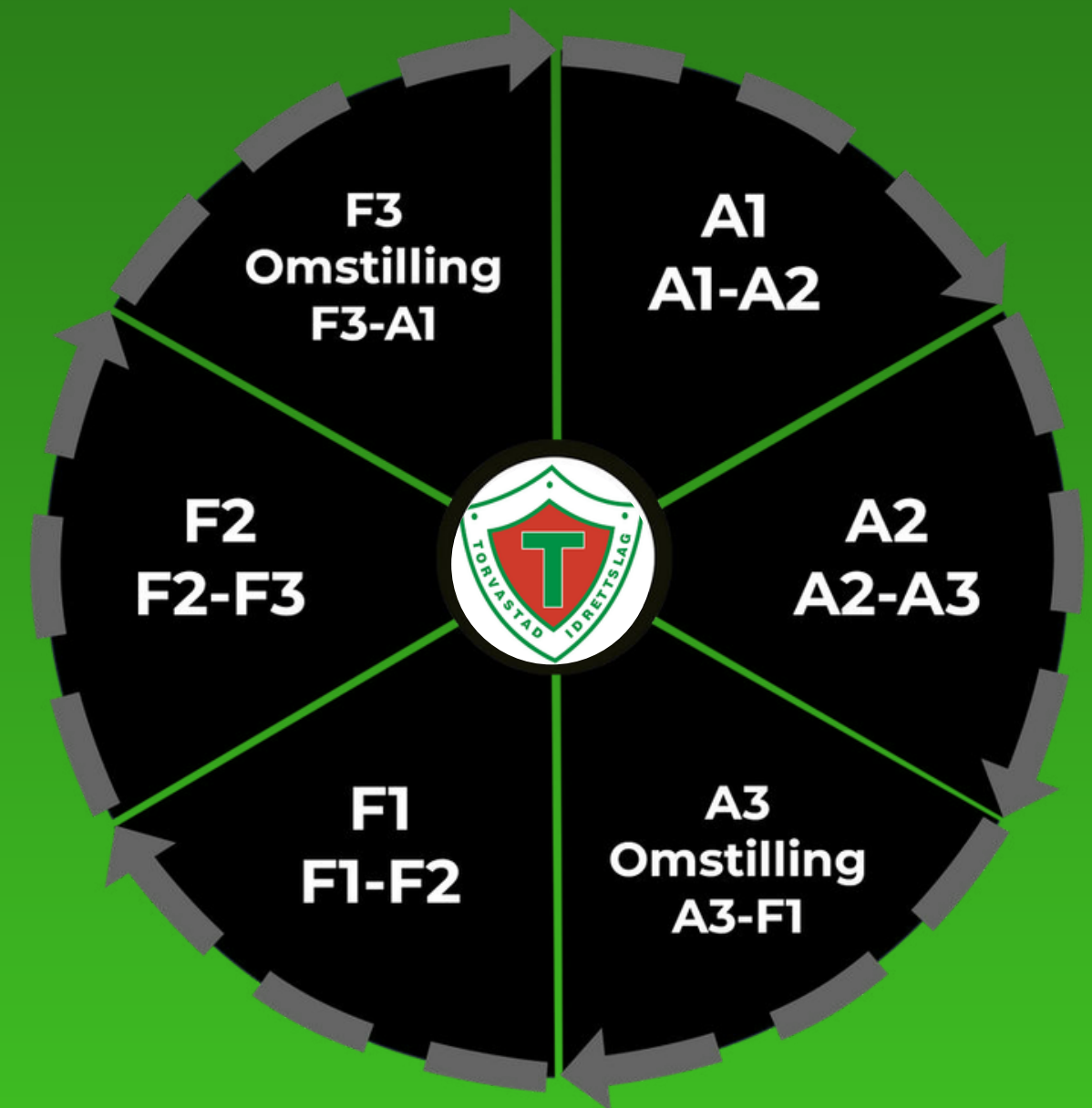
Treningsøkta:

Et hovedtema
 Prepp: 10%
 Situasjonsøvelse 40%
 Spill: 50%

Læringsmomenter:

[Trykk her for Landslagsskolens spillmodell](#)

[Trykk her for Soneforsvar](#)



14-19 ÅR

Årsplan 13-19 år

Januar

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

Februar

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

Mars

A3	F1	F2	F3
A3-F1	F1-F2	F2-F3	F3-A1

April

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

Mai

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

Juni

A3	F1	F2	F3
A3-F1	F1-F2	F2-F3	F3-A1

Juli

Ferie

August

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

September

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

Oktober

A3	F1	F2	F3
A3-F1	F1-F2	F2-F3	F3-A1

November

A1	A2	A3	F1
A1-A2	A2-A3	A3-F1	F1-F2

Desember

F2	F3	A1	A2
F2-F3	F3-A1	A1-A2	A2-A3

KEEPER- UTVIKLING

Keeperrollen skal ivaretas, og klubben oppfordrer til at én i hvert trenerteam tar keepertrenerkurs tidlig, og at det legges til rette for keeperøvelser og generell oppfølging av keepere i lagene. Torvastad IL Fotball ønsker å gjøre keeperrollen attraktiv gjennom inkludering, mestring og spesifikk oppfølging. Derfor har vi som mål å kunne tilby keepertrening i regi av klubb for ungdomsavdelingen (10-19 år).



HOSPITERING

Som en del av vårt arbeid med å utvikle spillere og styrke deres ferdigheter, ønsker vi å ha et strukturert opplegg rundt hospitering i klubben. Dette gir spillere som trenger det, muligheten til å utfordre seg selv på et høyere nivå og bygge nye relasjoner innad i klubben. Aldersgruppene dette gjelder for er fra G/J10 opp til G/J19 (juniorlag). All hospitering eller lån av spillere til trening og kamp må godkjennes av trenerveileder/spillerutvikler. Dette sikrer at klubbens retningslinjer følges, og at både spillerutvikling og lagbalanse ivaretas på en best mulig måte. Ingen avtaler gjøres direkte mellom lagene uten at dette er avklart med trenerveileder/spillerutvikler. **Hva er hospitering?** Hospitering innebærer at spillere får muligheten til å trene og spille kamp med laget over sitt eget alderskull. Dette er et frivillig tilbud, og det er viktig at spillerne selv har et ønske om å delta.



HOSPITERING

Hvem er dette for?

Hovedtrener, i samråd med øvrige trenere vurderer følgende kriterier når de velger ut spillere til hospitering:

- **Ferdighetsnivå:** Spillere som har vist gode tekniske og taktiske ferdigheter i sin aldersgruppe, og som ser ut til å kunne håndtere utfordringene på et høyere nivå.
- **Holdning og innsats:** Spillere som viser god treningsvilje, har en positiv innstilling overfor seg selv og lagkamerater, og er motivert for å jobbe hardt på trening.
- **Treningsoppmøte:** Spillere som har et stabilt og høyt oppmøte på treninger, og som viser engasjement og tilstedeværelse.
- **Læringsvillighet:** Spillere som er åpne for å lære, lytte til tilbakemeldinger og jobbe aktivt med å utvikle sine ferdigheter.

Sosiale ferdigheter: Spillere som er i stand til å tilpasse seg nye gruppedynamikker, samarbeide med eldre spillere og skape relasjoner på tvers av alderskull. **Mental styrke:** Spillere som kan håndtere nye utfordringer, både med hensyn til tempoet og forventningene i den eldre gruppen, uten å bli overveldet.

Spillere som skal hospitere, må oppfylle samtlige av de fastsatte kriteriene fra klubb for å kvalifisere til tilbudet om hospitering.



HOSPITERING

Hvorfor innfører vi dette?

Utfordre spillerne: Ved å trene med et eldre kull får spillerne kjenne på nivået over seg, noe som kan bidra til økt utvikling.

Relasjoner på tvers av lag: Hospitering gir spillerne muligheten til å skape nye relasjoner med eldre spillere, noe som styrker samholdet i klubben

Tilpasning til høyere nivå: Spillere som får erfaring med et høyere nivå vil også lettere tilpasse seg utfordringer de møter senere i sin fotballkarriere.

Hvordan fungerer det?

Trenerteamet på hvert lag identifiserer spillere som kan være aktuelle for hospitering. Spillere som blir spurt om hospitering, må selv ha et ønske om å delta. Foreldre skal også involveres i prosessen Klubben legger opp til at inntil fire spillere per lag får muligheten til å hospitere.

Hospitering vil foregå i en fast struktur, som må avtales mellom lagene det gjelder.

Hovedtrener, i samråd med trenere, er de som skal ta vurderingen om hvem som skal få tilbudet. Ved uenighet om hvilke spillere som skal få tilbud om hospitering, er det hovedtrener på laget spillerne tilhører som har siste ordet i beslutningen.

Laget skal ikke gi tilbud til 4 spillere hvis det vurderes at det er færre enn det som kvalifiserer til å hospitere. Laget trenger heller ikke å tilby hospitering til noen, hvis det ikke er spillere som kvalifiserer til hospitering.

Hospiteringstilbudet bør være dynamisk. Altså den skal leve med utviklingen som skjer i gruppen. Hvis noen har stor fremgang og tar igjen enkelte som er fra tidligere hospiterer, bør det rulleres slik at disse også får sjansen. Samt hvis en spiller som hospiterer har falt i interesse eller endret adferd i laget negativt.

Det må forekomme god kommunikasjon mellom hovedtrenere, med jevnlig tilbakemeldinger på hvordan det går, og om det bør skje endringer.

Lag som mottar hospitanter, skal legge til rette for at spillerne føler seg velkomne og inkludert i treningsgruppen. Gruppen bør informeres i forkant at det kommer til å være med hospitanter på trening. Trenerteamet har ansvar for å gi klare instruksjoner, skape en positiv treningskultur og sikre at hospitantene får utfordringer på riktig nivå, samtidig som de integreres godt i gruppedynamikken.

Spillere som hospiterer, skal alltid hospitere på det høyeste nivået i differensieringen på treningene/kamp.

HOSPITERING

Prosess inn mot klubben

Klubben skal til hver en tid ha oversikt over hvem som hospiterer fra hvert av kullene. Dette for å sikre at tiltaket blir gjennomført i tråd med klubbens retningslinjer, samt og ha muligheten til å tilpasse og forbedre ordningen basert på erfaring og tilbakemeldinger.

Som klubb har vi stor tillit til at hovedtreneren, i samråd med trenerne, vurderer hvilke spillere som fortjener å hospitere basert på objektive kriterier nevnt tidligere. Vi forventer at alle valg tas med klubbens verdier i fokus og til beste for spillernes utvikling, uavhengig av personlige relasjoner. Dette er avgjørende for at ordningen skal oppleves rettferdig og bidra til et godt miljø i klubben.

Klubben forbeholder seg retten til å ha siste ord i alle avgjørelser knyttet til hospitering. Dersom det vurderes nødvending, kan klubben overstyre beslutninger gjort av trenerteamet for å sikre at tiltaket gjennomføres i tråd med klubbens retningslinjer og verdier.

Hvordan melde inn hospitering?

1. Identifiser og sjekk med aktuelle spillere om de ønsker å hospitere. Involver foresatte.
2. Ta kontakt med hovedtrener på laget det skal hospiteres til og bli enig om en god ordning som passer begge parter.
3. Ta kontakt med trenerveileder/spillerutvikler i klubben.
4. Ved endringer underveis skal også dette rapporteres inn til trenerveileder/spillerutvikler i klubben.



NIVÅINNDELING OG DIFFERENSIERING

Nivåinndeling benyttes for å sikre best mulig utvikling og mestring for hver enkelt spiller. Nivåinndeling i kamp skal ikke forekomme før spillerne er 12 år. Nivåinndeling må alltid være dynamisk, og det skal være mulig å bevege seg mellom grupper gjennom sesongen. Inndelingen skal aldri oppleves som permanent eller ekskluderende. Informasjon om hvordan dette praktiseres i de ulike årsklassene fra 12 årsalderen skal kommuniseres tydelig til spillere og foresatte. **Differensiering** handler om å tilpasse aktivitetene til spillernes utviklingsnivå, motivasjon og behov – innenfor samme treningsgruppe. Det kan gjøres gjennom ulike roller, varierende krav i kompleksitet, eller ved å gruppere spillere med jevnt ferdighetsnivå under økter. Differensiering er en naturlig og viktig del av treningshverdagen, og skal bidra til at alle opplever mestring og utvikling – uavhengig av ferdighetsnivå. Ikke alle økter eller øvelser trenger å differensieres i – det handler om å finne en god balanse som sikrer både mestring og faglig utvikling. Differensiering er **IKKE** å låse spillere permanent til «nivålag», eller å merke dem som «gode» eller «svake». Her er dynamikk viktig. Det er heller ikke å overse felleskapet eller ta bort gleden ved samspill. Målet er å tilrettelegge slik at alle får utvikle seg – uansett utgangspunkt.



TURNERINGS- DELTAKELSE

Fotballstyret har vedtatt følgende modell:

- **10 år** - Etne cup
- **11-13 år** - Lyngdal Cup
- **14+** Danmark/Norway Cup

I tillegg til reise cupene om sommeren, har hvert lag mulighet til å delta på en lokal turnering på våren, og en om høsten



EKSTRATILBUD I KLUBB

Torvastad IL Fotball ønsker å skape et rikt og variert aktivitetstilbud for barn og unge – både i og utenfor ordinær treningstid. Dette gir spillerne mulighet til å utvikle ferdigheter, bygge relasjoner og få enda mer fotballglede i hverdagen.

Akademiet

- En spisset fotballøkt for spillere fra 4. klasse og oppover som ønsker litt ekstra utfordring.

Fotballskole

- En gang i løpet av sommeren arrangerer klubben fotballskole – en svært populær uke med variert trening, lek og sosiale aktiviteter for barn fra 8-14 år.





TRENINGS- OG KAMPFILOSOFI

Torvastad IL Fotball skal spille offensiv fotball med trygge relasjoner og stor laginnsats. Aktiviteten skal være preget av høy intensitet og tydelige læringsmål. Treningsarbeidet skal være planmessig, med progresjon overtid, og støtte både kollektiv utvikling og individuell utvikling. Vi ønsker at spillere skal forstå spillet, og treningen skal reflektere kampsituasjoner gjennom funksjonelle øvelser som likner på situasjoner som oppstår i kamp. Treningsøktene skal være varierte og utfordrende, med høy aktivitet og konkrete temaer. Det legges vekt på fasene i spillet, prinsipper for angrep og forsvar, samt utvikling av spillernes evne til å ta valg under press. Det skal være lov å feile, og trenerne skal skape et klima der læring gjennom feil ses på som en naturlig og nødvendig del av utviklingsprosessen. Kampgjennomføring skal bygge på de samme prinsippene som treningsarbeidet. Vi ønsker å se lag som tør å spille gjennom ledd, spille ut bakfra, som jobber samlet i press og som har forståelse for egen rolle og helheten i laget. Trenere skal evaluere kampene faglig, og bruke dette i planlegging av videre treningsarbeid.

TRENEREN OG UTVIKLING I TRENERROLLEN

Trenere i Torvastad IL Fotball skal få tydelig faglig støtte og utviklingsmuligheter. Klubben ønsker å legge til rette for kontinuerlig utvikling og inspirasjon for trenere. Torvastad IL Fotball tilbyr: -Grasrottrenerkurs -Fagkvelder / trenerforum -Oppfølging / sparring med trenerveileder Klubben stiller krav om relevant trenerutdanning. Alle hovedtrenere må ha gjennomført det aktuelle nivået i Grasrottrenerløypa før de går inn i det tilhørende aldersspennet. Klubben dekker kostnader til utdanning etter avtale. Selv om hovedtrener har det overordnede ansvaret, oppfordres det sterkt til at flere i trenerteamet gjennomfører aktuelle kurs for å styrke det faglige miljøet og sikre kontinuitet i oppfølgingen av våre spillere.



TRENEREN OG UTVIKLING I TRENERROLLEN

Krav til trenerutdanning per aldersgruppe (for minimum hovedtrener:

- 6-8 år: Grasrottrener 1 (barnefotballkurset)
- 9-10 år: Grasrottrener 2 (barnefotball – flest mulig med kvalitet)
- 11-12 år: Grasrottrener 3 (mot ungdom – lengst mulig)
- 13-19 år: Grasrottrener 4 (lengst mulig – best mulig)

Grasrottrenerkursene gir trenere faglig og pedagogisk fundament tilpasset aldersgruppen de jobber med. Kursene sikrer at trenere forstår barn og unges utvikling, og får konkrete verktøy til å lede trygge, morsomme og lærerike treninger. Dette bidrar til økt kvalitet på feltet, bedre opplevelser for spillerne – og en sterkere klubbkultur der alle trekker i samme retning. Det anbefales også at minst én i trenerteamet så tidlig som mulig gjennomfører keepertrener-kurs. Dette vil gjøre oss bedre rustet til å ivareta keepernes utvikling og bidra til å gjøre keeperrollen mer attraktiv og motiverende for unge spillere. Trenerrollen er et tillitsverv – både sportslig og menneskelig. Det forventes at trenere opptrer som gode forbilder, og at de representerer klubbens verdier i all kommunikasjon og samhandling – både med spillere, foreldre og dommere. En trener i Torvastad IL Fotball skal bidra til å skape et inkluderende, utviklingsorientert og trygt miljø, hvor alle spillere føler seg sett og ivaretatt.



FORELDREINVOLVERING OG KLUBBKULTUR

Foreldre er en viktig ressurs for klubben, og vi ønsker å bygge et godt og tillitsfullt samarbeid mellom trenere, spillere og foresatte. Dette samarbeidet er avgjørende for å skape et positivt og utviklende miljø for barna og ungdommene våre – både sportslig og sosialt. **Vi forventer av foreldre:** -Støtter barna med positivitet og engasjement fra sidelinjen - Har respekt for trenerrollen og trenerne sine sportslige vurderinger - Deltar på foreldremøter, leser informasjon som sendes ut, og følger opp beskjeder -Bidrar til felleskapet gjennom dugnader og frivillig innsats ved behov **Klubben og støtteapparatene forplikter seg på sin side til å:** -Gi tydelig informasjon og skape åpne kommunikasjonslinjer -Arrangere jevnlig foreldremøter for å bygge felles forståelse -Ivareta alle barn og ungdommer i tråd med klubbens verdier Vi ønsker et trygt og inkluderende miljø hvor voksne rundt laget er gode forbilder for både egne og andres barn. En god klubbkultur bygges i felleskap – og vi forventer at alle som er en del av Torvastad IL Fotball bidrar til dette.



EN KLUBB - ÉN RETNING

Denne sportsplanen er et felles styringsverktøy for alle som er en del av Torvastad IL Fotball. For å sikre at planen faktisk blir brukt i praksis, forventer klubben at hovedtrener og lagleder i hvert årskull gjør seg kjent med innholdet, og signerer på at de vil etterleve retningslinjene og prinsippene i det daglige arbeidet. Sportsplanen skal være en støtte i hverdagen – ikke en tvangstrøye – men vi forventer samtidig at den følges. Dersom trenere eller støtteapparat bevisst og gjentatte ganger velger å se bort fra sportsplanen, kan dette få konsekvenser for det videre samarbeidet med klubben. Vårt mål er å bygge en sterk og helhetlig kultur, og dette krever at vi drar i samme retning. Gjennom å forplikte oss til denne planen, legger vi et felles grunnlag for trivsel, utvikling og kvalitet i Torvastad IL Fotball.

