NORDRE HOLSNØY IL - FOTBALL

SPORTSPLAN

Innhold :

1.Innledning 3
2.Sportsplan 4
3.Spillestil 8
4.Trening 10
5.Kamper 21
6.Spillform og formasjoner 25
7.Talentutvikling 28
8.Spilleroverganger 33
9.Trenerutdanning 34
10.Andre trenerkurs 34
12.Dommerutdanning 35
13.Fair play 36

1. Innledning

1.1. Hilsen fra fotballeder

Kjære spillere, dommere, trenere og foresatte i Nordre Holsnøy IL!

NHIL er en breddeklubb som bygger all aktivitet på klubbens verdier:

TILHØRIGHET
TRIVSEL
INKLUDERING
UTVIKLING

Vi ønsker å legge til rette for god utvikling for alle spillere i klubben uavhengig av nivå og iver. I Nordre Holsnøy er det plass til alle uansett forutsetninger.

I NHIL er det viktig at vi har en felles plattform som grunnlag for hvordan vi skal drive sportslig utvikling.
NFF Skoleringsplaner og denne sportsplanen er viktige for at vi skal lykkes med en «rød tråd» i vårt utviklingsarbeid.

Link til NFF skoleringsplaner : https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/

Viktig at alle setter seg inn i dette og bruker det som det gode og viktige virkemiddelet det er for å utvikle spillere og lag.
Dette er retningsgivende for alle trenere i klubben, men det skal også være rom for at hver enkelt kan finne sin stil innenfor disse vedtatte rammene.

Tusen takk for det gode arbeidet alle våre frivillige legger ned i klubben. Det er dere som er klubben! Vær stolt!

Dere er der for spillerene.
Dere er positive og gode forbilder.
Dere er ambassadører for fotballen og klubben.
Dere betyr så mye for så mange hver uke, hele året!
Det er et eventyr!

Vi får det til i NHIL! … på vår måte.

Kos doke no og lykke til med treninger og kamper til spillere, dommere og trenere. Heia NHIL❤️💙

Har dere spørsmål eller ønsker kontakt med fotballeder? Send meg gjerne en Mail : fotball@nordreholsnøy.no

1.2.

2. Sportsplan

2.1. Hva er en sportsplan?

En sportsplan er en plan for den sportslige aktiviteten i klubben og skal være retningsgivende på hvordan vi ønsker at det skal være i fotballgruppen, fra de aller yngste spillerne/lagene og til A-laget.
Hovedmålsetningen med sportsplanen er "Klubben som sjef"! Gjennom sportsplanen skal det etableres en felles måte å tenke, trene, spille og oppføre seg på, slik at klubben kan fremstå som en felles enhet med felles målsetninger. Sportsplanen skal bidra til å skape NHILs felles identitet – innad og utad!
Vi kaller det gjerne «den røde tråden» i klubben.

Sportsplanen skal også være en slags håndbok med info for trenere, spillere og foreldre.

Vi har fått god hjelp av andre klubbers arbeid med tilsvarende sportsplaner og en del av tekster mm. er lånt og tilpasset klubbens hverdag!

2.2. Sportsplanens hovedprinsipper

Sportsplanen bygger på tre enkle hovedprinsipper:

Trygghet + Mestring = Trivsel

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Medbestemmelse i ungdomsfotballen

2.2.1. Trygghet + Mestring = Trivsel

- NFFs visjon er fotball for alle: Glede, drømmer og felleskap. Dette er definert i NFFs breddeformel: Trygghet + Mestring = Trivsel. Det innebærer blant annet at fotballen skal være åpen og inkluderende og at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder, seksuell orientering eller av andre usaklige grunner.

Dette er en visjon NHIL stiller seg fullt bak og jobber med å gjennomføre på beste måte i alle ledd og nivåer i klubben.

- NHIL skal være inkluderende.
- NHIL skal gi et tilbud som er tilpasset alder, ferdighet og ambisjoner.
- NHIL skal skape varig fotballglede og trivsel for den enkelte og for omgivelsene.
- NHIL skal legge vekt på utvikling av gode fotballferdigheter. Dette skal ivaretas gjennom skolerte trenere og fokus på ferdighetsutvikling.
- NHIL skal være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter og respekt og positivitet skal være sentrale stikkord. Dette innebærer at både spillere, trenere og ledere i NHIL viser respekt for medspillere, motspillere, egne og andre klubbers trenere/lagledere, dommere og andre man møter i forbindelse med fotballaktiviteter i NHIL.
- NHIL skal være en trygg plass å være. Foreldre er en del av dette, og vi krever at alle foreldre viser en positiv holdning, heier på alle, ikke bare egne barn og applauderer gode prestasjoner, også hos motpartens.

- NHIL skal være kjent for Fair Play uansett alder og nivå. Vi skal akseptere et tap eller en avgjørelse vi er uenig med på en verdig måte.

2.2.2. Varig fotballglede – flest mulig

NHILs fotballgruppe arbeider etter prinsippet om "Flest mulig – lengst mulig – best mulig". Sagt på en annen måte, vi ønsker å skape varig fotballglede for alle! Dette prinsippet skal være grunnleggende for hvordan vi driver all aktivitet – både trening, kamp og sosialt – på det enkelte lag, i fotballgruppen og i klubben totalt sett.

Vi og prioriterer å skape mestring gjennom gode sportslige og sosiale opplevelser, godt samhold og gode holdninger, fremfor å satse på seier i neste kamp!

Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring, beherske den og oppnå et mål alene, eller i samhandling og samspill med andre. Det å mestre noe utløser positive og gode følelser som både glede, selvverd, stolthet og selvtillit. I arbeid med barn og unge er det derfor fundamentalt å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring – dette gjelder også de som ikke er så flinke rent idrettslig!

Den langsiktige utviklingen av den enkelte spiller og laget samlet har høyeste prioritet og er langt viktigere enn kortsiktig resultat i form av seier i den neste kampen.

2.2.3. Varig fotballglede – lengst mulig

Samtidig skal NHIL også være et bra sted for de som har talentet og den indre driven som må til for å bli gode fotballspillere. Best mulig er ikke lagt til først og fremst med tanke på den kommende toppspilleren, men fordi vi skal legge til rette for aktivitet som gjør at alle gjennom framgang og mestring blir best mulig ut fra egne ambisjoner og egen innsats.

Det er derfor viktig at vi legger til rette for alle i NHIL, også de som ønsker å satse mer. De skal oppleve et kompetent fotballmiljø i klubben, hvor det er lagt til rette for å skape de riktige utfordringene på et nivå som kan skape en positiv utvikling også for talentene. NHIL skal derfor ha en definert plan for talentutvikling med et utvalg tiltak som skal sikre en best mulig utvikling for talentene (se eget kapittel for talentutvikling).

For enkelte særdeles gode talenter, kan dette kan bety at NHIL på et eller annet tidspunkt kanskje bør veilede spilleren til en klubb med høyere sportslige nivå og med et bredere fagmiljø enn det NHIL kan tilby. Målsetningen vår må være at dette skjer på initiativ fra spiller, foreldre og klubb, ikke fra konkurrerende klubber som ønsker å plukke våre beste talenter.

Som klubb skal vi være stolte av at vi fostrer gode spillere som får mulighet til å utvikle seg videre i mer tilrettelagte utviklingsmiljøer i større klubber og vi skal derfor legge til rette for at de av våre spillere som får mulighetene og tar dette valget, får en mest mulig smidig overgang.

Erfaringene viser også at gode spillere på et eller annet tidspunkt kan velge å returnere til "moderklubben" og da skal ingen broer være brent for en god retur!

2.2.4. Medbestemmelse i ungdomsfotballen

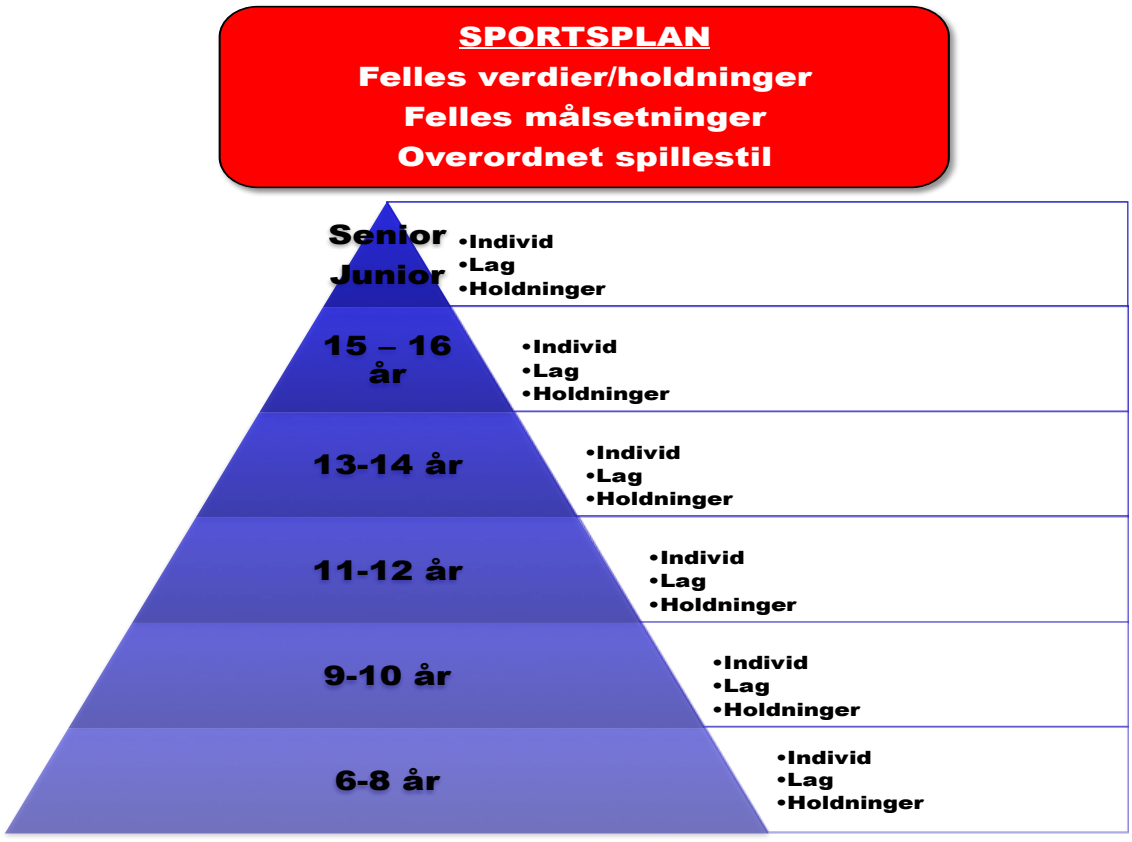
Når spillerne går fra barnefotball til ungdomsfotball, vil det være avgjørende å gi spillerne mulighet til å påvirke treningshverdagen mer enn i barnefotballen.

Medbestemmelse betyr å involvere ungdommene, spørre dem og ta dem med på råd!

Bruk ungdommene til selv å være med å utforme aktivitetene. Konsekvensene vil være at ungdommene får reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud og gjennom dette også ta mer ansvar for egen sportslig utvikling. I denne perioden kan vi utvikle en holdning fra å bli trent av andre, til å ta ansvar for egen trening.

Ungdommene kan i denne perioden også ta mer ansvar for sosiale aktiviteter som bidrar til å bygge lagfølelsen!

2.3. Oppbygging av sportsplanen



Sportsplanen er bygget opp med et overordnet mål for klubben som inneholder tre viktige felles holdepunkter; felles verdier/holdninger, felles målsetninger og en overordnet spillestil.

Disse felles holdepunktene skal være bestemmende for hvordan vi skal tenke, trene og spille fotball på alle aldersnivå i klubben.

3. Spillestil

- I utgangspunktet skal man starte spillet bakfra. Dvs. ved utspark, dødballer på egen halvdel o.l. skal man sentre til nærstående medspiller, istedenfor å skyte ballen langt frem og håpe den skal treffe en medspiller. Viktig med gode avstander på spillerne ved igangsetting for strekke eget lag og motstanderne.

- Når motstander har ball skal vi komprimere laget for å hindre rom til motstander og ha liten avstand mellom lagdeler. Når eget lag har ball skal man strekke ut laget og få gode avstander mellom lagdelene, men ikke så store at motstander kan spille lett gjennom ved kontring.

- Beste måten for å unngå baklengsmål er å holde ballen i eget lag. Laget skal derfor spille ballbesittende og langs bakken.

- Viktig å ha keepere som også kan ha ball i beina og «fotballhode». Keeper skal være et pasningsalternativ for forsvarsspillere under press.

- Vi skal spille med offensive backer, som fungerer som en alternativ ving.

- Spille med soneforsvar, istedenfor markeringsforsvar. Dvs at hver spiller har ansvar for sin egen sone og skal ta ut markering i denne.

- Defensiv midtbanespiller skal styre mye av spillet fra sin posisjon. Han skal være en ballfordeler og en som stabiliserer laget.

- Laget har ikke definert noen faste handlingsmønster, dette for å skape flere alternativer for ballfører.

- Garderobekultur er viktig. Laget samles gjerne litt før trening for å gjøre seg klar og noen minutter i etterkant for å «skøye litt». Sammen med sosiale sammenkomster, skaper dette et godt samhold i laget.

<u>De viktigste punktene oppsummert:</u>

- Spille langs bakken
- Starte spillet bakfra når keeper har ball
- Ha kontroll på lagdeler, både i angrep og forsvar.
- Komprimere i forsvar, strekke ut i angrep
- Hele laget er forsvarsspillere når motstander har ball, hele laget er angrepsspillere når eget lag har ball (inkl. keeper).

3.1. Hvordan bruke den overordnede spillestilen på aldersbestemte lag?

Det viktigste som kan videreføres til aldersbestemte lag er:

- Vi ønsker å prioritere offensiv og teknisk, ballbesittende fotball framfor defensiv fotball som tar sikte på å forsvare seg. Vi ønsker å sette fokus på å trene på å spille offensivt, teknisk og ballbesittende fotball helt fra de yngste årsklassene.

- Det er viktig å oppmuntre alle til å spille etter den spillestilen vi ønsker, bla. må vi presisere at fotball er et lagspill og at et godt samspill på sikt gir langt bedre resultater enn enkeltprestasjoner. Det er derfor viktigere å fokusere på samspillet og den langsiktige sportslige utviklingen for enkeltspillere og laget, enn å bare fokusere kortsiktig på resultatet i den neste kampen.

- Spillerne skal ha ros og skryt for forsøk på gode valg som bidrar til spillestilen, selv om dette ikke gir umiddelbare resultater. Dersom vi oppmuntrer til f.eks. enkeltprestasjoner for å oppnå raske resultatene, vil den ønskede langsiktige utviklingen ta lengre tid. Spesielt viktig er dette i barnefotballen, hvor en god enkeltspiller kan utgjøre stor forskjell og nærmest utgjøre et lag alene.

- Vi skal oppmuntre til å spille en ballbesittende fotball med spill langs bakken og med start bakfra med et kontrollert kast eller en pasning fra keeper.

- Det skal alltid være en mening bak en pasning. Det betyr at en spiller bestandig skal prøve å slå en pasning til medspiller på en slik måte at det er lett å spille ballen videre, ref. Godfot-teorien

- Vi ønsker også gode enkeltprestasjoner fra gode spillere. F.eks. er gode dribleferdigheter er en bra kvalitet som bør videreutvikles. Det viktige er å bruke disse ferdighetene riktig i valget mellom dribling og pasning. En dribling for å skape nye muligheter for laget er bra, en dribling for driblingens skyld eller flere driblinger som til slutt låser alle muligheter for senere pasning til medspiller, er ikke bra. Det viktige er å utvikle spillerens evne til å ta de rette valgene i spillet.

- Det skal være mye bevegelse fra spillerne uten ball slik at spilleren som har ballen har mange alternativer å velge mellom. Det handler ikke så mye om å ha faste spillemønstre, men mer å gi ballfører mange alternativer.

- Spillerne skal oppmuntres til å forsøke å holde ballen i spill og prøve på en pasning til medspiller, fremfor å slå ballen ut over sidelinjen, også i vanskelige og trange situasjoner. På lengre sikt vil dette bidra til å videreutvikle både spillere og laget.

- Lagsstruktur bør settes og rollene fordeles så tidlig som mulig, samtidig som at det er svært viktig at de yngste ikke blir låst i en rolle eller posisjon, men får prøvd seg i alle roller og posisjoner på banen.

Det viktigste er å ha det gøy, å spille fotball på en gøy måte. Da kommer resultatene og den sportslige utviklingen for både enkeltspillere og laget!

4. Trening

4.1. Treningsprinsipper

4.1.1. Likhetsprinisppet

Likhetsprinsippet bygger på filosofien om at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen, uavhengig av nivå, alder, kjønn eller kulturell bakgrunn.

Konsekvensene vil være at alle får delta med likt utgangspunkt. I barnefotballen skal vi derfor ha som utgangspunkt at alle skal spille like mye og la alle i tur få spille fra start! Dette for at alle barna skal få muligheten til å oppleve den samme gleden ved fotballspill gjennom både trening og kamp.

Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen! Ved inndeling i flere lag, skal det i utgangspunktet etableres lag som har like gode sjanser til å spille god fotball.

4.1.2. Jevnbyrdighetsprinsippet

Jevnbyrdighetsprinsippet bygger på at alle skal få oppleve mestring i kamp og på trening. Vi ønsker at spillerne våre skal glede seg til treningsøkta og til kampen. Jevnbyrdighet er et middel som gir den enkelte mestringsfølelse på feltet og i kampen og som igjen gir positive utslag på selvtillit og holdninger og fører til utvikling. Det skal etterstrebes jevnbyrdighet både i trening og i kamp, for å skape spenning, glede og engasjement. Lagene skal organiseres slik at spillet og kamputfallet blir så jevnt som mulig.

Det viktige er at alle får en god opplevelse, både seirende og tapende lag. Å vinne tosifret er ikke gøy for noen av lagene og det er viktig for det vinnende lag å vise respekt for det tapende lag – ved en senere anledning møter også gode lag bedre motstand!

4.1.3.

4.1.4. Differensieringsprinsippet

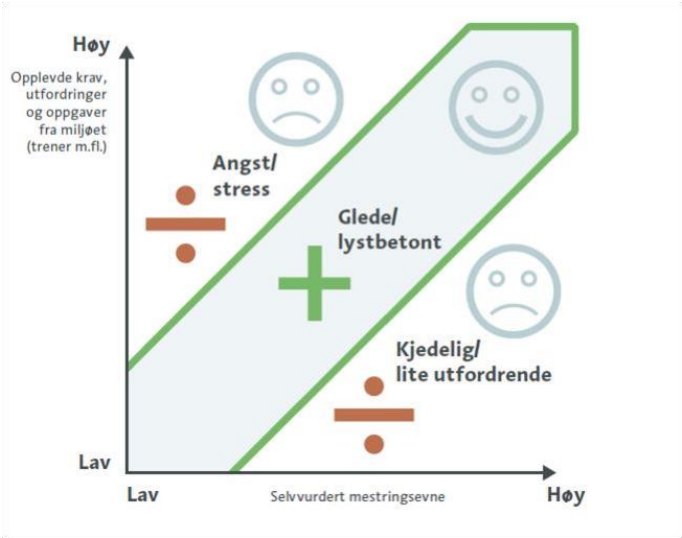
Differensieringsprinsippet handler om å tilpasse aktiviteten slik at alle spillerne får ulike typer utfordringer ut i fra den enkeltes nivå.

Å behandle alle fotballspillere likt, utsette dem for nøyaktig samme utfordringer og for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at spillerne lærer på samme måte og med samme hastighet. Dette vet vi ikke stemmer med virkeligheten og spillerne har en forskjellig utvikling, både fysisk, psykisk, teknisk, sportslig og kanskje viktigst av alt, interesse og tid brukt på fotball. Dette gir ofte svært variasjon i spillernes nivå.

<u>Differensiering på ferdigheter</u>

Det er mulig å differensiere på ferdigheter, der den enkelte spiller får utfordringer tilpasset eget ferdighetsnivå sammen med andre på tilsvarende ferdighetsnivå. Dette kan gjøres gjennom å gi helt forskjellige øvelser å jobbe med på trening, men det kan også gjøres gjennom å gi tilnærmet samme øvelse, men legge til mer utfordrende elementer til de som har kommet lengre i utviklingen.

Flytsonemodellen er godt egnet til å forstå og begrunne behovet for differensiert læring.



Modellen viser sammenhengen mellom ferdigheter og utfordringer og viser at de gode opplevelsene (flytsonen) kommer når utfordringene er tilpasset ferdighetene.

Det er vanskelig å legge en mal på hvordan differensiering skal gjennomføres i praksis, da mange hensyn må tas. NFF anbefaler i utgangspunktet 1/3 prinsippet, dvs. at en spiller skal spille 1/3 med de som er bedre, 1/3 med jevnbyrdige, og 1/3 med de som ikke er så god. Dette gir den beste kombinasjonen av både utfordringer å strekke seg etter og spill i komfortsonen.

Differensiering både kan og bør starte på et tidlig tidspunkt, gjerne ned i 7-års alder. Det er imidlertid viktig å være svært bevisst på at slik tilpasning ikke utarter til permanent seleksjon med faste treningsgrupper. Alle skal oppleve det som rettferdig at noen får andre og kanskje mer utfordrende øvelser og arbeidsoppgaver å jobbe med på treningen enn andre spillere, og blir dette gjort på en gjennomtenkt måte har spillerne sjelden innvendinger.

<u>Differensiering på mengde</u>
Det er også mulig å differensiere på treningsmengde, f.eks. ved å tilby en ekstra økt i uka for de som har lyst til å trene mer.

Det kan eksempelvis være en ekstra trenerstyrt økt, en ekstra økt med egentrening (”løkkefotball”) eller en løpeøkt/styrkeøkt (for de litt eldre spillerne). Målet er å gi muligheter til å trene mer for dem som ønsker det!

Under punktet Talentutvikling noe senere i Sportsplanen, beskrives også en del andre tiltak for å differensiere på mengde for å videreutvikle talentene.

4.1.5.

4.1.6. Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitet er et grunnleggende prinsipp for trening og læring, og går i hovedsak ut på at de krav som spillerne stilles ovenfor på trening bør ligge tett opp mot de utfordringer som de møter i kamp. Spesifisitetsprinsippet går i korthet ut på at du må trene på det du vil bli god på og at du lærer mest av det du trener på om og om igjen over tid. Du lærer spesielt – ikke generelt.

På trening bør vi derfor forsøke å velge aktiviteter som i størst mulig grad gjenskaper situasjoner og omgivelser som spillerne møter i kamp. Vi bør derfor streve etter å skape mest mulig reelle situasjoner, der alle mulige varianter av impulser og signaler fra ball, samt med- og motspiller inngår. Hovedaktiviteten med hensyn på ferdighetsutvikling bør derfor være forskjellige varianter av kamplike øvelser.

Spesifisitetsprinsippet legger opp til at vi ikke bare trener fotball når vi spiller "kamp" på trening, men gjennom å planlegge godt og velge riktige øvelser, kan vi f.eks. trene kondisjonen gjennom øvelser med høy intensitet i kortere eller lengre intervaller, eller vi kan trene styrke gjennom øvelser som går på skjerming av ball, duellspill mm.

Spesielt i barnefotballen kan mye god trening "lures inn" gjennom å planlegge gode riktige øvelser. F.eks. kan en stafett med ball trigge konkurranseinstinktet til spillerne på en måte som de liker svært godt. Dette gjør at de holder en svært høy intensitet på treningen og dermed har vi oppnådd en god intervalløkt uten å si at vi skal gjennomføre en intervalløkt.

4.1.7. Spesifisitetsprinisippet – Spillets 4 faser

Fotballspillet består av fire faser og en treningsøkt setter gjerne fokus på en av fasene om gangen.

1. Angrepsfasen. Vårt lag har ballen og er per definisjon i angrep.

2. Omstillingsfasen fra angrep til forsvar. Vårt lag mister ballen. De neste sekundene omstiller vi oss fra en angripende mentalitet til en forsvarende mentalitet.

3. Forsvarsfasen. Vårt lag har ikke ballen og er per definisjon i forsvar.

4. Omstillingsfasen fra forsvar til angrep. Vårt lag vinner ballen. De neste sekundene omstiller vi oss fra en forsvarende mentalitet til en angripende mentalitet.

Gjennom å være bevisst på spillets 4 faser, planlegger vi en treningsøkt hvor den røde tråden er at vi har fokus på en av disse fasene om gangen og legger opp en rekke øvelser som bygger opp mot det samme fokusområdet.

Les mer om taktisk periodisering og treningsplanlegging senere i Sportsplanen!

For gode eksempler på øvelser og treningsøkter oppfordrer vi til å bruke NFF skoleringdsplan ved alle treningsprinsipper : https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/

4.2. Gjennomføring av gode treningsøkter

Noen viktige prinsipper ligger i grunn for gjennomføring av gode treningsøkter:

- For å utvikle gode fotballspillere, er mye ballberøring både på trening og i kamp det alle viktigste. Øvelsene skal legges opp slik at hver enkelt spiller får så mange involveringer som mulig og da helst så mange touch på ballen som mulig.

- Lange køer og venting er kjedelig for barn og unge og de mister fort interessen hvis de må vente på tur. Derfor burde alle øvelser legges opp slik at det i minst mulig grad danner seg kø og ventetid.

- Planlegg øktene på forhånd med tanke på de overnevnte prinsippene. Gjør klar hver øvelse så godt som mulig på forhånd, slik at man raskt kan gå fra en øvelse til en annen.

- Trenerteamet bør legge opp treningsøkta rundt et bestemt hovedtema. Dette er fokus under alle deløvelsene og spilldelen. Det coaches ut fra hovedtema, og gis tilbakemeldinger til spillerne med tanke på dette. Et godt pedagogisk grep er at man stopper spillet når man får et godt eksempel/bilde på tema i spill, hvor man viser og roser. Det er lettere for barn og unge å lære når man ser det visuelt!

- Ei treningsøkt må være variert og gøy, samtidig som den skal være gjenkjennbar. Opplevelsen av mestring – spesielt hos de minste - er størst når spilleren er trygg på hva som skal skje på trening. Det er derfor viktig at når man har funnet øvelser som er velfungerende, ikke bytter ut disse for ofte. En god økt eller en god øvelse kan brukes over tid for å skape gjenkjenning og trygghet. Bruk heller mindre variasjoner og progresjoner på øvelsen for å skape den ønskede utviklingen.

- I tilpasset smålagsspill på trening har vi få spillere på hvert lag for å oppnå mye ballberøring og stor deltakelse i spillet.

- På trening har trenerne mer fokus på å vise enn å fortelle hva som skal gjøres. Dette gir bedre læringseffekt og en mer effektiv trening. Barn og unge lærer mye av å gjøre tingene, ikke så mye av å høre om dem!

- Trenerne bruker ikke vanskelige ord og uttrykk, men holder et enkelt språk, spesielt viktig er det å forklare nye uttrykk når disse blir innført. Den beste måten å forklare for barn og unge er å vise dem det i praksis og gjennom dette skape gode bilder.

- En klar målsetning med alle treningene, er at barna kan gå fra treningen med en følelse av å ha vært mye borti ballen, lært masse og skapt lyst til å både spille mer og lære mer på neste trening. Samtidig har de hatt det morsomt og sosialt sammen med gode kamerater.

- Se og involvere alle. Bruk navn! Det viktigste for en god aktivitet er at vi klarer å se og involvere alle på trening. Her er utfordringene store og det krever mye av de som er på feltet for å se og få med alle på hver eneste treningsøkt. Men vi skal ikke kun være der kun for de svake eller gode, vi skal være der for ALLE.

4.3. Spillernes utviklingsfaser

Det finnes mange måter å formulere de ulike fasene fotballspillere går igjennom fra de yngste til de eldste. En måte er å dele inn perioden for barne- og ungdomsfotballen i tre ulike faser; tilvenningsfasen, innlæringsfasen og utviklingsfasen. Selv om samtlige faser inneholder både tilvenning, innlæring og utvikling kan de tre fasene være nyttig i en utviklingsplan. I tillegg kommer fasen som følger disse tre fasene, som kan betegnes som en slags "vedlikeholdsfase", som for noen er en videreutviklingsfase.

4.3.1. Tilvenningsfasen (6-10 år)

3`er- og 5'er fotball er en god måte å introdusere fotball på. Her er det snakk om en liten bane, som er lett å ha oversikt over for barna. Man skal arbeide mye med enkle ferdigheter, som å sparke ball, løpe med ball og avlevere ball. Det taktiske området skal berøres, men ikke i ekstrem grad, da det er mange regler som kan være vanskelige å forstå. Man kan begrense dette til hva man kan gjøre når de andre har ballen, og hva vi gjør når vi vinner ballen. Det er viktig at man i trening trekker inn lek og allsidig spill, som motiverer barna til aktiv deltagelse, da lek er barnets primære erfaring/lærings forum.

4.3.2. Innlæringsfasen (10-14 år)

Spillerne når etter hvert et nivå som gjør at kan man starte med mer målbevisste øvelser med ball og arbeid i forhold til spillemønster og formasjoner. Man skal under trening legge stor vekt på det tekniske og dette skal styre valget av øvelser. På det mentale området skal det nå jobbes med mer krevende øvelser, som inneholder forskjellige temaer. Man skal legge opp til ett hovedtema i de enkelte øvelser, og man skal gjøre spillerne beviste på hvilke områder man ønsker å trene på og hvorfor. Man kan begynne å arbeide med en hardere form for trening, og her er det viktig å bruke ball i treningen, for på den måten å lage en form for "skjult" fysisk trening Man skal være bevist på at spillerne etter hvert kommer i puberteten, og det kan bety en stor forskjell på fysikk og motoriske egenskaper.

4.3.3. Utviklingsfasen (14-25 år)

Den enkelte spiller bør nå kjenne til en hel rekke tekniske øvelser, og disse er viktig å vedlikeholde gjennom den daglige treningen. Man skal nå arbeide med mer målrettede taktiske øvelser, så den enkelte spiller, og laget som helhet, får mulighet til å beherske disse elementene i kampene. Treningene skal ikke kun være seriøse, men også inneholde humor i utvalgte øvelser. Klubb og trener skal være bevist på å dyrke det sosiale miljøet, både i klubben og på det enkelte lag. Man kan gjennom godt sosialt miljø, både på og utenfor banen, bidra til å beholde spillerne lengre i fotballen.

4.3.4. Vedlikeholdsfasen (fra 25 år til veteran)

Fra midten av 20-årene vil de fleste fotballspillere bruke fotballen som en sosial og helsefremmende aktivitet, der trening og fysisk fostring er vel så viktig som det å oppfylle egne fotballambisjoner. Basert på ferdigheter tilegnet gjennom de tre foregående fasene fyller fotballen nå en noe annen funksjon. Det betyr ikke at fotballen er mindre viktig, eller at intensitet på trening og i kampsituasjoner er lavere. Det er viktig å drive aktiviteten på en forsvarlig måte, for å unngå skader, og det er viktig å tilpasse intensiteten til ferdigheter og fysisk form. Det ferdighetsnivået man tilegnet seg før man nådde denne alderen vil i stor grad prege fotballaktivitetene som skjer fram mot veteranfotballen.

4.4. Planlegging av trening

4.4.1. Taktisk periodisering

Taktisk periodisering i form av en periodeplan kan være et svært nyttig verktøy i planleggingen og gjennomføringen av treninger i en periode av sesongen.

I periodeplanen er det vanlig å dele inn etter hovedtema, slik at man f.eks. legger opp til å ha ett tema i 2- 3 uker. Det vil si at vi jobber med et fotballfaglig tema i 2-3 uker med progresjon og likhet i øvelsene. Dette gjøres for å skape trygghet og gjenkjennelse i øvelsene, men også for å få progresjon i vanskelighetsgrad over en periode.

De yngste barna bør gjerne ha mest fokus på tekniske delferdigheter, mens vi etter hvert som de blir eldre og mer modne setter mer og mer fokus på taktiske delferdigheter i spillet. Et eksempel kan være at det i barnefotballen jobbes med f.eks. mottak/pasning i to-tre uker og deretter f.eks. bruke disse ferdighetene i samspill med medspillerne i to-tre uker. I ungdomsfotballen kan det f.eks. jobbes med etablert forsvar i to-tre uker, deretter jobber man med omstillingen fra angrep til forsvar i de neste tre ukene.

4.4.2.

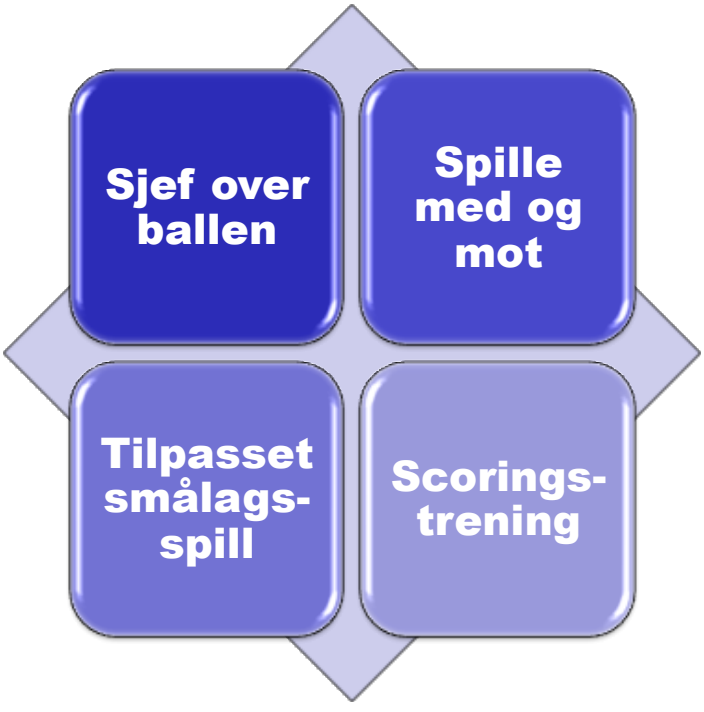
4.4.3. Planlegging av treningsøkten

I planlegging av treningsøkten, settes det fokus på det fotballfaglige temaet som allerede er definert i periodeplanen.

Treningsøkten planlegges med en rekke øvelser som alle bygger opp mot det samme temaet, slik at man får "en rød tråd" i hele økten. Med et definert tema, er det også mye klarere for treneren hva laget skal coaches på under treningen. Sett fokus på dette og unngå å gi tilbakemeldinger på alt annet. Dette skaper best fokus for deg som trener og en best mulig læringseffekt for spilerne.

4.4.4. Treningsøkten - Treningens 4 aktivitetskategorier

NFF anbefaler at treningsøktene legges opp med elementer fra 4 aktivitetskategorier + oppvarming, skadeforebyggende trenng og avslutning:



4.4.5.

4.4.6. Oppvarming: Koordinasjon & motorikk

Alle fysiske økter, uansett nivå og alder, skal starte med en del hvor muskulaturen varmes opp, for å forebygge skader og at muskulaturen skal være forberedt til å yte under hoveddelen. Under denne delen av økten skal det prioriteres å utvikle spillerens koordinasjon og motorikk.

Oppvarmingen kan gjennomføres med rene oppvarmingsøvelser uten ball eller f.eks. i kombinasjon med sjef over ballen-øvelser.

4.4.7. Sjef over ballen

Sjef over ballen inkluderer å føre, finte, drible, vende, kontrollere, motta, spille pasning, heade, vinne ballen og avslutte. Sjef over ballen inkluderer også lek med ball som gjør at spillerne får trent med formål om å bli "sjef over ballen".

Dette trenes på i øvelser med ulike krav til tid og rom. Yngre spillere gis god tid og stort rom, mens etter hvert som ferdighetene øker, får spillerne mindre tid og mindre plass til å utføre øvelsen. I tillegg bør øvelsene i denne delen fokusere på delferdigheter som skal benyttes i det som er temaet for økten.

4.4.8. Spille med og mot

Spille med og mot inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballføreren og vinne ballen. Øvelsene legges opp med ulike krav i rom og tid på lik linje med øvelsene i sjef over ballen, men disse øvelsene inkluderer ofte motspiller og gjennomføres i spillsituasjoner.

Flere delferdigheter kan og bør knyttes ofte sammen i en naturlig sammenheng, som f.eks. ballkontroll og pasningsspill i samme øvelse.

4.4.9. Tilpasset smålagsspill

Tilpasset smålagsspill inkluderer spill i liketall fra to mot to til fem mot fem, eller i overtallsspill i forskjellige organisasjonsformer. Spillet har alltid retning og som regel med to mål. Smålagsspillet legges på linje med de andre øvelsene opp med ulike krav i rom og tid. I tillegg kan det også legges inn andre betingelser som bygger opp under temaet for treningsøkten.

I smålagsspillet bør det vektlegges å låse/fryse spillet for å forklare, rettlede og gi positive tilbakemeldinger. Forsøk å holde fokus på temaet for økten!

4.4.10.

4.4.11. Scoringstrening

Scoringstrening med forskjellige typer avslutninger på mål bør også være med. Dette kan gjennomføres som scoringstrening med skudd fra forskjellige avstander eller avslutning etter forskjellige pasninger eller innlegg, men det kan også gjennomføres som overtallsspill mot et mål eller som avslutningstrening på siste tredjedel av banen.

Også scoringstreningen legges opp med ulike krav i rom og tid og bør ha fokus på temaet for økten.

4.4.12. Skadeforebyggende trening

Skadeforebyggende trening er viktig for å gi spillerne et godt fysisk grunnlag for å kunne være motstandsdyktige mot diverse skader på trening og kamp. Slik trening kan legges inn i treningsplanleggingen, både for å sikre at spillerne kjenner til viktigheten av dette, men også for å skape en kultur for de unge spillerne til å trene skadeforebyggende på egen hånd utenom treningene.

Ankler, knær, beinmuskulatur og evnen til et godt samspill mellom underkropp og overkropp (dvs. magen og korsryggen), er det viktigste å prioritere for en ung fotballspiller når vi tenker skadeforebyggende trening.

Jo større mengde trening en spiller har, jo viktigere blir skadeforebyggende trening for å gjøre kroppens muskler og ledd tolerante for mye trening både nå og i årene framover.

Bruk gjerne skadefri.no som oppvarming, øvelsesbank og informasjon

4.4.13. Avslutning: Evaluering og motivasjon

Alle økter, uansett nivå og alder, bør avsluttes med kort restitusjon (eks. jogge ned, tøyning el.) og oppsummering/evaluering sammen med spillerne. Spillerne bør også ta del i opprydning av utstyr benyttet under treningsøkta.

I evaluering av treningen bør det sette fokus på om spillerne har fått med seg hva som var målet og fokusområdet for dagens trening, hva de lærte og om vi nådde målene for økten? Hva kan vi bli enda bedre på til neste gang? Hvordan kan vi bruke dette i kamp?

Det viktigste med avslutningen er å sørge for at restitusjonen startes, at dagens trening avsluttes på en positiv måte og at det gis ny motivasjon til neste trening!

4.4.14.

4.4.15. Treningsøka.no/tiim.no

NHIL har full tilgang for alle trenerne til ferdige treningsøkter og øvelsesbank tilpasset hver enkelt aldersklasse på treningsøkta.no.

Kontakt fotballeder for din egen tilgang!

Link til treningsøkta https://no-fotball.s2s.net/home.php

Tiim.no vil etterhvert overta treningsøkta slik vi kjenner det i dag i følge NFF.

4.5. Anbefalt treningsmengde

Alder	Aktiviteter per uke	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
6-7 år	2	1	3
8-9 år	2	2	4
10-11 år	3	2	5
12-13 år	3	3	6

Anbefalt treningsmengde følger stort sett anbefalingene fra NFF.

Noen har gjerne andre idretter i tillegg til fotball. De teller selvsagt med som anbefalt treningsmengde.

Det anbefales å ha noe høyere treningsmengde i oppkjøring til sesong når det er lite kamper, men redusere med en trening når sesongen starter og det er kamper stort sett hver uke.

I ungdomsfotballen kan det legges opp til treninger som er ”obligatorisk” for hele laget, men at det blir gitt et tilbud om en ekstra trening for de som ønsker det. Dette bør gjerne være for en fast stamme som ønsker å satse mer enn andre og som dermed kanskje er på et høyere nivå.

Ved å gjøre en fast avtale om hvem som ønsker å delta på den tredje treningen, kan denne planlegges med en høyere vanskelighetsgrad enn de andre treningene for å gi denne gjengen et differensiert og spisset tilbud.

4.6. Fokus og holdning på trening

Det legges opp til en naturlig utvikling på både fokus og holdning på trening fra de enkle fokusområder på de yngste spillerne, til flere utfordringer og mer ansvar til den enkelte spiller jo eldre man blir.



Både trener og spillere må være bevisste på hva som bør forventes av spillerne og hvilke nye fokusområder som kommer på det enkelte nivå. Treningene må planlegges og gjennomføres for å oppnå også disse målsetningene.

4.7. Treners fokusområder

Trenerens rolle skal alltid være positiv og utvikles gjennom årsklassene og det er derfor viktig å være bevisst på hvilke fokusområder som er aktuelle for hvert enkelt nivå.



5. Kamper

5.1. Kamper og cuper/turneringer

Det er ønskelig med en naturlig utvikling på både antall kamper og hvilke cuper/turneringer lagene deltar på gjennom en sesong. Det anbefales derfor at hvert lag legger opp et kampprogram tilpasset oppsettet under.

5.1.1. Seriespill

Klubbens lag spiller i regionens avdeling for seriespill.

5.1.2. Cuper/turneringer

Det er ønskelig at lagene i hovedsak benytter de lokale cupene/turneringene for å støtte våre naboklubbers satsning og de lokale tilbudene.

5.1.3.

5.1.4. Hovedcup

Det er ønskelig med en bedre samkjøring på hva som er klubbens hovedcup for å oppnå større grad av sosial aktivitet med flere lag på samme cup. Hva som blir klubbens hovedcup diskuteres og avgjøres på trenerforum før sesongstart.

5.2. Spilletid

Hovedprinsippet i klubben uansett aldersgruppe, er at vi har meldt på mange nok lag til både seriespill, cuper og turneringer i hver aldersklasse, slik at alle spillerne får mulighet til mye spilletid i kamp.

Utover dette legger vi opp til noe forskjellige føringer for fordeling av spilletid i barnefotballen og i ungdomsfotballen:

5.2.1. Spilletid – barnefotball (opp til 12 år)

I barnefotballen skal det tilstrebes at samtlige spillere har tilnærmet samme spilletid i kamp.

Trenerne kan vurdere om enkelte spillere som evner å gjøre andre spillere tryggere og bedre, skal få noe mer spilletid. Denne typen skjevfordeling skal i så fall ikke gjøres med seier som målsetning, men med mål om en forbedring av spillet laget presterer.

Se også føringene i punktet ”Jevnbyrdighet i kamp”!

5.2.2. Spilletid – ungdomsfotball (fra 13 år)

I ungdomsfotballen kan man differensiere noe mer på spilletid, forutsatt at alle får spille relativt mye. Hovedregelen er at samtlige spillere som møter til kamp skal spille minst 50 % av kamptida.

I prinsippet vil dette si at spilletiden ikke trenger å være helt ”rettferdig” fordelt på tid. Noen gode spillere kan derfor spille hele kampen, men ingen skal oppleve å sitte på benken nesten hele kampen og kun få lov å komme innpå de 5 siste minuttene!

5.3. Jevnbyrdighet i kamp

Å vinne en kamp med tosifret målforskjell er ikke å etterstrebe. Det gir liten læring for begge lag, og heller ingen glede. Vi tilstreber derfor alltid jevnbyrdighet i kamp, enten vi er overlegne eller underlegne.

Det er flere måter å organisere dette på og hvordan dette skal gjennomføres kan avtales mellom laglederne før en kamp.

5.3.1. Når vi er overlegen motstanderne

Er laget vårt overlegen motstanderne kan vi:

- Oppfordre motstander til å sette inn ekstraspiller
- Sett «storscorer'n» i mål
- La de beste spille litt mindre i slike kamper
- Hente inn en ekstra (ivrig) spiller med relativt lavere ferdighet
- La våre spillere forsøke seg på litt uvante plasser
- Spille med lav presshøyde
- Oppfordre egne spillere til å spille mer (ikke bare score)
- Be spillerne fokusere på et spesielt deltema i spillet

Å gi spillere med lavere ferdigheter mer spilletid i kamper vi er overlegne, vil gi dem mer ansvar og mulighet til å utvikle selvtillit i fotballspillet.

5.3.2. Når vi er underlegen motstanderne

Er laget vårt underlegen motstanderne kan vi:

- Sette inn en ekstraspiller (følg reglementet til NFF)
- La «storscoreren» slippe til
- La de beste spille litt mer i akkurat den kampen

5.3.3. Respekt for motstanderne

Husk at ingen liker å tape stort, verken vi eller motstanderne. Sett fokus på at spillerne ikke skal ha en overdreven feiring hvis det tross forskjellige tiltak for å utjevne spillet allikevel skulle bli "storseier". Vis respekt for motstanderlaget, på samme måte som vi hadde ønsket at de viste oss respekt etter at vi hadde gått på et stortap.

5.4. Lån av spillere til kamp

NHIL er positivt til at årskullene hjelper hverandre i situasjoner der en har lite spillere, noe som både bidrar til bedre kjennskap mellom årskullene og utviklingsmuligheter for spillerne.

Kriterier for lån av spillere til kamp:

- Lån av spillere fra et lag til et annet lag er aktuelt hvis ett lag mangler spillere til å gjennomføre kampen og lånet skjer i henhold til reglement fra krets og forbund.
- Lån av spillere er med andre ord ikke tillatt for å ”vinne kampen” eller ”toppe laget”, siden dette ofte går på bekostning av spilletiden til spillere med lavere ferdigheter.
- Lån av spillere må gjøres slik at enkeltspillere ikke blir overbelastet med kamper jfr NFF sine retningslinjer (1,5 kamper per uke i snitt)
- Det er viktig at lån av spillere ikke skal skje etter avtale mellom trener og spiller, heller ikke mellom trener og foresatt, men alltid skje etter direkte avtale mellom avgivende og mottagende trenere.
- Det er det avgivende laget som klarerer hvilken spiller/spillere som er aktuell for lån i hvert enkelt tilfelle.
- Spilleren skal som hovedregel kontaktes av treneren for det avgivende laget
- Spillere som lånes ut må være motivert for det og må alltid samtykke i utlånet.

I tilfeller der overårig lag ber om et mer forpliktende samarbeid (må låne spillere til hver serierunde) skal det diskuteres med fotballeder på forhånd. Avgivende lag må forsøke å etablere en «utlånsgruppe» slik at de kan rullere på hvem som blir utlånt fra kamp til kamp.

Se også punktet ”Hostpitering”, som være et alternativ til utlån av spillere. Hospitering gir de aktuelle spillerne bedre muligheter til å trene sammen med det laget de skal spille ekstra kamper med og bør prioriteres fremfor utlån uten å trene med laget.

6. Spillform og formasjoner

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

Aldersklasser 13 år og eldre – spill på små baner

	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9
Banestørrelse (bredde x lengde)	10 x 15 m	20 x 40 m	30 - 50 m x 50 – 72 m [1]	
Baneunderlag	Grus, kunstgress, naturgress eller hybrid av kunst- og naturgress			
Ballstørrelse	14 år: Ball str.nr.4 // 15 år og eldre: Ball str.nr.5			
Straffesparkfeltet	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m [2]
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 [2]
Offside	NEI	NEI	NEI	JA
Spilletid [3]	Se NFF breddereglementet §2-2			
Straffespark	NEI	JA		
Straffesparkmerkets plassering	-	Midt foran mål på linjen som avgrenser straffesparkfeltet		
Anbefalt minimum spilletropp	5	7	9	11
Seriespill	JA			
Umiddelbar soning	13-17 år: JA // 18 år og eldre: NEI			
Kompetansenivå på dommere	Rekrutteringsdommer / klubbdommer / frivillig			Rekrutteringsdommer / klubbdommer

[1] For aldersgruppe 13 år som spiller nierfotball, skal størrelsen på spillebanen være 45 – 50 m x 67 – 72m
[2] Den enkelte krets fastsetter for kamper i nierfotball for aldersgruppe 14 år og eldre, om det benyttes
i) vanlige fotballmål (7,32 m x 2,44 m) og tilpasset straffesparkfelt (29,32 x 11 m)
ii) sjuermål (5 x 2 m) og straffesparkfelt (21 x 8 m)
[3] Kretser som arrangerer andre spillformer enn 11er fotball for aldergrupper 14 år og eldre, fastsetter selv spilletiden og kravene til alder for deltagelse.

Når det gjelder formasjoner, bør man ikke tenke for komplisert spesielt nedover i de lavere aldersklassene. Spillestil og spillprinsipper er viktigere enn tall på papiret, men formasjonen er et viktig redskap i forhold til at man i angrep skal gjøre banen så stor som overhodet mulig og visa versa i forsvar.

Formasjonen spiller også en rolle med tanke på balansen i laget, slik at man ikke blir for ”baktunge” eller utelukkende angrepsorientert.

Hovedhensikten med formasjoner er at vi spiller med flest mulig barn og unge i en posisjon på banen hvor de har størst sjanse til å føle trygghet og mestring ut i fra sine forutsetninger. Når tryggheten og mestringen kommer, kan det være muligheter for å spille dem ut av posisjon for å gi dem en utfordring. Posisjonsbytter kan også brukes til å utvide den taktiske horisonten.

6.1. Formasjoner 5`er-fotball

I 5`er fotballen er det 4 utespillere og formasjonene 1-2-1 og 2-2 vil være fornuftige som startformasjon.

6.1.1. 1-2-1-formasjonen

1-2-1 er den formasjonen som bygger best opp til A-lagets formasjon, men kan være bli litt komplisert, særlig for de yngste. Med denne formasjonen vil man ha lettere for å bruke hele banen, ved at man har to brede midtbanespillere og kun en spiss.

Det som kan være problemet her er at man kun er en forsvarsspiller, så bevegelsen foran denne spilleren må være god for at man ikke lett kan miste ball.

6.1.2. 2-2-formasjonen

I en 2-2-formasjon har man to spillere i forsvar og to i angrep. Her vil det lønne seg at de to på topp har motsatte bevegelser, slik at den ene kommer litt ned i banen for å vise seg, mens den andre forsøker å vise seg litt høyere i banen.

6.2.

6.3. Formasjoner 7`er-fotball

I 7`er fotballen er det 6 utespillere og formasjonene 2-3-1 og 3-2-1 er mest aktuelle

6.3.1. 2-3-1-formasjonen

2-3-1 bygger mest opp mot A-lagets spillestil. Her får vi to forsvarspillere, som gjerne jobber litt tettere sammen, slik at motstanderen får vanskeligheter med spille seg gjennom midten. I tillegg spiller vi her mer med kanter som breddeholdere, hvor det er viktig at de holder mest mulig bredde når vi har ballen i laget. 2-3-1- er en god formasjon om man har lyst til å angripe på sidene og skape 1 mot 1 der. Spilleren sentralt får her en stor jobb i å jobbe frem og tilbake, da han ofte kan bli litt alene. Kan være mulig å jobbe med at de to kantene kommer inn og tilbake ved siden av den sentrale når laget skal forsvare seg. Igjen viktig at spissen strekker opp og er bevegelig på topp.

6.3.2. 3-2-1-formasjonen

I 3-2-1-formasjonen er man tre bak og det vil være lønnsomt i forhold til det å sette i gang kort fra keeper. Da man kan stille seg bredt med de ytterste i forsvar og har da stor sjanse for god igangsetting. Igjen er det viktig at den spilleren lengst fremme legger seg på høyde med bakerste motstander, slik at vi gjør banen størst mulig med ballen i laget. De to midtbanespillerne kan gjerne bytte på å møte og trekke litt høyere i banen. Med denne formasjonen er naturlig at backene holder bredde i angrepet.

6.4. Formasjoner 9`er-fotball

9`erfotball er en relativt ny spillform med flere mulige formasjoner:

6.4.1. 3-2-3-formasjonen

Her stiller laget med en trebackslinje. En utfordringer er å definere hvordan de tre spillerne bak skal stille opp og hvordan de skal agere. Spiller man med en stopper og to backer eller spiller man med tre mer sentrale forsvarsspillere. Man løser dette som oftest med en klar rollefordeling i forsvar, slik at en av de er mer offensiv, mens to spillere har et klarere defensivt ansvar.

Det vil også være lønnsomt for balansen at de to vingene bidrar i det defensive arbeidet. De to sentrale har her en viktig oppgave ved å være spillende og med klare offensive og defensive oppgaver. De to vingene blir viktige ved at de her mest sannsynlig blir de eneste klare breddeholderne når laget har ballen. Spissen får jobben med å være spillpunkt sentralt. Formasjonen kan være fin hvis man ønsker balanse sentralt defensivt og kantspill 1v1 offensivt.

6.4.2. 3-4-1-formasjonen

Nok en trebackslinje, men her kan backene gjerne ligge litt smalere defensivt, da man ikke har et så stort behov breddeholdere. I 3-4-1, blir det gjerne to sentrale hvor de bør få litt forskjellige oppgaver, da den ene bør være litt mer defensiv enn den andre. To kantspillere, som bør være flinke til å holde bredden offensivt, slik at man gjør banen stor for motstander. Formasjonen kan gi bedre defensiv balanse enn 3-2-3, men kan bli

litt baktung hvis ikke midtbanen da ved kantene og en sentral ikke klarer å gi støtte til angriperen.

3-4-1 er en god formasjon defensivt, spesielt hvis man er flink til å ligge tett og ikke gi mye rom mellom og i lagdelene. For en god defensiv – og offensiv balanse, vil det å spille 3-4-1 defensivt og 3-2-3 offensivt være gunstige valg.

6.4.3. 4-3-1-formasjonen

Mange vil nok mene at det å spille firebackslinje er lettere da man i større grad har klarere roller og de fleste lag på 11`er bane spiller med fire forsvarsspillere. Igjen blir det viktig å se på hva slags typer man har i laget, har man to gode stoppere og to gode backer, er det selvfølgelig naturlig at man spiller med fire bak. I denne formasjonen vil backene få oppgaven som breddeholdere offensivt og det vil stille krav til posisjonering, utholdenhet og forståelse. De tre på midten kan stilles opp som to defensive og en offensiv eller en holdende og to indreløpere. Spissen kan bli brukt som et spillpunkt og/eller som en bakromstrussel.
Formasjonen gir god defensiv balanse og mange spillpunkter sentralt i banen. Utfordringen blir breddeholdere høyere i banen og å gi den enslige spissen støtte offensivt.

6.5. Formasjoner 11`er-fotball (Ikke tilpasset NHIL)

For 11`er fotballen er impulser fra fotballverden stor og det er lett å tråkke feil. Når ungene har blitt så store at de har kommet til spill på den største banen kan det være en idè å sette opp formasjon etter hvilke spillertyper laget har. Hvis man velger seg en grunnformasjon, vil det være hensiktsmessig å ha formasjonstrening og taktisk trening, slik at alle spillerne får en viss forståelse for hva de forskjellige arbeidsoppgavene til de forskjellige posisjonene går ut på. Men velg formasjon med omhu, og vær litt tro mot den valgte formasjonen. Slik at spillerne får trygghet og mestring i formasjonen. Forslag til klassiske 11`er formasjoner er 4-3-3, 4-4-2 og 4-2-3-1.

6.5.1. 4-3-3-formasjon

Trønderfotballens flaggskip av en formasjon. Her får vi tre sentrale, som gir grobunn for god bredde og lengde. Viktig med rollefordelingen mellom de tre, gjerne to sentrale og en høyere i banen eller en sentral og to mer indreløpertyper. To vinger på hver sin side skaper god bredde og et godt klima for å skape 1v1 eller 2v1. En spiss på topp som gjerne er bevegelig og strekker motstanderen. I denne formasjonen vil vi mest sannsynlig være i overtall eller like mange sentralt, som gir større sjanse for å lykkes med pasningsspill. Defensivt kan det bli problemer om de tre på topp sliter med komme seg på rett side, det vil da bli stor sjanse for at motstanderen kan utnytte mangelen på spillere på sidene.

6.5.2. 4-4-2-formasjon

Det enkleste å spille er firebackslinje, her har vi klare rollebeskrivelser for alle og det er enkelt å forholde seg til de andre i forsvar. Med fire på midtbanen får vi både kantrollen og den sentrale midtbanerollen. Igjen viktig med forskjellige arbeidsoppgaver på de to sentralt. Med 4-4-2 får vi plass til to spisser, som gjør at vi får "tyngde" på topp og enklere arbeidsvilkår for de to. Kan også her ha forskjellige arbeidsoppgaver på de to, den ene spissen strekker, mens den andre er mer møtende.

6.5.3. 4-2-3-1-formasjon

Igjen har vi firebackslinjen og tryggheten der. Her har vi også to sentrale og litt mer dyptliggende midtbanespillere, som gjør at vi får en blokk sentralt i banen. Kan også føre

til at vi blir litt "baktunge" sentralt når vi skal fremover i banen. Vi får tre offensive spillere bak den enslige spissen, to blir gjerne kanter på hver sin side, men den i midten, skal være en link mellom de to sentrale og spissen. Denne spilleren opererer gjerne i rommet mellom midtbane og forsvaret til motstander. I denne formasjonen får vi god balanse av offensive og defensive spillere. Men problemet blir ofte at de tre offensive midtbanespillerne ikke jobber godt nok hjem slik at vi ofte blir i undertall på sidene defensivt.

7. Talentutvikling

NHIL er først og fremst en breddeklubb, men talentutvikling og å gi spillerne med størst potensiale og treningsiver et godt og utviklende tilbud er viktig for å få frem best mulig både enkeltspillere og lag.

7.1.1. Hva mener vi med "talent"?

Det er ulike måter å definere talent på. Begrepet talent brukes kanskje oftest om fotballspillere som er i stand til å utføre særlig gode prestasjoner, men vi knytter også ofte talentbegrepet til alder.

Talent forveksles ofte med tidlig fysisk modenhet, noe som kan resultere i at utøvere som er tidlig utviklet eller er født tidlig på året blir prioritert i treningsarbeidet. Det siste er kalt "relativ alderseffekt", og er et kjent fenomen i barnefotballen og spesielt i ungdomsfotballen.

En mye brukt definisjon på talent er denne: "Talent er en medfødt kapasitet som gir et individ mulighet for å utvise eksepsjonelt høyt prestasjonsnivå innenfor et område som krever spesielle ferdigheter og intensiv trening."

Vi vet at mange faktorer påvirker mestringsnivået, og at dette kan variere over tid. Viktigere enn å beskrive enkeltspillere som "talenter" er det å stimulere til at alle får realisert sitt potensiale og blir så gode som de ønsker å bli. Et talent er således en spiller som har evne og vilje til stadig utvikling og bevisst øker sitt potensial.

7.1.2. Kriterier for å definere et talent

I ungdomsfotballen vil vi møte utfordringer med seleksjon og utvelgelse av kandidater til satsningslag som sonelag - kretslag osv. Det er derfor viktig at det er klare kriterier for hva som skal vektlegges når man gjennomfører evaluering og prioritering av spillere.

For legitimitet og ro i spillergruppa i forbindelse med slike uttak, er det viktig at det skjer på en ryddig og transparent måte, basert på kjente kriterier. Kriteriene vil nødvendigvis avhenge av type tiltak spillere skal vurderes i forhold til, og de enkelte trenerteam kan sette opp egne kriterier som gjøres kjent for spiller/foreldregruppe.

Normalt vil følgende 10 sentrale fokuspunkter for spillervurdering gjerne være:

- Gode holdninger
- Evne til å lære
- Motivasjon og vilje til utvikling via egentrening
- Fotballforståelse
- Hurtighet (bein, hode)
- Sosiale egenskaper/'type' (rolle i spillergruppa)
- Overblikk, evne til å orientere seg
- Teknikk, mottak/pasning, touch

- Spesielle spissferdigheter (hodespill, tilslag etc.)
- Fysikk/utholdenhet

I tilfeller der spillere er gjenstand for vurdering for uttak til forskjellige satsningslag, er det viktig at trenerteam i fellesskap gjennomfører dette, og at foreldretrenere ikke gir egne barn fordeler og/eller ulemper i vurderingen.

Fotballstyret kan eventuelt ta del i vurdering/seleksjon som nøytral part i tvilstilfeller eller ved behov.

7.1.3. NHIL talentutvikling

På sportsplanseminaret høsten 2015 ble flere mulige tiltak for å drive med talentutvikling diskutert:

- Differensiering
- Topping av lag
- Sammenslåing av lag
- Fellestreninger (lørdag)
- Fellestrening for keepere
- Hospitering
- Sonelag/kretslag
- Akademier/fotballskoler

7.2. Differensiering

DIFFERENSIERING handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. Differensiering styres av trenere i samarbeid med trenerveileder.

Differensiering i Nordre Holsnøy vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Les mer om differensiering her: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/

7.3. Topping av lag

Dette er ikke aktuelt for NHIL.

7.4. Sammenslåing av lag

Vi ønsker å beholde alderstrinnene så langt det er mulig, men legge til rette for større grad av hospitering og samkjøring av treninger for å matche spillerne med og mot hverandre. Siste utvei for å stille lag, er å slå sammen årskull. Dette er ofte aktuelt i ungdomsfotball, og er en klubbstyrt prosess i samarbeid med lagenes ledelse.

7.5. Fellestreninger (lørdag)

NHIL ønsker å satse på både bredde og topp gjennom å legge opp til fellestreninger i helgene. Dette er gjort for at lagene skal trene sine egne økter i ukene, men samtidig skal vi gi en ekstra tilbud til dem som ønsker det gjennom fellestreninger i helgene.

Fellestreningene er tenkt gjennomført f.eks. lørdags formiddag og deles i 2 aldersklasser; 6-10 år (5-er fotball) og 11-14 år (7-er og 9-er fotball).

Det er stor enighet blant trenerne om at et slikt tilbud kan være med å skape en større fellesskapsfølelse i klubben, bedre utvikling for enkeltspillere og ikke minst kan det bidra til å holde talentene lengre i klubben. Dette vil være et tilbud som gjør NHIL til en enda mer attraktiv klubb å være i!

Trenerne ønsket å bruke fokus og tid på et tilbud som er åpent for alle i klubben som ønsker det, istedenfor å bruke tid på et mer spisset tilbud i samarbeid med andre klubber, der kun noen få utvalgte spillere kunne vært med.

Planlegging og gjennomføring av lørdagstreningene vil kunne gå på rundgang mellom trenerne, men det er ønskelig med flere trenere som delta på hver samling for å ha et passende forhold mellom spillere pr. trener.

7.6. Keepertrening

Fellestrening for keepere gjennomføres og organiseres gjennom hele sesongen. Alle keepere har tilbud om å komme på disse treningene med en egen keepertrener.

7.7. Hospitering

HOSPITERING er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Hospitering i Nordre Holsnøy fotball vurderes etter behov, i samarbeid mellom trenere på lagene og klubbens sportslige ledelse. Sportslig utvalg styrer disse prosessene, og trenerveileder følger opp på treningsfeltet.

Dette er i utgangspunktet for spillere fra 10 år og oppover, og med behov for ekstra utfordringer. De som hospiterer skal mestre å både trene og spille kamper med årskullet over.

Les mer om hospitering her:

https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/hospitering.pdf

7.8. Sonelag/kretslag

NHIL ønsker å satse på spillere som er aktuelle for sonelag/kretslag.

Dette styres i stor grad av representanter fra kretsen, men der det er mulig er det ønskelig at trener fra NHIL engasjerer seg som veiledere i andre soner for å få nye impulser utenfra.

7.9. Akademier/fotballskoler

7.9.1. Sommerfotballskole

I august arrangerer NHIL sin egen fotballskole med ungdomsfotball som hovedmålgruppe.

Sommerfotballskole kan utgjøre en bra inntektskilde for klubben med riktig gjennomføring og er et godt fritidstilbud til ungene i starten av sommerferien.

7.9.2. Tine Fotballskole

I august arrangerer NHIL, Tine Fotballskole. Hovedmålgruppen er alle barnefotballspillere, med hovedvekt på de yngste. Dette er også en viktig rekrutteringsarena for nye, unge spillere til klubben.

Trenere er i hovedsak klubbens egne A-lagsspillere, som gjennomfører dette som en del av sin dugnadsplikt for klubben.

Tine Fotballskole kan utgjøre en bra inntektskilde for klubben med riktig gjennomføring.

7.9.3. Lokale fotballskoler/akademier

NHIL oppfordrer spillere til å delta på andre lokale fotballskoler, som enten arrangeres i forbindelse med skoleferier eller helger eller akademier som gjennomføres over en lengre periode.

Selv om dette er noe klubben ønsker at flest mulig spillere deltar på, er det ikke mulig å ta den økonomiske kostnaden for deltakelse og dette må dekkes av den enkelte spiller/foreldre.

7.9.4. Fotballskoler/akademier i samarbeid med andre klubber

Klubben kan vurdere å arrangere fotballskoler eller akademier i samarbeid med andre klubber.

Kriteriene for om en slik fotballskole skal arrangeres av klubben, vil være at dette skal være et tilbud til bredden av våre spillere og det skal gi et godt sportslig utbytte.

Dette skal også være et tilbud som kan gjennomføres til en fornuftig pris for våre medlemmer, samtidig som det gir en mulighet til inntjening for klubben.

7.9.5.

8. Spilleroverganger

Det er mange årsaker til at spillere melder overgang til ny klubb. I NHIL skal vi alltid være opptatt av spillerens beste. Det er derfor viktig at vi opptrer ærlig, rederlig og ryddig i alle spilleroverganger, både de som vil til klubben og de som vil gå fra klubben.

Ingen, hverken spillere, foreldre, trenere eller naboklubber, skal være i tvil om at NHIL har de beste hensikter når det gjelder spilleroverganger. Det er også viktig at spilleroverganger skjer i henhold til det enhver tid gjeldende regelverk satt av Norges Fotballforbund (NFF).

Alle klubber har et felles ansvar for at så mange trives med fotball og er i aktivitet så lenge som mulig. Et godt og stabilt lagsmiljø er en av de aller viktigste faktorene for varig fotballglede. I NHIL skal vi derfor ikke "fiske spillere" fra våre naboklubber. I tillegg til at det kan være med på å ødelegge velfungerende lagsmiljø, fører det også til dårlige relasjoner klubbene imellom.

For spillere som er medlemmer i andre klubber må vi gjøre avtale med den klubben spilleren er medlem i for å kunne trene sammen med NHIL. Dette gjelder både spillere som trener med NHIL i en kort periode av forskjellige ”praktiske” årsaker med bakgrunn i skolegang, studier, delt omsorg/bosteder osv., samt spillere som ønsker å trene med NHIL for å ”sjekke forholdene” for en mulig senere overgang til klubben. Avtalen med

spillerens klubb skal gjøres både for å ha ryddige forhold til andre fotballklubber, men også for å ha det formelle i forhold til forsikringen i orden.

Spillere uten medlemskap i annen klubb må melde seg inn i NHIL for å kunne trene med oss, med tanke på forsikringen.

Spillere som trener med oss uten slik avtale mellom klubbene eller medlemskap faller utenfor NFF sitt forsikringsområde, noe vi ikke ønsker å få en konflikt rundt ved en evt. skade.

Dersom en spiller ønsker overgang til NHIL gir treneren beskjed til lagleder/foreldrekontakt, som igjen informerer fotballeder. Fotballeder tar kontakt med avgivende klubb (spillerens klubb) og gir denne klubben en mulighet til å sjekke ut årsakene til at spilleren ønsker overgang før de formelle skjema fylles ut og sendes inn til kretsen.

9. Trenerutdanning

9.1. NFF sine trenerkurs

Utviklingen innen fotballen har vært stor, og det har medført at det stadig stilles større krav til trenere, ledere og dommerens kompetanse.
Dette gjelder både breddefotballen og toppfotballen. Det er derfor viktig at klubbene følger med i utviklingen og holder seg oppdatert.

Det å gjennomføre et kurs kan virke både inspirerende og motiverende for deltakerne og økt trenerkompetanse er en viktig målsetning for NHIL.

Klubben vil derfor dekke kostnadene til kursgjennomføring av trenerkursene fra NFF.

9.2. C-lisens

Dette kurset består av 4 delkurs som er på 16 eller 20 timer. Kursene kan taes som separate kurs uten at du trenger å fullføre hele rekken.

For deg som ønsker å ta hele C-lisens utdanningen bør erfaringen din avgjøre hvor intensivt du gjennomfører kursene.

9.2.1. Delkurs 1 – Barnefotball

Delkurs 1 er for alle som skal jobbe med barnefotball i de yngste årsklassene (6-8 år). Kurset passer meget bra for foreldre som ønsker litt kunnskap og ideer om hvordan de skal lede fotballaktiviteten for barna. Kurset er også første trinn i C-lisens utdannelsen

9.2.2. Delkurs 2 – Barnefotball – Flest mulig med kvalitet

Del 2 er for alle som skall jobbe med barnefotball (9-10 år). Kurset passer meget bra for foreldre som ønsker litt kunnskap og ideer om hvordan de skal lede fotballaktiviteten for barna. Delkurs 1 skal tas før delkurs 2

9.2.3. Delkurs 3 – Mot ungdom – Lengst mulig

Delkurs 3 er for alle som skal jobbe med de eldste årgangene i barnefotball (11-12 år). Kurset passer meget bra for foreldre som ønsker litt kunnskap og ideer om hvordan de skal lede fotballaktiviteten for barna. Kurset er tredje trinn i C-lisens utdannelsen og bygger på delkurs 1 og 2.

9.2.4. Delkurs 4 – Ungdomsfotball – Lengst mulig

Kurset er for trenere som er engasjert i ungdomsfotballen. Kurset er siste del av trener I-utdannelsen, og bygger på delkurs 1,2 og 3. Delkurs 3 skal tas før delkurs 4

10. Andre trenerkurs

I enkelte sammenhenger dukker det opp mulighet til deltakelse på andre trenerkurs. Klubben vil etter nærmere vurdering av planene for gjennomføring av kurset, vurdere om klubben skal betale hele eller deler av kursavgiften.

Send søknad om dekning av kursavgiften til fotballstyret.

11.

12. Dommerutdanning

NHIL ser det som en prioritert oppgave å utvikle gode dommere. Dette er både en naturlig og viktig del av klubbens sportslige arbeid. Det er jo så enkelt som at dommerne utgjør en helt nødvendig del av våre muligheter til å kunne gjennomføre kamper.

NHIL ønsker å være en klubb som rekrutterer og utvikler gode dommere på flere plan innenfor NFF sin dommerpyramide. Utdanning som klubbdommer betales i sin helhet av klubben, og man plikter å bidra som klubbdommer i minimum ett år etter endt utdanning. NHIL har utstyrsavtale som dekker nødvendig utstyr til våre dommere.

Klubben skal jobbe aktivt med å engasjere og motivere unge fotballspillere til også å satse på en karriere som dommer for yngre årsklasser og vi skal gi de nødvendige kurs for å gi dem de rette kunnskapene som dommere. NHIL dommere blir også invitert til samlinger og møteplasser arrangert i regi av klubb og NFF Hordaland.

NHIL dommeransvarlig har ansvar for å iverksette kurs for nye klubbdommere årlig, å organisere kampveiledere til aldersbestemte lags hjemmekamper, samt følge opp disse ved behov.

Klubbens dommeransvarlig sitter som medlem i Fotballstyret.

12.1. Tips og råd til klubbens dommere

- Dommerne plikter å møte i god tid før kampstart
- Dommerne skal fremstå diplomatisk og rettferdig
- Dommerne skal etter beste evne veilede spillerne slik at de lærer og respekterer fotballens regler.
- Dommerne skal framstår myndig og konsekvent.
- Alvorlige uregelmessigheter fra spillere eller lagledelse skal rapporteres til dommerkoordinator eller via kamprapport direkte til fotballkretsen.

13. Fair play

Etterlevelse av Fair Play-regelverket er en selvfølge for alle spillere og trenere i NHIL.

Fair play refererer til en konkurransesituasjon der alle deltakerne har like konkurranseforhold og samme muligheter til å strebe etter seier, samt ha en oppførsel mot hverandre som er ærlig, åpenhjertelig og en tydelig dannet maner, også overfor de som ikke viser fair play.

Videre inkluderes også respekt for andre, inkludert lagkamerater, konkurrenter og funksjonærer (for eksempel dommere) av ulik art.

God sportsånd er et begrep som beskriver etterlevelse av Fair Play og helhetlige holdning til sportens regler og etiske retningslinjer. God sportsånd og etterlevelse av Fair Play er en selvfølge for alle som representerer NHIL i organisert sammenheng på fotballbanen. Dette inkluderer så vel spillere som foreldre og trenere. Treneren har en nøkkelrolle når det gjelder å påse at spillere og foreldre utøver Fair Play.

Klubben skal være en synlig Fair Play-klubb med kampverter på hjemmekampene og vi skal gjennomføre Fair Play hilsen på alle lag, før og etter kamp.

13.1. Fair Play-kaptein

Alle lag fra 6-12 år i NHIL kan hver kamp utpeke 1 spiller som skal være «Fair Play Kaptein». Spilleren får på seg Fair Play kapteinsbind som identifikasjon.

Oppgaver som Fair Play Kaptein:

- Fair Play-kaptein sørger for at laget mitt hilser på motstanderlag før kampen
- Fair Play-kaptein hilser på dommeren
- OBJ OBJ OBJ Fair Play-kaptein gir ros til mine medspillere
- Fair Play-kaptein hjelper spillere som blir skadet
- Fair Play-kaptein sørger for at vi spiller etter reglene
- Fair Play-kaptein sørger for at laget mitt takker motstander for kampen etterpå
- Fair Play-kaptein takker dommeren for kampen

Rollen som Fair Play Kaptein rulleres internt på lagene. Trener går gjennom huskelisten med dagens kaptein før kampen.

13.2. Foreldrevettregler



1. Møt opp på trening og kamp - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere – seriøse innspill kan du gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid – delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du
11. Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barn gjør som du gjør – ikke som du sier!