

# SPORTSPLAN

## KIL/HEMNE Fotball



# INNHOOLD

## DEL 1 - DETTE ER KIL/HEMNE

- INNLEDNING side 3
- KIL/HEMNE SIN VISJON, VERDIGRUNNLAG OG MÅL side 4
- TRENINGSKULTUR OG BEGREPET TALENT side 7
- KRAV TIL KIL/HEMNE SOM KLUBB side 8
- KRAV TIL «OSS I KIL/HEMNE» side 9
- ORGANISASJONSKART KIL/HEMNE side 12
- TRENERROLLEN I KIL/HEMNE side 13
- OM TRENING side 14
- KEEPERTRENING side 16
- ANDRE EKSTRATILTAK side 18
- HOSPITERING DIFFERENSIERING JEVNBYRDIGHET ALLSIDIGHET  
SPESIALISERING EGTRENING TOTALBELASTNING side 19
- SAMARBEID MED HEMNE VIDEREGÅENDE SKOLE side 23

## DEL 2 - DE ULIKE GRUPPENE

- KNØTT 6-8 år side 25
- MINIPUTT 9-10 år side 28
- GUTTER/ JENTER 11-12 år side 31
- GUTTER/JENTER 13-14 år side 33
- GUTTER/JENTER 15-16 år side 35
- GUTTER/JENTER 17-19 år side 38
- AKTUELLE LINKER side 41

# Del 1

## DETTE ER KIL/HEMNE

### INNLEDNING

Formålet med **SPORTSPLANEN** er å utvikle barne- og ungdomsfotballen i KIL/Hemne. Den skal være et verktøy til veiledning for trenere og støtteapparat i klubben, og legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø.

**SPORTSPLANEN** skal bidra til at **KIL/Hemne er best på spillerutvikling i regionen.**

**SPORTSPLANEN** er utarbeidet av klubben høsten 2015 og vinteren 2016, og blir vedtatt i årsmøte mars 2016. Arbeidet har vært ledet av ei prosjektgruppe: Atle Karlstrøm (leder), Lina Dalum Sødahl, Gjermund Bjørkøy, Per Erik Bjerksæter, David Monkan og Arne Sandnes. Sportsplanen er en videreutvikling av Sportslige retningslinjer fra 2000 og Sportsplan fra 2009. Sportsplanen er et levende dokument, og oppdateres årlig. Sportsplanen presenteres årlig i foresatttemøter til alle lag fra 6-19 år, samt i Trenerforum.

# KIL/HEMNE SIN VISJON, VERDIGRUNNLAG OG MÅL

## VISJON

### Trivsel, samhold og varig fotballglede

KIL/HEMNE er klubben som har vist at med små ressurser kan det skapes en sterk breddeklubb som utvikler talenter til norsk toppfotball. Spillerutvikling skal være en viktig suksessfaktor også i framtiden.

**Trivsel:** Trygghet og mestring er sentrale elementer i det å trives. Alle skal føle den rette tryggheten i forhold til aktiviteter, lagkamerater og ikke minst i forholdet barn voksen. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den - alene eller i samspill med andre.

**Samhold:** Fotballfamilien er stor, og det er plass til alle. Fotball er samhold og sosialt samspill, der felles opplevelser skapes, også mellom mennesker som vanligvis ikke vanker sammen. Fotball er hjemmebanen for alle.

**Varig fotballglede:** KIL/Hemne skal være en samfunnsutvikler i Hemne. Vi dyrker dugnadsånd, frivillig innsats og pågangsmot. Gjennom god drift og gode opplevelser gir vi voksne og barn trivsel og samhold som varer livet ut.

## VERDIGRUNNLAG

<b>K</b> valitet	Kvalitet i struktur og kultur gir god organisering og gjennomføring i det klubben skaper. KIL/Hemne ønsker å ha god kontroll som skaper gode resultater på og utenfor banen.
<b>I</b> nkluderende	Inkluderende er at alle i klubben har like stor verdighet og like viktig rolle. Alle presterer på sitt nivå som trener, foresatt, spiller, lagleder og tilskuer.
<b>L</b> aget	Laget er større enn enkeltspilleren og klubben er større enn laget. Spør deg selv hver dag hva du har gjort for laget. Laget er din arena, dine prestasjoner måles gjennom laget.
<b>H</b> jemmelaget	Hjemmelaget er godt vertskap for alle motstandere. Spillere, trenere, lagledere og publikum viser respekt for bortelaget og dommere, og sørger for at alle sitter igjen med et positivt inntrykk av klubben.
<b>E</b> ierskap	Eierskap er et resultat av selvtillit som blir skapt av at alle får honnør for sin innsats. Eierskap dyrkes av at man føler seg betydelig både som spiller, lagleder, foresatt og administrasjon. Klubben skal arbeide for at den gode dugnadsånden i klubben anerkjennes.
<b>M</b> angfold	KIL/Hemne skal være gode på mangfold både i alder, kjønn, utdanning, kultur og prestasjoner. Mangfold er et av klubben sine største styrker.
<b>N</b> ærhet	KIL/Hemne er en stor samfunnsaktør i kommunen. Samfunnsansvar utøves best med at så mange mennesker i kommunen føler nærhet til klubben.
<b>E</b> genutvikling	Egenutvikling er at alle trenere, spillere, lagledere og foresatte skal ha muligheter for å utvikle seg i sin rolle. KIL/Hemne skal til enhver tid tilby aktuelle kurs og aktiviteter.

# MÅL

## Breddeklubben KIL/Hemne

- KIL/Hemne vil legge til rette for å gi et tilpasset tilbud til gutter og jenter fra 6 år og opp til og med senioralderen.
- Stor grad av frivillige foresatte som trenere og ledere i barne- og ungdomsfotballen 6-19 år.
- Skape en trygg og god arena for alle som vil spille fotball.
- Flest mulig skal spille fotball lengst mulig.
- Tilby kurs for trenere-, ledere- og dommere.
- KIL/Hemne skal være en ressursklubb for klubber i regionen og være åpen for samarbeid med skoleverket.
- KIL/Hemne skal være mulighetenes klubb og utvikle spillere, trenere og ledere for norsk toppfotball.
- KIL/Hemne skal ha et godt og nært samarbeid med næringslivet og kommunen.
- Legge til rette for drift av Fotball Fritids Ordning (FFO) for jenter og gutter.

## KIL/Hemne sin rolle og tilhørighet

- KIL/Hemne skal driftes på et nivå som minimum tilsvarer nivå 4 i norsk herrefotball, og nivå 3 i norsk damefotball.
- Videreutvikle KIL/Hemne. Klubben skal til en hver tid få optimalt ut av de tilgjengelige ressursene.
- KIL/Hemne skal dyrke frivillighetskulturen. Dette skal være med å skape et godt miljø og gode ambassadører for klubben.
- KIL/Hemne skal være en breddeklubb, og i Hemne kommune være den største bidragsyteren til et godt barne- og ungdomsmiljø, både for gutter og jenter.
- KIL/Hemne skal være mulighetenes klubb for spillere i regionen.
- Det er ingen begrensning i distrikt vi henter spillere fra, men vi henter ikke spillere ukritisk, og sørger alltid for å ha fotballtilbud til våre egne spillere.
- Vi skal ikke hente spillere dersom vi ødelegger for andre klubber, og låner vi spillere må de få spilletid på lik linje med egne.
- Det er stor forskjell på å hente spillere kontra det å få forespørsel fra spillere om å komme til klubben.
- For å opprettholde et godt forhold til andre klubber, skal KIL/Hemne ha dialog med klubben spillere ønsker å forlate.
- KIL/Hemne skal ta ansvar for utvikling av kompetanse i samarbeid med andre klubber i regionen.
- Ånesøyen skal være en åpen og inkluderende møteplass.

# TRENINGSKULTUR OG BEGREPET TALENT

KIL/Hemne har et godt utgangspunkt for å kunne bli best på spillerutvikling i regionen. Klubben har gode anlegg, ordnet økonomi, stor aktivitet, godt samhold og mye kompetanse.

## Treningskultur

Å trene mye med høy kvalitet skal bety mest i treningskulturen. Alle skal få anledning til å utvikle sitt talent optimalt. For at KIL/Hemne skal lykkes med en god treningskultur, må det være aksept blant alle at Sportsplanens prinsipper og holdninger etterleves.

### **Stikkord for god treningskultur i KIL/Hemne:**

- Passende trening for de yngste.
- Kvalitet i trening, effektiv læring.
- Alle, uansett nivå, skal få et godt og utviklende sportslig tilbud
- Det kan stilles større krav til de ivrigste og mest ambisiøse når det gjelder treningsmengde, treningskultur, holdninger osv.
- Økt bruk av tilpasset aktivitet (differensiering) i treningsgrupper.
- Bevisst bruk av hospitering for de ivrigste og mest ambisiøse spillerne, ikke bare i kamp men også på treninger.
- Rekruttere minst 1-2 juniorspillere til A-stallen senior hvert år.
- Smålagspill i hallen med høyt tempo er god trening, og anbefales i store deler av året.

I arbeidet med kvalitet i treningskulturen og arbeidet med å gjøre de "beste" bedre, må man samtidig sørge for at alle har et tilbud og behandles med respekt.

## Begrepet talent

Når vi bruker ordet talent, mener vi vanligvis en spiller som gjør gode handlinger (teknisk ferdighet) med ballen. Dette er en for smal tolkning av begrepet talent.

### Med talent mener vi:

- **Spillere som trener mye.** De spillerne som møter opp på de organiserte lagstreningene, og i tillegg trener mye på egen hånd.
- **Tilstedeværelse.** De spillerne som møter opp til rett tid og er forberedt. De spillerne som ofrer alt, gir alt alltid og lever seg inn i øvelsene med entusiasme og innsats. Altså de som er tilstede. Det motsatte er de som alltid må knyte skolisser midt i øvelsen, må ofte noe annet - som av eller på med genseren, de som spør om det ikke er drikkepause snart, de som spør om hvor lenge det er igjen av treningen.
- **Tester sine egne grenser.** De spillerne som har lyst til å bli bedre, de som prøver på det de ikke fikk til i går, de som tester ut venstrefoten, de som tørr prøve å finte ut spilleren de ikke klarte å finte bort for ett minutt siden.
- **Nysgjerrig og reflektert.** De spillerne som lytter til råd, de som følger med når noe blir sagt og så utføre det etterpå (evnen til å ta læring). De som er på trening for å trene og ikke bli trent. De som lurar på om det han selv gjorde nettopp var bra eller dårlig – og spørre seg hvorfor?

Skal vi omtale en spiller som et virkelig talent, må han/hun være god på alle de fire områdene. Hvis ikke, vil det være rettere å si at han/hun for eksempel "*er nysgjerrig og reflektert, men bør bli mer treningsivrig*".

Hardt arbeid slår talent, hvis talent ikke arbeider hardt!

# **KRAV TIL KIL/HEMNE SOM KLUBB**

KIL/Hemne har en tradisjon for å utvikle gode fotballspillere fra egne rekker og fra regionen. Denne tradisjonen skal føres videre. Klubben skal:

- Ha et tilpasset tilbud til alle som ønsker å spille fotball, blant annet gjennom tilpasset aktivitet.
- Gi alle spillere, uansett nivå, anledning til å bli bedre.
- Ha kvalifiserte trenere og ledere på alle lag.
- Drive aktiv rekruttering av trenere og ledere.
- Spille en naturlig rolle i oppvekstmiljøet i Hemne Kommune.
- Sørge for en jevn fordeling mellom kvinnelige og mannlige trenere.
- Alle lag skal ha egne baller, vester og kjeogler, samt eget medisinstyr.

## **Trenerutdanning**

Klubben arrangerer Barnefotballkvelden med evt støtte fra TFK.

Klubben arrangerer NFF C-kurs del 1 og 2 Barnefotballkurset med hjelp av TFK.

Klubben arrangerer NFF C-kurs del 3 og 4 Ungdomsfotballkurset med hjelp av TFK.

Klubben arrangerer Ungdomsfotballkvelden med evt støtte fra TFK.

- Klubben dekker utgifter til trenere som vil ta hele C-lisenskurset.
- Klubben dekker utgifter til trenere som vil ta UEFA B-lisenskurset. Trener må i tilfelle binde seg for 3 år til KIL/Hemne.
- Sportslig forum har ansvar for å rekruttere trenere til alle lag.
- Trenerutvikler har ansvar for å følge opp trenerutdanning.

## **Kursplan i regi klubben:**

<b>Kurs</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>
Barnefotballkveld	x	x	x	x	x
Ungdomsfotballkveld	x	x	x	x	x
NFF C-kurs del 1		x		x	
NFF C-kurs del 2		x		x	
NFF C-kurs del 3			x		
NFF C-kurs del 4			x		

KIL/Hemne oppfordrer alltid klubbens trenere å søke kompetanseheving ved deltakelse på kurs og seminarer i regi krets og forbund.



## **KRAV TIL «OSS I KIL/HEMNE»**

I KIL/Hemne settes det stor pris på at flest mulig kler seg i klubbens farger. Det bygger samhold, kultur og merkevare. Vi bærer KIL/Hemne på ryggen med stolthet, og med god framtreten uansett hvor vi representerer.

Vi ønsker et rusfritt miljø når vi representerer KIL/Hemne.

### **Ansvar og plikter til trenere og lagledere**

Trenere og lagledere ønsker alltid å fremstå som gode eksempler for spillere i klubben. Gode og positive holdninger vil over tid smitte over på spillere og foresatte. Trenere og lagledere er de som i første rekke representerer klubben overfor foresatte og andre lag og miljø innen fotballen. Holdningene til trenere og lagledere er derfor avgjørende for at KIL/Hemne skal lykkes i å nå målsettingene for verdiene og holdningene våre.

### **Trenere og lagledere skal**

- Være forbilde på hvordan vi oppfører oss både på og utenfor banen.
- Kontrollere eget temperament.
- Stimulere til Fair Play overfor medspillere, motspillere, dommere, motstanderen sine ledere og foresatte.
- Legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og utvikler ferdigheter gjennom rettleiding og læring.
- Både på trening og i kampsituasjon legge vekt på læringseffekten for laget og enkeltspillere, uten å påpeke manglende prestasjoner eller resultat.
- Gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller diskriminerende oppførsel.
- Sanksjonere overfor spillere som ikke oppfører seg i samsvar med spillerne sitt ansvar og plikter (se neste avsnitt).
- Holde god kontakt med foresatte, og informere om evt.negative/positive episoder.
- Ha hovedansvaret for spillernes oppførsel i kamp og trening.

### **Spillernes ansvar og plikter**

- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultatet.
- Læring er aktiv innsats - vær 100 % med.
- Hardt arbeid er viktig for utviklingen.
- Møt presis til treninger. Meld fra om du ikke kan møte og hvorfor du ikke kan møte.
- Spilleren selv er ansvarlig for å få tak i informasjon ved fravær.
- Hold eget og laget sitt utstyr i orden.
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør som du blir bedt om.
- Vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og lagledere.
- Si fra omgående til trenere eller lagledere ved misnøye.
- Vis respekt for andre sine følelser og meninger. Vis Fair Play.
- Kontroller eget temperament.
- Delta på inntektsbringende tiltak som laget ditt utfører.
- Ta ansvar for å rydde i garderobe og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder også på bortekamper.
- Sørge for å skape trivsel og humør i laget og se til at alle på laget ditt føler tilhørighet. Ekskludering er ikke tillatt.
- Vis god folkeskikk. Banning og stygg ordbruk blir ikke godtatt. God oppførsel gjelder også på laget sine reiser.
- Gled deg over suksess og egen framgang. Husk en god spiller har føttene plantet på bakken og viser god selvinnsikt.
- Mobbing er ikke akseptert.

### **Dette tenker spilleren på før/under trening**

- Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert. Ha positiv innstilling. Møt opp på trening for å trene og ikke for å bli trent.
- Hold ro og hør etter når trener/ lagleder snakker/ informerer.
- Hjelp til slik at treningene er effektive. Hjelp trenerne med å sette ut mål, kjepler etc
- Ta ansvar selv for å opptre korrekt. Ikke sutre og klage på øvelsesvalg, dømming, laginndeling, feil med ballen osv.

### **Dette tenker spilleren på før/under kamp**

- Ha respekt for laguttak og spillerbytte.
- Ikke prøv å påvirke bytter under kamp.
- Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp.
- Innbyttere skal holde seg nær trenerne.
- Aksepter nederlag uten bortforklaringer.
- Vær ydmyk og positiv til rettledning og beskjeder fra trenerne.
- Vis toleranse overfor dommere og medspillere når de gjør feil.
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere.

## **TIL DEG SOM FORESATT**

En av våre viktigste ressurser er de foresatte, og er spesielt viktig å ha med på laget. Du er velkommen!

Klubben har forståelse for at ikke alle foresatte kan bidra like mye. Klubben v/Sportslig forum bidrar til å skaffe trenere, men det er foresattegruppen for hvert lag sitt ansvar at laget har trenere og lagledere.

Som mamma og pappa har en de nærmeste relasjonene til sine sønner og døtre. Det er til dere de kommer når de "ikke får det helt til", og kanskje ikke får spille så mye som de ønsker. Men også for å få skryt og støtte når det behøves. Selv om det ikke alltid er enkelt, kan de bidra mye i forhold til respekt og å være ydmyke. Dette er to egenskaper som etter vår mening må ligge i bunn om man skal lykkes.

Viser du din skuffelse når sønnen/ datteren din spiller en dårlig kamp?

Er du med på å snakke treneren dårlig når din sønn eller datter ikke er på laget?

Er det alle de andre sin feil dersom din sønn/ datter ikke lykkes?

Ser du bare først og fremst din sønn/ datter, eller ser du også de andre?

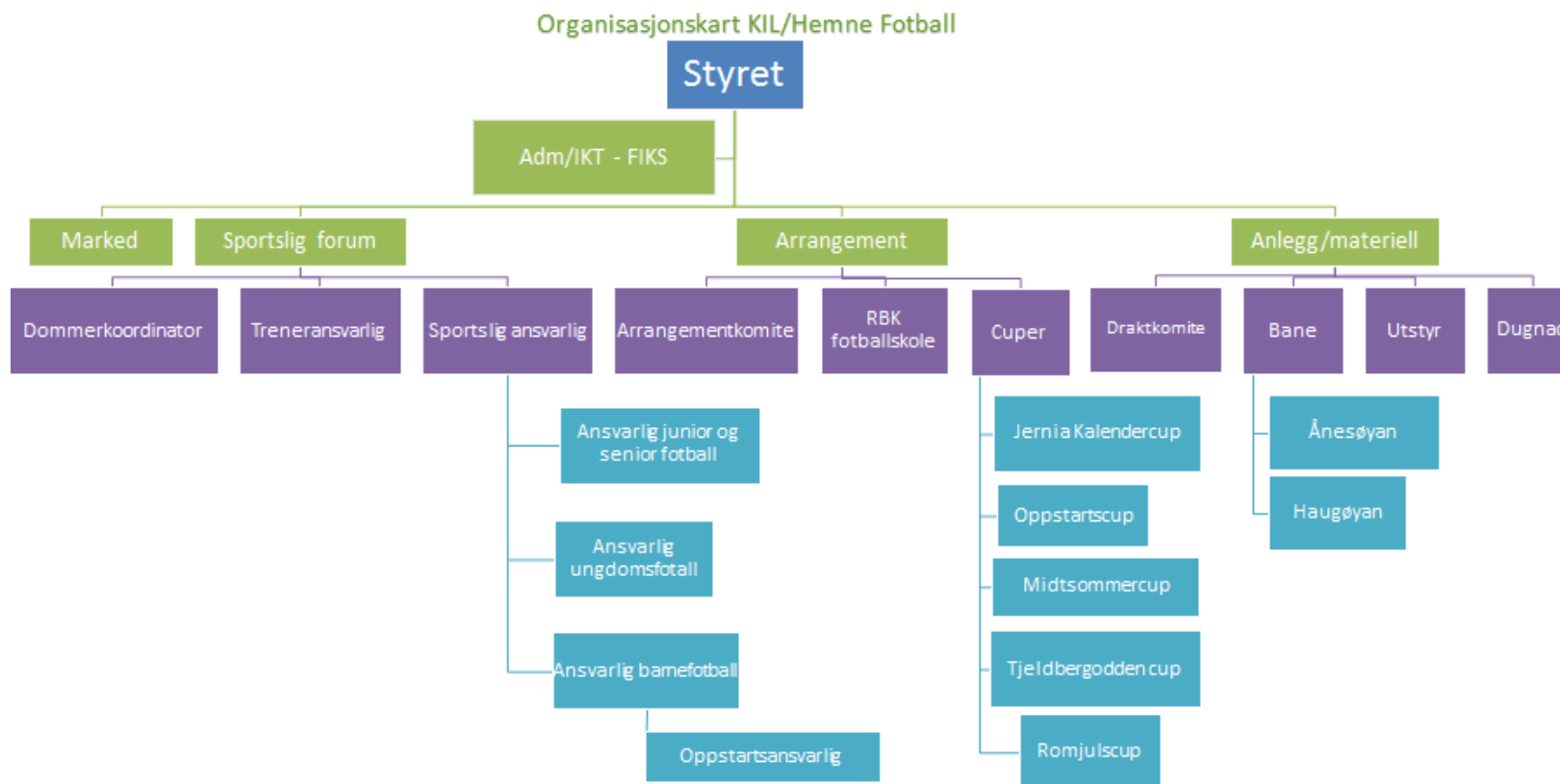
Alle mødre og fedre ønsker sine barn det aller beste her i verden, men ofte gjør vi våre håpefulle en bjørnetjeneste ved å tegne et feil bilde av verden og leter etter alle mulige årsaker til at min sønn eller datter «ikke lykkes» med det jeg hadde sett for meg.

Vi vet at forventningene om at min sønn eller datter skal gjøre det godt kan være store blant de foresatte. Husk da på at dersom man ikke lykkes fullt ut og ikke blir førstelagsspiller i KIL/Hemne eller proff i toppfotballen, betyr ikke det at han eller hun ikke lykkes. Det finnes mange nivåer å trives i - fotball har et nivå for alle. Det kan være andre nivå å fortsette karrieren i, og det finnes også andre arenaer å lykkes på. Med respekt, ydmykhet og sterk vilje finnes det ingen begrensninger, bare muligheter.

### Noen enkle **Foresatteregler:**

1. Støtt opp og vis respekt om klubbens arbeid – gjennom foresattemøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløsløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptrø positivt og støttende – da er du en god medspiller!

# ORGANISASJONSKART KIL/HEMNE



# **TRENERROLLEN I KIL/HEMNE**

KIL/Hemne-trenerens to viktigste oppgaver:

1. Skape fotballglede sånn at spillerne gleder seg til neste trening og kamp.
2. Skape fotballglede sånn at spillerne har lyst til å gjennomføre mye egentrening.

KIL/Hemne-treneren viser vei:

- Se alle spillerne og hjelpe han/henne til å utvikle seg. Gi noen gode råd i forkant, ikke kjeffe etterpå.
- Gi konstruktiv tilbakemelding (helst ros), ikke på alt, men på det som spiller og lag arbeider med.
- Informer, lytt og inkluder spillerne, støtteapparat, foreldre.
- Være positiv, men stille krav. Dess eldre, desto større krav.
- En KIL/Hemne-trener kjeffer aldri.

KIL/Hemne-treneren inspirerer:

- Møter tidlig og godt forberedt til trening og kamp. Bry deg om hver enkelt spiller.
- Spre glede fordi fotball er artig.
- Treneren skal være et forbilde. Vis respekt og toleranse, blant annet overfor egen klubb, dommer og motstander.

**Gjeldende krav til trenerkompetanse er:**

**– BARNEFOTBALL (6-12):**

- En trener pr. lag med minimum barnefotballkvelden.
- En trener pr. årskull med minst ett delkurs fra C-lisens.

**– UNGDOMSFOTBALL (13-19):**

- En trener pr. lag med ungdomsfotballkvelden.
- En trener pr. årskull med C-lisensutdanning.

**Antall trenere:**

KIL/Hemne arbeider for å få til minimum:

- 1 trener pr. 8 spillere i alder 6-10 år.
- 1 trener pr. 10 spillere for alderstrinn 11-14.
- 1 trener pr. 12 spillere fra 15 år og oppover.

KIL/Hemne-treneren møter opp og bidrar i Trenerforum ca 3 ganger i året.

# **OM TRENING**

## **Basistrening Koordinasjon**

Spesifikk basistrening for fotball defineres som øvelser innen bevegelse, spenst, balanse og stabilitet. Her benyttes stiger, ringer, små hekker, osv

I KIL/Hemne Fotball skal man drive med spesifikk basistrening fra oppstarten som 6-åringer og hvert årstrinn oppover. Det skal settes av tid til basistrening hver uke hele året, men oftere i oktober til mars enn i april til september.

Spesifikk basistrening skal helst gjennomføres i starten av treningen, og det er anbefalt å sette av 15 til 20 minutter av treningen til dette. Man bør ha basistrening minimum hver tredje trening.

Hvorfor basistrening? Man blir trent til å trene mer! Ved siden av å kunne bedre prestasjonsevnen, er basistrening et hjelpemiddel til å tåle mer trening. Spesifikk basistrening for fotball skal underbygge grunnteknikk i fotball og forebygge skader. Dette ser vi i KIL/Hemne som viktig i sammenheng med spillerutvikling. Vi vil legge vekt på dette i treningsarbeidet for alle i KIL/Hemne, fra 6-åringen til juniorlagene våre.

Mer om basistrening i link til Olympiatoppen på siste side.

## **Fysisk trening**

### **Utholdenhet**

All fotballspesifikk utholdenhet skal først og fremst utvikles gjennom spill lik fotballaktivitet. Utholdenhetsøker uten ball kan gjennomføres fra 16-årslag og oppover i oppkjøringen, fra oktober til mars. Med dette mener vi at laget f.eks først har 45 min med rolig trening med ball og avslutter økta med intervall. Ikke omvendt. I sesongen bør det være mest utholdenhet med ball eller spill frekvens. Eksempel 3 lagsmodell med mange baller og høy intensitet (3-6 min kamper), også kalt Bordeaux.

Mer om utholdenhetstrening i link til [Fotballviten.no](http://Fotballviten.no) på siste side.

### **Styrke.**

Viktig at når du trener styrke så trener du styrke, dvs hardt, riktig og konsentrert. Fra 16-årslag og oppover bør det også trenes styrke med vekter. (PS! dette må utføres korrekt. Ingen skam å søke hjelp).

Styrketrening er godt for fart, utholdenhet, akselerasjon, skadeforebyggende, duellspill og selvtillit.

Mer om styrketrening i link til Olympiatoppen på siste side.

### **Spesifikk fotballhurtighet/fotballbevegelser**

Minimum 20 minutter hver uke fra 12 år. Dette er noe som må trenes på over lang tid for å få framgang. Ikke bytt for ofte på øvelser og velg gjerne øvelser som trener både koordinasjon og fart. Vi anbefaler frekvenstrening (stigetrening) flere ganger pr uke, eller så godt som på samtlige treninger. Se eksempler: <https://www.youtube.com/watch?v=Atl08hA9CWc>

Mer om trening i link til Olympiatoppen på siste side.

### **Erfaringstrening og nedjogging**

Etter harde økter er det viktigere å jogge ned enn å tøye ut. (Nedjoggig inngår ikke i "treningstida" på 90 min). Spillerne bør begynne med litt nedjogging og lett uttøyning som 13-åringer, slik at spillerne får innarbeidet gode rutiner. På 14- og 16 år kan de lære seg å jogge ned og tøye ut lett, det for at de hurtigere klargjør kroppen til neste trening.

### **Intensitet i økta/uka/måned**

Trenerne fra 14-årsalder bør bestemme intensiteten på treningene på forhånd, og skrive dette på ukes/månedens-planene. Hvorfor gjør vi dette? Da kan spillerne lettere planlegge sin egentrening, og ta hensyn til lagets ønsker i denne planleggingen. Det er også viktig for trenerne å ha en bevisst plan over belastningen som spilleren får. Man bør unngå middels intensitet, og enten kjøre hardt eller rolig på fellesøkter.

### **Kosthold**

Her er noen enkle, men viktige råd om kosthold for deg som trener mye og er opptatt av å prestere maksimalt.

Mange fotballspillere trener hver dag og ofte 2 økter om dagen. Da vil et godt kosthold være svært viktig for prestasjonene.

Får du ikke nok energi og næringsstoffer vil treningen slite på kroppen i stedet for å bygge den opp.

- Spis regelmessig - 4 hovedmåltid og 1-2 mellommåltid per dag. Det bør ikke være mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid.
- Spis frokost. Den setter forbrenningen ("kroppen") i gang.
- Spis nok karbohydrater (for eks grovt brød, grove kornprodukt, frokostblandinger, poteter, pasta, frukt og grønnsaker).
- Få i deg mat (raske karbohydrater og proteiner) helst innen en halv time etter trening. F.eks banan, rosiner, havrekjeks).
- Drikk mye vann gjennom hele dagen, mens du trener og rett etter trening (min.0,5 liter rett etterpå).

- Kutt ut (ned på) brus! - 0,5 liter brus annenhver dag gir over 30 kg med rent sukker (gift!!). Raffinert sukker er et rent kjemisk produkt som fortrenger opptak av ulike næringsstoffer, vitaminer og mineraler.
- Ta med matpakke (bortekamper/reiser) fremfor å spise "junkfood"!
- Få nok og regelmessig søvn. Du må ha 8-9 timer (tenåringer) hver dag, og du må ikke bryte rytmen for mye i helgene.

Mer om kosthold i link på siste side.

## **KEEPERTRENING**

Keeperrollen er den rollen i fotballspillet som kanskje har endret seg mest de siste ti-åra. Fra å være en klassisk skuddstopper til å bli en spiller som har lov til å bruke hendene innenfor 16-metersfeltet.

Økte utfordringer både i det defensive og offensive spillet påvirker bidraget for laget.

*Tilbakespillsregelen* er viktigste årsaken til at keeperen har utviklet seg til å bli en pasningsspiller. Keeper må ta ansvar og være god med ballen i beina derfor bør han delta i mange spilløvelser på lik linje som utespillere. Keeperen møter stadig økende krav om større aksjons og arbeidsradius i feltarbeid; både i forhold til sweeperrollen (fange gjennomspillsforsøk) og bryte høye innlegg og hindre avslutninger. Keeperen er svært ofte den som setter i gang angrepet (1.angriper). Dette gir flere og bredere utfordringer i trenings- og utviklingsarbeidet.

På lik linje med utespillere må en keeper trene på grunnteknikker fra 7 års alderen. Det er avgjørende at trenere viser interesse for keeperen sin rolle i laget, og kunne instruere noe i grunnteknikker. Det er viktig i utviklingen av en keeper å legge vekt på mestring. Er keeper moden for mer utfordrende treningsoppgaver, kan man forsere de teknikkemnene som er foreslått under. For de yngste keeperene er det viktig å ta vare på de som liker å være keeper, men gi økt oppmerksomhet til de som viser ekstra vilje til å bli keeper.



## **Keeper basisteknikker/ferdigheter som må trenes på**

**7- 9 år:** (husk i barnefotballen skal det rulleres på å være keeper)

- Grunnstilling, posisjonspill/ballinje, forflytting.
- Grep: hode-, magehøyde, langs bakken. Kroppen bak ballen.
- Fallteknikk: kort fallteknikk til sidene, offensive "kutter", angripe ballen rett med hendene.
- Distribusjon: korte og lengre kast.

**9 -12 år:**

- Grunnstilling, posisjonspill/ballinje, forflytting og balanse.
- Fallteknikk: kort fallteknikk til sidene, offensive "kutter", angripe ballen rett med hendene samt starte læring avteknikker for opphopp.
- Grep: hode-, magehøyde, varianter langs bakken. Kroppen bak ballen, også etter forflytting.
- Forflytningsteknikker med påfølgende redning også etter fall/sprang.
- Distribusjon: kast, kort og lengre, halv volley, dødball, tilbakespill.
- Starte læring av nærkampspill, en mot en.

**12-14 år:**

- Krav om god grunnstilling og posisjonspill. Ballinje når motstander har ballen på egen banehalvdel. Øve på gjennomspill/tilbakespill.
- Utvikle stødigere grep i ulike høyder med stadig økende vanskelighetsgrad.
- Utvikle stødigere fallteknikker, lang og kort, med økende vanskelighetsgrad.
- Sprangteknikker: økende vanskelighetsgrad etter økende mestring.
- Kommunikasjon, bli vant med å høre egen stemme, rose lagkamerater.
- Forflytting, fremover, bakover og sideveis.
- Feltarbeid: lære posisjonspill ved ulike innleggsvarianter, forflytting og teknikker for opphopp.

**14-16 år:**

- Krav til progresjon i utvikling av de ulike greps-, fall- og sprangteknikkene.
- Utvikle et godt og rett posisjonspill under spillsekvenser.
- Ha god balanse og timing i grunnstilling i avslutningssituasjoner.
- Økt fokus på feltarbeid: Rett og god posisjonspill, forflytting og teknikker for opphopp. Videreutvikle ferdighetene med tanke på timing og grep ved innlegg. Lære bokseteknikker.
- Starte ressurstrening og - utvikling i samråd med trener. Hurtighet, spenst og koordinasjon.
- Kommunikasjon: bli utfordret av trener på kommunikasjon. For eksempel flytte lagdeler, avstander i backfireren, gi offensive/defensive beskjeder til lagkameratene. Organisering av dødball imot. Utvikle forståelse av at kommunikasjon er en viktig ferdighet for en keeper.
- Bevisstgjøre og vise 1A-ferdigheter gjennom distribusjon.

### 16-19 år:

- Vedlikeholde/utvikle gode greps-, fall- og sprangteknikker. Ha utviklet andre gode basisferdigheter innen keeperteknikk vist i spillerutviklingsplanen.
- Være bevisst på og vise i kamp godt posisjonsspill. Videreutvikle og forstå viktigheten av denne ferdigheten.
- Feltarbeid: utvikle videre de ulike elementene innen feltarbeid. Vurdering, bokse/fiste eller holde ballen i fast grep.
- Distribusjon: Utvikle presisjon og lengde (fra hånd og fot, 5-meterspark og 16-metersspark). Lære og vurdere hurtig, eller senere igangsetting sett fra et taktisk ståsted.
- Kommunikasjon: Flytte ledd offensivt/defensivt, organisere dødball imot, avstander i backfireren og gi offensive/defensive beskjeder til lagkameratene.
- En keeper skal være kapteinsemne for sitt lag og en ledertype.

## **ANDRE EKSTRATILTAK**

### **Kretssamlinger, sonesamlinger, BDO-samlinger**

Uttak av spillere til ulike tiltak er et dilemma. Erfaring viser at det kan oppstå splittelse både i spillergruppa og foreldregruppa i forbindelse med dette. Våre trenere er nesten uten unntak foreldretrenere. For at trenerne ikke skal stå alene for spilleruttaket, kan klubbens Sportslig forum v/ Trenerutvikler bistå trenerne i uttaket.

Uttaket skal være i henhold til fotballens verdier - Flest mulig, lengst mulig, best mulig. For å unngå splittelse i spillergruppa er det viktig å forklare uttaket, og at det er gjort etter våre talentkriterier:

- Spillere som trener mye.
- Tilstedeværelse.
- Tester sine egne grenser.
- Nysgjerrig og reflektert.

For spillere og trenere som er på denne type samlinger, er det god læring å bli kjent med nivået på de beste i regionen. Det er ofte en motivasjonsfaktor til å legge ned enda mer tid og trening. Men for KIL/Hemne er ikke deltakelse på samlinger i regi krets noe absolutt. Det må kjennes inspirerende, lystbetont og artig.

Alternativer til samlinger på kretsnivå er aktivt å sørge for at de ivrigste og mest ambisiøse spillerne hospiterer på høyere nivå i egen klubb.

Det å la laget prøve seg i internkamper mot lag i egen klubb på høyere nivå er også lærerikt, enten mot en høyere årsklasse eller mot motsatt kjønn.

### **Kamphospitering for klubber på et høyere nivå enn KIL/Hemne:**

Dersom KIL/Hemne får forespørsel på spillere fra andre klubber i forhold til å delta på «spissede turneringer og kamper», skal klubben i utgangspunktet være positiv så lenge dette ikke går ut over/kolliderer med egen aktivitet. Vi mener det er viktig at de beste spillerne får gode referanser og stimulanser også på et høyere nivå enn det klubben selv kan tilby. Dette er god spillerutvikling. Sportslig forum og trener må rådføres før en gir klarsignal.

### **KIL/Hemne Fotballfritidsordning (KHFFO)**

Klubben vil legge til rette for oppstart av KIL/Hemne Fotballfritidsordning når dette kan bli aktuelt.

# **HOSPITERING DIFFERENSIERING JEVNBYRDIGHET** **ALLSIDIGHET SPESIALISERING EGENTRENING** **TOTALBELASTNING**

## **Hospitering og oppflytting**

Hospitering er en naturlig måte å utfordre spillere til nye nivå. I KIL/Hemne må vi sørge for at de ivrigste og mest ambisiøse spillerne på hvert alderstrinn får nok utfordringer i treningshverdagen over tid. Dette bør praktiseres fra 11-12 år og oppover. Vi må få til ei god differensiering på de enkelte alderstrinn, men like viktig å få på plass hospitering overfor de fremste talentene. Å tilpasse aktiviteten (differensiere og hospitere) vil også utvikle de spillerne som kommer etter på en gunstig måte. «Å være i flytsonen», det vil si å ha passende utfordringer i forhold til ferdigheter, er god spillerutvikling.

## Hospitering

- Hospitering skal som regel være et tillegg til trening og kamp på eget lag.
- Hospitering er først og fremst for de spillerne som har kommet lengst, men hospitering trenger ikke være for noen få. Hospitering foregår blant en gruppe spillere som rullerer på ordningen.
  - 11-12 år: ca 2/3 deler av gruppen kan rullere i en hospiteringsordning.
  - 13-14 år: ca ½ parten av gruppen kan rullere i en hospiteringsordning
  - 15-16 år: ca 1/3 del av gruppen kan rullere i en hospiteringsordning.
  - 17-19 år: ca 5 spillere kan rullere i en hospiteringsordning.
- Spillerne må selv bestemme om de ønsker å være med på hospiteringsordningen, men alle spillerne trenger ikke få lov. Det avgjør spillerens trener.
- Sørg for at også foresatte er informert i forkant, dette gjelder de yngre klassene (11-14 år).
- Trener samtaler med spillerne om de ønsker å hospitere.
- Spillere kan hospitere både i trening og kamp. Det kan være på kamper når lag har for få spillere, det kan være på tilfeldige treninger, faste treningsdager eller i perioder.
- Trenerne på begge alderstrinn spiller en viktig rolle for å følge opp hospiterende spillere:
  - Hospiterende spillers trener må ivareta spillerens totalbelastning.
  - Trener til laget som tar i mot hospiterende spiller må sørge for at hospiterende spiller blir behandlet på en positiv måte.
  - Hospiterende spillers trener må sørge for at spiller som vender tilbake til eget lag, tar en lærende og ydmyk holdning.

## Hospitering i kamp:

- Trener tar alltid kontakt med den lagstreneren en skal låne spillere fra.
  - Etterspør antall spillere og evt ønsket rolle på laget, ikke spør etter navngitte spillere.
  - Gå aldri direkte til spillere uten å ta kontakt med trener først.

## Hospitering i trening:

- Det er spillernes trener som bestemmer hvilke spillere som skal hospitere.
- Trenerne på begge lag samarbeider om hospitering til det beste for spillerens utvikling. Spillerutvikling settes i fokus.

Oppflytting:

- Oppflytting kan være aktuelt når spilleren er spesielt talentfull, og god nok til å spille på et lag over sitt opprinnelige. Oppflytting skal alltid godkjennes av Sportslig forum.
- I KIL/Hemne er vi klar på at basis er å tilhøre eget alderstrinn, for så å hospitere. Vi tror det er viktig for spillerens verdier og holdninger senere.

### **Allsidighet og spesialisering**

Fotballspillere i KIL/Hemne blir oppfordret til å drive allsidig idrettsaktivitet fra ung alder. Det er positivt både for personen og fotballspilleren å få erfaring fra flere aktiviteter.

- Våre trenere skal ikke sette spillere i skvis opp mot andre idretter. Vi skal ikke stresse spillere om å velge idrett. Vi tror at spilleren selv finner ut av det når tiden er moden. Vår oppgave er å sørge for at fotball er så artig at det er vanskelig å velge bort
- Vi ønsker stor åpenhet til andre idretter, og vi tilpasser oss andre idretter sånn at det blir til utøverens beste.
- Vi prøver å hensynte treningstidene til andre idretter.
- Gjennom allsidig idrettsaktivitet vil man utvikle koordinasjon, balanse, styrke, utholdenhet, spenst og hurtighet. Dette vil være nyttig for en fotballspiller.
- Allidrett er et positivt samarbeid for de yngste

### **Egentrening og avhengighetsskapende treningskultur**

En av trenernes viktigste oppgaver er å motivere til egentrening. Mye egentrening er en forutsetning for å bli god fotballspiller. Trener må bevisstgjøre spillerne at det du vil bli god på må du øve mye på.

Hvordan kan treneren motivere? Det er enkelt å si det på treninger, men det oppfattes ofte som masing.

Barn/ungdom kan bli «avhengige» av TV-spill. Hvordan kan vi lære av de mekanismene som gjør noen avhengige? Hva har TV-spill som fotball kan lære av?

1. Tidsbegrensning: Spillerne presses på tid, og du må komme i mål og løse utfordringer innen en begrenset tidsperiode.
2. Konkurransen: Du konkurrerer mot andre for å score flest poeng, komme lengst, klare flest nivå.
3. Feedback: Umiddelbar tilbakemelding. Enten så klarer du neste nivå, eller så får du «game over» og må prøve igjen.

For å lære av disse mekanismene anbefaler vi:

- Innfør ukentlige konkurranser på treningene. Vi tror at konkurranser indirekte inspirerer og stimulerer til egentrening. Lag konkurranser på treningene som en motivasjon til egentrening (skjult læring).  
Eks - Demonstrer en øvelse på ei trening, og si at det skal kjøres samme øvelse som konkurranse neste uke. Introduser jevnlig nye konkurranseøvelser. Øvelser fra Ferdighetsmerket (se link på siste side) kan være et av flere tips til øvelser. Bruk fantasien. Øvelsene bør helst være med ball, men basisøvelser og koordinasjonsøvelser er også utviklende.
- Ha nok trenere til å gi rask feedback.

### **Tilpasset aktivitet (differensiering)**

Differensiering (tilpasset aktivitet) handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse lagstreningen til den enkelte spiller.

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

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

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

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Eksempel på differensiering i ei treningsøkt:

1. Alle varmer opp sammen.
2. Videre i deløvelser kan spillere på samme nivå øve sammen. Det gir økt mestring og ballinvolvering for alle. Trener må her styre hvem som er sammen i grupper. Det å si «gå sammen 4 og 4» blir for tilfeldig og dårlig tilrettelegging for differensiering.
3. I basisøvelser, koordinasjon, hurtighet osv. er alle sammen.
4. I smålagspill spiller de på samme nivå mot hverandre.
5. I sekvenser der treningsgruppen deles i to like lag spiller alle sammen. Her kan man utfordre de som har kommet lengst med egne interne oppgaver. Det kan være utfordringer som antall tilslag, alltid slå pasninger framover, skyte mye, pasninger kun med venstre, gjøre de andre gode, osv.
6. Til slutt i øvelser der det skal skores mål er alle sammen.

### **Jevnbyrdighet**

I kamp ønsker vi jevnbyrdighet, og vi skal melde på nok lag i forhold til spillergruppa i alle aldersgrupper slik at alle spillerne har et godt kamptilbud.

***I barnefotball er coaching i verdensklasse å få til uavgjort!***

### **Totalbelastning 13-19 år**

Treningskulturen har endret seg og treningsmengdene har økt i KIL/Hemne de siste årene. Noen av spillerne kjenner på grensa for hvor stor den totale treningsbelastningen kan være. Det er viktig at trenere (og lærere) har et bevisst forhold til intensitet og antall kamper man spiller i de mest hektiske periodene.

Vi er ikke så redde for at det skal bli for mange kamper i forhold til antall treninger, men vi må vite at spilleren alltid har lyst. Noen spillere må likevel holdes igjen fordi de aldri sier nei. Utbrenthet over tid er vanskelig å fange før det er for sent, og vi risikerer dermed å miste en talentfull spiller.

En tommelfingerregel kan være: Ikke kamp oftere enn 2.hver dag, eller 3 fulle kamper per 10 dager.

Mange av våre unge spillere spiller på to lag. Det er viktig at man først og fremst tenker optimal spillerutvikling og hva som er best for den enkelte spiller, fremfor til enhver pris å vinne neste kamp med sitt lag. Dersom en spiller er god nok til å spille på nivået over, bør han/hun få lov å spille mye på dette nivået. Dette forutsetter godt samarbeid mellom trenerne og at det ikke bare tenkes «mitt lag». Trenerne har en viktig rolle i å følge opp dette i praksis.

Reisebelastning må regnes som en del av den totale belastningen (KIL/Hemne er lokalisert på Kyrksæterøra, og er derfor mye på veien). Det reises til bortekamper og samlinger, og mange reiser til hjemmekamper og treninger. Trenerne og spillere må ta timene på veien med i summen av belastning.

### **Spilletid i kamp**

Alle som er med på kamp, i alle aldersgrupper fra 6-19 år, må få spilletid.

Vi innfører 50 % -regelen opp til og med klassene G14 og J15. 50 % -regelen betyr at alle som er med i kamptroppen skal få lov til å spille minimum halvparten av kamptiden. Vi legger ikke til grunn treningsoppmøte, interesse, holdninger, ferdigheter osv på dette nivået. Når en spiller vet han skal få spille i neste kamp, vil det motivere til økt interesse og treningsoppmøte.

Ved innføring av 50 % regelen må trener sørge for å melde på nok lag til serie i forhold til antall spillere i gruppen. Vi kan ikke risikere at spillere man ikke ønsker skal spille så mye i enkelte kamper, utelates fra kamptroppen.

Fra 16 år gjelder fortsatt krav om godt med spilletid i alle kamper, men nå kan vi begynne og hensynta treningsoppmøte. Men her må trener kjenne til årsaken til manglende treningsoppmøte. Det kan være manglende transport, familieforhold, skoleforhold osv, og det kan være forhold til andre idretter. Årsaksforhold til manglende treningsoppmøte må derfor ligge til grunn.

Fra 17 år og oppover kan vi i tillegg til treningsoppmøte, legge forhold som holdninger, interesse, tilstedeværelse og ferdigheter til grunn. Men obs våre prinsipper og verdier. Alle som er med på kamp, i alle aldersgrupper fra 6-19 år, må få spilletid. Og vi drifter lagene etter «Flest mulig, lengst mulig, best mulig» og «Trivsel – Samhold – Varig fotballglede».

Ingen resultat er så viktige i barne- og ungdomsfotball, at ikke alle spillerne skal få spilletid i samtlige kamper!

### **Fotballsesongens varighet**

Sesongen har blitt lengre med årene etter bygging av hall og kunstgressbane, samtidig er mangel på snø en faktor som spiller inn. For å holde oppe motivasjonen og fotballgleden over tid og over år, er det likevel viktig å ta en pust i bakken i løpet av året, både for trenerne, lagledere og spillere. Det er også viktig at forholdene legges til rette for fleridrett og andre aktiviteter.

Klassene 6-8 år har sesong fra 1.mars til 1.nov. Kampsesong fra april til okt.

Klassene 9-10 år har sesong fra 1.feb til 1.nov. Kampsesong fra april til okt.

Klassene 11-12 år har sesong 1.feb til 1.des.

Klassene 13-14 år trener hele året, foruten en pause i desember

Klassene 15-19 år trener hele året, foruten en pause rundt jule- og nyttårstider

Det kan gjerne holdes samtreninger mellom lag og aldersgrupper utenfor kampsesong, for å opprettholde god aktivitet gjennom hele treningsåret.

Forhold som kan påvirke anbefalingene over er:

- samhandling med Allidrett (for de yngste)
- treningsforhold på kunstgressbanen
- utnytte ledige treningstider i hallen

Det er klubben som styrer. Derfor skal bestilling av treningstider alltid gå via klubbkontoret.

## **SAMARBEID MED HEMNE VIDEREGÅENDE SKOLE**

“Toppidrett-Fotball” er et fag som tilbys ved Hemne Videregående Skole i samarbeid med KIL/Hemne.

Faget er et viktig bidrag til utvikling av unge fotballspillere, både tilhørende klubben og andre som velger HVS som studiested. Tilbudet evalueres årlig, og det gjennomføres samarbeidsmøter mellom lærere i faget og klubbens trenere på de aktuelle årskull. Ny kontrakt mellom partene blir signert vinteren 2016.

Elevene har fire skoletimer i uka med dette faget. I tillegg til praktiske økter på fotballbanen med fokus både på spill og teknikk (basisferdigheter), får elevene også undervisning i fag som treningslære, treningsledelse og andre idrettsfag. Faget er ikke ment som erstatning for klubbtreninger, men en mulighet for de som ønsker å trene ekstra ut over klubbtreninger. Trenere, lagledere og foresatte bør motivere de ivrigste fotballspillerne i klubben, til både å velge Hemne Videregående Skole og faget «Toppidrett-Fotball» etter endt grunnskole. Det vil være viktig for at vi i framtida kan opprettholde lag i juniorklassene.

# Del 2

# DE ULIKE GRUPPENE





## **KNØTT 6-8 år**

### **Innledning**

Siden dette er første møtet med den organiserte fotballen, er det viktig å ta hensyn til:

- Spillerne må bli trygge i miljøet.
- Tilbudet skal være motiverende og inkluderende.
- Spillerne må bli kjente med en fast struktur. Ikke ha for mange øvelser. 3-5 øvelser utenom spill, og introduser 2-3 nye utover året.
- Spillerne er barn og de trenger tid. Mye ros og godt humør.
- Spillerne får etter hvert faste ansvarsoppgaver knyttet til treningene (f.eks å rydde utstyr).
- Det er bare positivt om spillerne også holder på med andre organiserte idretter. Trener må samordne aktivitetene.
- Spillerne må få mulighet til å prøve om fotballen er det rette, der en ikke stiller for sterke krav til frammøte.
- Spillerne må likevel møte den holdningen at plikter og rettigheter henger sammen. Det er viktig å møte opp til rett tid og melde fravær til kamp.
- Det er også i denne aldersgruppen ofte stor forskjell i modenhet og fysisk alder. Dette må en ta hensyn til i samvær med barn.
- Det er anledning til å lage egne jentelag

### **Trenings- og kamptilbud**

- Her anbefales det 1-2 treninger i uka. Treningen skal være lystbetont og bære preg av frivillighet.
- Treningens varighet er 60 min.
- En av trenerens viktigste oppgaver er å stimulere til egentrening.

Cuper:

Det anbefales 3-4 cuper i kalenderåret (inkl egne cuper). Cupene skal arrangeres i Hemne eller i nærheten.

NB! Ved påmelding til cuper er det viktig at vi tar hensyn til egne cuper, dvs. at vi prøver i størst mulig grad å delta i cuper til lag som deltar i vår cup.

### **Mål for opplæringen**

- Alle skal ha det gøy, fokuser på Trygghet + Mestring = Trivsel
- Skape lyst til ballek på fritida.
- Skape lyst til allsidig, variert idrettslig aktivitet.
- Stor aktivitet på trening. Aldri kø.
- Legg vekt på motorisk læring (lære bevegelser), teknisk dyktighet. Vi kjenner til den motoriske gullalder 6-12 år.
- Innføring i elementære "regler" for omgang med andre personer: toleranse - respekt - disiplin.

### **Handlingsvalg og handling (taktisk-teknisk påvirkning)**

Vi tar utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no). Her finnes ferdige økter. Treneren forbereder si neste økt med å bestemme seg hva som skal læres bort, treneren går inn i [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) på øktene som passer til tema, tar med seg læringsmomentene i hver øvelse, og sørger for læring ute på feltet.

- Basisteknikk er selve grunnmuren i fotballspillet. Viktig å trene med mye ballkontakt i spill 2v2, 3v3 eller 4v4
- Sentrale basisteknikker som bør "øves":
  - pasning med begge bein
  - mottak og medtak (demping, ballkontroll)
  - skudd med begge ben
  - føring, finting, vending
- En kan også trene en teknikk sammen med en annen teknikk, som for eksempel:
  - mottak/medtak - pasning
  - mottak/medtak - skudd
- Unge spillere kan lære enkle valg, som for eksempel:
  - ut av pasningsskygge
  - bruke ledig plass
  - spille pasninger som er enkle å ta med

### **Tilpasset aktivitet (differensiering)**

- En viss grad av differensiering i treningene
  - de ivrigste må ofte spille mot hverandre / øve sammen

### **Fysisk påvirkning**

En skal ikke drive spesiell isolert trening for å forbedre utholdenhet. Minst ei trening i uka skal inneholde 15 til 20 minutt spesifikk basistrening (bevegelse, spenst, koordinasjon, balanse). Viktig at spillerne får allsidig påvirkning av bevegelse i "den motoriske gullalder". Deltakelse i Allidrett gir god basistrening og kan erstatte de 15-20 min nevnt ovenfor.

### **Sosial og holdningsmessig påvirkning**

Holdninger er viktig for å utvikle en helhetlig spiller. På dette alderstrinnet bør følgende prioriteres:

- Toleranse
- Ikke kjeffe på andre, godta at andre kan gjøre feil
- Godta egne feil
- Tåle seier og tap
- Respekt for trener, leder og dommere. Lytte når noen vil si noe
- Disiplin
- Møte opp presis og gi melding om du ikke kan møte til kamp. Utfør de oppgavene du får på trening og kamp

### **Råd til gjennomføring**

- I kamp spilles det 3v3 for 6-7-åringene, og 5v5 (inkl keeper) for 7-8 år. På trening kan det fortsatt spilles mye 3v3.
- Tren "alltid" med ball.
- Gi mye ros og konstruktiv rettleiding. Skap en hyggelig tone. Det er lov å gjøre feil i trening og kamp. En KIL/Hemne-trener kjeffer ikke.
- Gå foran som et godt forbilde. Barna gjør som du gjør og ikke alltid som du sier.
- Gi korte, klare meldinger og kom fort i gang.
- Møt i god tid, ta deg tid til å snakke med spillerne både før og etter trening/kamp.
- La spillerne få spille på ulike plasser (rullering)
- La alle spille like mye i kamp.
- Lekpreget aktivitet
- Alle bør ha hver sin ball
- Trenerne må forklare hvorfor en gjør de ulike øvelsene for å skape en forståelse/motivasjon hos spillerne.
- Ha nok trenere på hver trening sånn at en har mulighet til differensiering og smålagspill (ref se side 13).
- Rekruttere mange deltagende foresatte på hvert lag som kan hjelpe til.

# **MINIPUTT 9-10 år**

## **Innledning**

Vi er ennå i en tidlig fase i møte med den organiserte fotballen, så det er fortsatt viktig å ta hensyn til:

- Spillerne må bli trygge i miljøet.
- Tilbudet skal være motiverende og inkluderende.
- Spillerne må bli kjent med en fast struktur.
- Spillerne er barn og de trenger tid.
- Spillerne får etter hvert faste ansvarsoppgaver knyttet til treningene.
- Det er bare positivt om spillerne også holder på med andre organiserte idretter. Trener samarbeider og tilpasse med andre idretter.
- Spillerne må få mulighet til å teste ut om fotball er det rette, der en ikke stiller for sterke krav om frammøte.
- Spillerne må likevel møte den holdningen at rett og plikt henger sammen. Det er viktig å møte opp til rett tid og melde fravær til kamp.
- Det er også i denne aldersgruppen ofte stor forskjell i modenhet og fysisk alder. Dette må en ta omsyn til i samvær med barn.
- Gutter og jenter blir gitt det samme tilbudet og blir behandlet likt.
- Oppfordre spillerne til sunt kosthold. Snakk om å velge "sunnere alternativer" når en spiser på turneringer og lignende. (se eget kapittel om kosthold).
- Det er anledning til å lage egne jentelag.

## **Trenings- og kamptilbud**

- Her anbefales det 1-2 treninger i uka.
- Treningens varighet er 60 - 90 min.

Cuper:

Det anbefales 3-4 cuper i kalenderåret (inkl egne cuper). Cupene skal arrangeres i Hemne eller i nærheten.

NB! Ved påmelding til cuper er det viktig at vi tar hensyn til egne cuper, dvs vi prøver i størst mulig grad å delta i cuper til lag som deltar i vår cup.

## **Mål for opplæringen**

- Alle skal ha det gøy, fokuser på trivsel.
- Skape lyst til ballek på fritida.
- Skape lyst til allsidig, variert idrettslig aktivitet.
- Stor aktivitet på trening.
- Sterk vekt på motorisk læring, teknisk dyktighet. Vi kjenner «den motoriske gullalder» 6-12 år.
- Innføring i elementære "regler" for omgang med andre personer: toleranse - respekt - disiplin.

### **Handlingsvalg og handling (taktisk-teknisk påvirkning)**

Vi tar utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)  
Her finnes ferdige økter. Treneren forbereder si neste økt med å bestemme seg hva som skal læres bort, treneren går inn i [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) på øktene som passer til tema, tar med seg læringsmomentene i hver øvelse, og sørger for læring ute på feltet.

- Basisteknikk er selve grunnmuren i fotballspillet. Viktig å trene med mye ballkontakt i spill: 3v3, 4v4, 5v5
- Sentrale basisteknikker som bør "trenes":
  - pasning med begge ben
  - mottak og medtak (demping, ballkontroll)
  - skudd med begge ben
  - føring, finting, vending
- En kan også trene en teknikk sammen med en annen teknikk, som foreksempel:
  - mottak/ medtak - pasning
  - mottak/ medtak - skudd
- Unge spillere kan ta læring av enkle handlingsvalg. Treningene må bygge på hva de har lært:
  - komme seg ut av pasnings skygge
  - finne og bruke ledig plass
  - spille pasninger som er enkle å ta med
  - stimuler spillerne til alltid å ønske ball, og aldri være redd for å feile

### **Tilpasset aktivitet (differensiering)**

- Noe differensiering på treningene, de ivrigste må ofte spille mot hverandre / øve sammen.

### **Fysisk påvirkning**

En skal ikke drive spesiell isolert trening for å forbedre utholdenhet. Minst ei trening i uka skal inneholde 15 til 20 minutt spesifikk basistrening (bevegelse, spenst, koordinasjon, balanse). Viktig at spillerne får allsidig påvirkning av bevegelse i "den motoriske gullalder" 6-12 år.

Deltakelse i Allidrett gir god basistrening og kan erstatte de 15-20 min nevnt ovenfor. Det introduseres enkel frekvenstrening (stigetrening) på treningene. Se link siste side.

### **Sosial og holdningsmessig påvirkning**

Holdninger er viktig for å utvikle en helhetlig spiller. På dette alderstrinnet bør følgende prioriteres:

- Toleranse.
- Ikke kjeft på andre, godta at andre kan gjøre feil.
- Godta egne feil.
- Tåle seier og tap.
- Respekt for trener, leder og dommere. Lytte når noen vil si noe.
- Disiplin.
- Møte opp presis og gi melding om du ikke kan møte til kamp. Utfør de oppgavene du får på trening og kamp.

### **Råd til gjennomføring**

- I kamp spilles 5v5 (inkl keeper). På trening kan det fortsatt spilles mye 3v3.
- Tren "alltid" med ball.
- Gi mye ros og konstruktiv rettleiding. Skap en hyggelig tone. Det er lov å gjøre feil i trening og kamp. En KIL/Hemne-trener kjefter ikke.
- Gå foran som et godt forbilde. Barna gjør som du gjør og ikke alltid som du sier.
- Gi korte, klare meldinger og kom fort i gang.
- Møt i god tid, ta deg tid til å snakke med spillerne både før og etter trening/kamp.
- La spillerne få spille på ulike plasser (rullering).
- La alle spille like mye i kamp.
- Lekpreget aktivitet.
- Alle bør ha hver sin ball.
- Trenerne må forklare hvorfor en gjør de ulike øvelsene for å skape en forståelse/motivasjon hos spillerne.
- Legg inn konkurranser (med ball) på trening for å stimulere til egentrening.
- Ha nok trenere på hver trening sånn at en har mulighet til differensiering og smålagsspill (ref se side 13).
- Rekruttere mange deltagende foresatte på hvert lag som kan hjelpe til.

## **GUTTER/ JENTER 11-12 år**

### **Trenings- og kamptilbud**

- Her anbefales det 2-3 treninger i uka.
- Treningens varighet er 90 min.

Cuper:

Det anbefales 3-4 cuper i kalenderåret. Aktuelle cuper bør være i Trøndelag/ Nordmøre.

NB! Ved påmelding til cuper er det viktig at vi tar hensyn til egne cuper, dvs.

at vi prøver i størst mulig grad å delta i cuper til lag som deltar i vår cup.

Det skal ikke benyttes overårige på cup hvis laget har nok spillere fra før. Det skal kun lånes spillere når hensikten er å få nok antall spillere til å stille cuplag, dette gjelder også spiller fra andre klubber. Underårige kan gjerne benyttes.

### **Mål for opplæringen**

- Alle skal ha det gøy.
- Skape lyst til ballek og egentrening på fritiden.
- Videreutvikle basisteknikker.
- Lære grunnleggende godt pasningsspill i spill (valg og utførelse).
- Utvikle videre evne til toleranse, respekt, ansvar og disiplin.
- Det skal være lov å feile.

### **Handlingsvalg og handling (taktisk-teknisk påvirkning)**

Vi tar utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

Her finnes ferdige økter. Treneren forbereder si neste økt med å bestemme seg hva som skal læres bort, treneren går inn i [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) på øktene som passer til tema, tar med seg læringsmomentene i hver øvelse, og sørger for læring ute på feltet.

Fremdeles trene med mye ballkontakt i spill (3-5 spillere på hvert lag). Fortsett å bruke hele registeret av tekniske ferdigheter.

Prioritere følgende ferdigheter:

- Mottak - medtak og ballkontroll
- Pasning /pasningsspill. Introdusere 3 touch, 2 touch og 1 touch.
- Skudd.
- Dribleferdigheter, finter og vendinger.
- 1 mot 1

Bygge videre på ulike taktiske valg, som:

- Komme seg ut av pasningsskygge.
- Skape og utnytte rom.
- Stimuler spillerne til alltid å ville ha ball
- Ny bevegelse etter aksjon.
- Utvikle forsvarsferdigheten – hvem er nærmest ballen, hvem skal gå for å ta ballen?

Gjerne trene en teknikk sammen med en annen teknikk. For eksempel:

- Mottak /medtak-pasning.
- Mottak/ medtak–skudd.
- Pasning- mottak/medtak–skudd.
- Føre-finte-føre-skudd.

Godt pasningspill skal vektlegges. Bevegelse, mottak/ medtak, spille pasning og ny bevegelse. Stikkord for instruksjon er: overblikk hos ballfører og bevegelse hos medspillere.

I spillsekvenser la spillerne bli utfordret på tid og rom, og jag alltid tempo. Det skal være lov å spille med få tilslag, og det skal være lov å drible, men forutsetningen er alltid utførelse med høyt tempo.

#### **Tilpasset aktivitet (differensiering):**

- Noe differensiering på treningene, de på samme nivå må ofte spille mot hverandre/ øve sammen, f.eks i øvelser 1 mot 1.

#### **Fysisk påvirkning**

Fartstrening og spensttrening kommer inn i mindre sekvenser. Som en del av den totale basistreningen gjennomføres det 5 -10 min med frekvenstrening (stigetrening) på hver trening. Se eksempler: <https://www.youtube.com/watch?v=Atl08hA9CWc>

Minst ei trening i uka skal inneholde 15 til 20 minutt spesifikk basistrening (bevegelse, spenst, koordinasjon, balanse). Viktig at spillerne får allsidig påvirkning av bevegelse i "den motoriske gullalder" 6-12 år.

#### **Sosial og holdningsmessig påvirkning**

Utvikle videre evnen til å vise toleranse, respekt og disiplin som omtalt tidligere.

Spillerne må nå etterhvert læres til å ta større ansvar for seg selv gjennom gode treningsvaner og egentrening. Spillerne må også etter hvert få større ansvar for utstyr.

#### **Råd til gjennomføring**

Fortell på hver trening (eller info på facebook) hva det skal trenes på i neste trening. Dette stimulerer spillerne til å reflektere over egen utvikling.

Hovedvekten blir fortsatt handling (tekniske moment). Treneren sin oppgave er først og fremst å være tilrettelegger, aktivitetsleder og instruktør i utviklinga av tekniske ferdigheter. En kan nå i tillegg kunne prioritere instruksjon i handlingsvalg (taktiske moment). Spillerne bør oppmuntres til bevegelse, og selv finne gode løsninger. La de prøve seg i alle roller på banen.



## GUTTER/JENTER 13-14 år

### Trenings og kamptilbud

Her anbefales 2-3 treninger i uka, helst 3 treninger utenfor kampsesong. Treningens varighet er 90 min.

Cuper:

Det anbefales 4-5 cuper i kalenderåret. Det kan deltas i en større cup som eks. Storsjøcup. Jente- og guttelag bør fortrinnsvis reise på samme sommercup.

Ved påmelding til cuper er det viktig at vi tar hensyn til egne cuper, dvs. at vi prøver i størst mulig grad å delta i cuper til lag som deltar i vår cup.

Det skal ikke benyttes overårige på cup hvis laget har nok spillere fra før. Det skal kun lånes spillere når hensikten er å få nok antall spillere til å stille cuplag, dette gjelder også spiller fra andre klubber. Underårige kan gjerne benyttes.

### Mål for opplæringen

- Alle skal få et tilbud om trening og kamper.
- I større grad kunne bruke ferdigheten rett i en taktisk sammenheng.
- Videreutvikle tekniske ferdigheter.
- Stimulere til at spillerne tar enda større ansvar for sin egen utvikling.
- Det å utvikle den individuelle ferdigheten er fortsatt viktigst.
- Det skal være lov å gjøre feil.

### Handlingsvalg og handling (taktisk-teknisk påvirkning)

Vi tar utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no). Her finnes ferdige økter. Treneren forbereder si neste økt med å bestemme seg hva som skal læres bort, treneren går inn i [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) på øktene som passer til tema, tar med seg læringsmomentene i hver øvelse, og sørger for læring ute på feltet.

Det er først og fremst viktig å utvikle teknisk ferdighet over hele ferdighetsspekteret. Å utvikle gode basisferdigheter bør stå sentralt. Arbeidet med å utvikle tekniske ferdigheter som medtak, pasning (nå også langpasning), skudd og finter må fortsette. I tillegg bør følgende trenes på:

- heading
- vending
- 1 mot 1 offensivt og defensivt
- 2 mot 1 offensivt

Mottak/medtak (første-touch) og 1 mot 1 bør prioriteres hele tiden.

Sammen med utvikling av ferdighetene ovenfor, må spillerne lære seg å bruke ferdigheten sin til det beste for laget. En vellykket finte, dribling eller vending er bortkasta om spilleren i neste trekk ikke klarer å utnytte dette til sin fordel, og for eksempel mister ballen.

Spillerne må nå få praktisk innføring i noen sentrale begreper i fotball:

Forsvar: press, sikring, rett side, laget samlet

Angrep: rett spilleravstand (bredde, dybde), gjennombrudd, bevegelse skaper rom, samhandling.

Stimuler spillerne til alltid å ville ha ball, søke riktig rom, motsatte bevegelser, ny bevegelse etter aksjon.

I spillsekvenser la spillerne bli utfordret på tid og rom, og jag alltid tempo. Det skal være lov å spille med få tilslag, og det skal være lov å drible, men forutsetningen er alltid utførelse med høyt tempo.

### **Fysisk påvirkning**

Utholdenhetstrening gjennomføres i balløvelser med stort tempo.

Som en del av den totale basistreningen gjennomføres det 5 -10 min med frekvenstrening (stigetrening) på hver trening. Se eksempler: <https://www.youtube.com/watch?v=AtI08hA9CWc>

I kampsesongen vil det ofte være naturlig å prioritere mest fart og spenstrening.

### **Sosial og holdningsmessig påvirkning**

En kan nå stille større krav til spillerne sin evne til å ta ansvar:

- Fremmøte til trening, klar 5 min. før treninga starter.
- Holde orden i garderobe og holde sitt eget utstyr i orden.
- Unngå kjefting, krangel og banning, rose de som oppmuntrer og hjelper andre.
- Skolearbeid prioriteres før trening.

En kan nå også i større grad stille krav til at spillerne prøver å gjøre sitt beste ute på banen. En kan stille krav til at de tar ansvar som ballfører, ansvar for å gi ballfører pasningsalternativ, ansvar for bevegelse, ansvar for press osv.

### **Råd til gjennomføring**

- Oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv.
- Tren "alltid" med ball.
- Det er viktig at spillerne lærer å forstå hvor viktig det er med mange repetisjoner med kvalitet som gir framgang.
- Det samme at spillerne ser hvor viktig det er med konsentrasjon, interesse og entusiasme i treningsarbeidet.
- Legg inn konkurranser (med ball) på trening for å stimulere til egentrening.
- På dette alderstrinnet og oppover er det viktig at treningene har et hovedmål som blir gjort kjent.
- Lag ukeplaner sånn at spillerne kan se hva det skal trenes på. Dette stimulerer spillerne til å reflektere over egen utvikling.

Aktivitetene må inneholde læringsmoment, som påvirker både fysisk og mentalt.

- Ros de spillerne som tar ansvar.
- Desto bedre utviklingsresultat laget får desto bedre utvikling får spilleren.
- På dette nivået er det ønskelig med tilrettelegging for egen keepertrening i deler av treninger.
- Utvikling av enkeltpillere må fortsatt være mest viktig.
- For å utvikle overblikk og rask handling (taktiske-tekniske ferdigheter) er en del av spilltreningen basert på 2-3 touch spill. Om en spiller på litt større bane kan en for eksempel ha 2-3 touch-spill på egen 2/3 del av banen og fritt spill på siste 1/3 del av banen.

# **GUTTER/JENTER 15-16 år**

## **Trenings- og kamptilbud**

Her anbefales det 3-4 treninger i uka.

Cuper:

Det anbefales 4-5 cuper i kalenderåret. En større cup kan være Norway Cup/ Dana Cup eller andre cuper. Jente- og guttelag bør fortrinnsvis reise på samme sommercup.

Det skal ikke benyttes overårige på cup hvis laget har nok spillere fra før. Det skal kun lånes spillere når hensikten er å få nok antall spillere til å stille cuplag, dette gjelder også spiller fra andre klubber. Underårige kan gjerne benyttes.

## **Mål for opplæringen**

- Alle skal ha et seriøst tilbud om trening og kamper.
- Gi de ivrigste og mest ambisiøse spillerne et godt utviklingstilbud.
- Krav til egentrening hos de som vil bli gode.
- En må arbeide med forståelse av hva som må til for de som vil bli toppspillere.
- For de som vil satse på å utvikle talentet sitt, må en klargjøre hvor viktig det er med egentrening og hjelpe dem til å få gode rutiner for dette.
- Utvikle forståelse for rett handlingsvalg og handling (teknisk ferdighet) over hele registeret.
- Utvikle kreativiteten. Oppfordre til selvstendige valg.
- Spillerne bør nå i større grad selv være med på å ta ansvar for sin egen sportslige utvikling.

## **Handlingsvalg og handling (taktisk-teknisk påvirkning)**

Vi tar utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)  
Her finnes ferdige økter. Treneren forbereder si neste økt med å bestemme seg hva som skal læres bort, treneren går inn i [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) på øktene som passer til tema, tar med seg læringsmomentene i hver øvelse, og sørger for læring ute på feltet.

Handling (teknisk ferdighetstrening) må fremdeles stå sentralt:

- mottak/ medtak og ballkontroll
- pasning
- skudd
- heading
- vending
- tackling
- finter
- 1 mot 1
- 2 mot 1

Mottak/medtak (første-touch) og 1 mot 1 bør prioriteres hele tiden. Det øvrige kan trenes på i planlagte perioder. Nytt nå er at en kan stille store krav til KVALITET, til enhver tid. Det er særlig viktig å få fram sammenhengen mellom teknikk og taktikk. Oppvarminga er fin til å bruke som teknikktrening. En varmer opp med ball og kan bruke ulike øvelser.

En kan også stille større krav til handlingsvalg ved den enkelte handling:

- mottak: Være orientert før mottak (ha neste trekk klart), retningsbestemt mottak i forhold til hvor det er rom og hvor neste pasning bør slås
- pasning: rett valg; ta vare på ballen eller prøve gjennombrudd, pasning i forhold til medspillers bevegelse, spille hverandre gode
- skudd: når skyte? hvor plassere? (ikke fyre løs og håpe...)
- heading: mot mål eller til medspiller, klarering eller pasning vending, når vende?
- takling: når takle?
- finte: når finte?
- 1 mot 1 i angrep: når prøve å gå forbi?
- 2 mot 1 i angrep: hvordan skape og utnytte sånne situasjoner?

Spillerne må nå kunne følgende begreper teoretisk, og trene på dem i praksis:

Forsvar: press, sikring, dekke rom, markering, rett side, laget samlet, nekte rom, sideforskyve, pushe ut.

Angrep: rett spilleravstand (dybde og bredde), gjennombrudd, ballbesittelse, bevegelse skaper rom, samhandling («timing» mellom bevegelse og pasning).

Stimuler spillerne til alltid å ønske ball, og aldri være redd for å feile.

I spillsekvenser å la spillerne bli utfordret på tid og rom, og jag alltid tempo. Det skal være lov å spille med få tilslag, og det skal være lov å dribble, men forutsetningen er alltid utførelse med høyt tempo.

### Fysisk påvirkning

Lett styrketrening (ankel, kne, hofter, lysk, mage, rygg, overkropp) med kroppen som redskap 10-15 min. 2 g. pr. uke. Gjerne som sirkel og intervall. Spillere som er tidlig utviklet bør også drive med bevisst styrketrening med lette vekter 1-2 ganger i uka utenom kampsesongen. Det er viktig med god instruksjon sånn at øvelsene blir gjort riktig. Her bør spillerne få instruksjon.

Utholdenhetstrening vil en få gjennom intensivt spill og stort tempo, for eksempel 4 mot 4 i 4 min med høy intensitet, mange baller og ingen pauser i spiltiden.

Utenfor sesong kan en kjøre intervall 1-2 ganger pr. uke (se også side 14).

Hurtighet og koordinasjonstrening 10-20 minutt, i alle fall to ganger per uke. Øvelser for koordinasjon må fortsatt være en del av treninga. Sånn trening bør komme tidlig i økta med maksimal innsats og gode pauser.

Som en del av den totale basistreningen anbefales 5 -10 min med frekvenstrening (stigetrening) flere ganger pr uke. Se eksempler: <https://www.youtube.com/watch?v=Atl08hA9CWc>

## **Sosial og holdningsmessig påvirkning**

Utvikle forståelse for:

- Konsekvensene om en vil bli en svært god fotballspiller, er at en må trene mye og prioritere bort noe.
- At skole er viktigere enn fotball.
- At alle har et ansvar for hverandre og sin egen utvikling.
- At alle ikke kan bli like gode, men at alle har samme verdi likevel. Synliggjør alternativer innenfor idretten: trener, leder, dommer.
- At mobbing og lagspill ikke hører sammen.
- At rus og idrett ikke hører sammen.

## **Råd til gjennomføring**

- Tren "alltid" med ball.
- Fremdeles bør spillere lære seg flere roller på banen.
- Stikkord for bruk av spillestil: sonedeforsvar, «spillende lag», hurtig spill framover, stor bevegelse.
- Men: Spillestilen bør ikke være fast gjennom hele sesongen, en bør prøve flere ulike måter å spille på i perioder for å utvikle spillerne sin kunnskap og forståelse. Spesielt mot antatt dårligere lag kan en prøve alternativer.
- Kvalitet, ansvar og humør bør være sentralt i aktiviteten.
- Utvikling av enkeltspillerne er fremdeles mest viktig.
- Ta hensyn til at det er store forskjeller mellom spillerne sine ferdigheter og modning. Å behandle alle likt kan da bli urettferdig.
- På dette nivået bør de ivrigste og mest ambisiøse drive mye egentrening. Legg inn konkurranser (med ball) på trening for å stimulere til mere egentrening.
- Lag ukeplan og månedsplan sånn at spillerne kan se hva det skal trenes på. Dette stimulerer spillerne til å reflektere over egen utvikling.

Som 16-åring starter mange på idrettslinja på HVS, og en bør passe på at treningsmengden blir tilpasset den enkelte slik at totalbelastningen ikke blir for stor. Her må trenere samarbeide med lærerne på HVS.

På dette nivået bør keeperne få keepertrening 2-3 ganger i uka.

## **GUTTER/JENTER 17-19 år**

Overgangen fra junior til seniorfotball kan gi utfordringer. Spillergruppe og laginndeling varierer fra år til år, noe som gir ulike utfordringer. Sportslig Forum diskuterer og håndterer disse utfordringene i forkant og gjennom sesongen. Viktig med god kommunikasjon mellom 16-årslag, juniorlag og seniorlag.

### **Vi ønsker å**

- Utvikle spillere til seniorfotball.
- Skape et treningsmiljø der en lærer å bli glad i idrett, og deretter bli bevisst på hva som må til for å bli en best mulig fotballspiller.
- Legge til rette for utvikling av individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Handlingsvalg og handling er sentralt.

### **Utfordringer**

- Seniorfotballen rekrutterer spillere fra klubbens juniorlag og 16- årslag. Spesielt talentfulle og ivrige spillere hospiterer og rekrutteres tidligere enn andre.
- Spillergruppa kan være slik sammensatt at klubben velger å ha 2 seniorlag i stedet for juniorlag, for å gi tilbud til alle. (Dette gjelder hovedsakelig på jentesida og betyr at seniorfotballen «erstatte» juniorfotballen).
- Ofte forskjellig ambisjonsnivå hos spillerne.
- Klubben skal ivareta spillere med ambisjoner og samtidig gi et breddetilbud.
- Ulik alder i spillergruppa.
- Stor forskjell på trygghet og egen identitet i laget.
- Kan bli for stor belastning på enkeltspillere som er aktuelle for flere lag
- Det sosiale kontra det ferdighetsbaserte.
- Beholde spillere som flytter ut for å studere.
- Tilrettelegging for trening for spillere som oppholder seg utenfor regionen.
- Integrasjon av innvandrerungdom (språk og kulturforskjell).
- God nok kvalitet på treningene (økende nivåforskjell).

### **Mål for opplæringen**

Å utvikle spillere med overblikk og spilleforståelse, som gjør de i stand til å ta hensiktsmessige valg for eget lag. De bør ha tekniske ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre valget, og mot og trygghet til å prøve på konstruktive løsninger i alle situasjoner. Spillere bør bevege seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og andre, og dermed gi ballfører flere alternative handlingsvalg. I spillsekvenser la spillerne bli utfordret på tid og rom, og jag alltid tempo. Det skal være lov å spille med få tilslag, og det skal være lov å dribble, men forutsetningen er alltid utførelse med høyt tempo.

### **Trening og kamptilbud**

- Legge til rette for ei hensiktsmessig treningsuke i forhold til målsetningen. De beste får tilbud om hospitering opp i senior.
- Spillerne har sin naturlige kamparena på junior, men hospiterer på et av seniorlagene
- Spillerne bør gjennom trenings- og kamptilbud få varierte utfordringer i forhold til nivået (opp og ned i flytsonen).
- Oppfordre til hensiktsmessig egentrening.

Cuper:

Det anbefales 4-5 cuper i kalenderåret. En større cup kan være Norway Cup/ Dana Cup eller andre cuper. Jente- og guttelag bør fortrinnsvis reise på samme sommercup.

Det skal ikke benyttes overårige på cup hvis laget har nok spillere fra før. Det skal kun lånes spillere når hensikten er å få nok antall spillere til å stille cuplag, dette gjelder også spiller fra andre klubber. Underårige kan gjerne benyttes.

### **Råd til gjennomføring**

- Ukeaktiviteten for spillerne bør periodiseres, slik at det blir en belastning som tar hensyn til forholdet mellom trening, hvile og restitusjon.
- En bør på det jevne normalt ikke spille mer enn 3 fulle kamper i løpet av 10 dager.
- Ta individuelle hensyn. Spillerne er fremdeles i utvikling og må trene godt mellom kampene.
- Trener gjennomfører formelle spillersamtaler tidlig i sesongen. Viktig at hver enkelt spiller selv kan fortelle om sitt ambisjonsnivå
- Spillerne bør nå i større grad selv være med på å ta ansvar for sin egen sportslige utvikling.

### **Samarbeid**

Det er avgjørende at kommunikasjonen mellom seniortrenere og juniortrenere er konstruktiv og regelmessig. Dette er spillere som er i kontinuerlig utvikling. Dette skal vi ta hensyn til og legge forholda til rette for å utvikle hver enkelt sitt potensiale.

Er en juniorspiller et tydelig valg på A-laget, er det trener på A-laget som har anledning til å disponere spilleren. Men det betyr ikke at spilleren ikke kan spille kamper i juniorfotball når det passer for A-laget. Disse spillerne bør så langt det lar seg gjøre prioriteres til spill i junior-NM, samt i sommercuper for juniorlaget.

KIL/Hemne skal sammen med Hemne vidaregående skole legge forholda til rette for at elevene ved Idrettslinja får best mulig utvikling.

Trenerteamet på juniorlaget må ha kontinuerlig utviklingsorientert dialog. De må fortsatt ha et tett samarbeid med lærerne på HVS.

### **Fysisk trening**

Grunnlaget for all kvalitativ fotballaktivitet, er at spillerne har god nok fysisk kapasitet. Dette bør primært opparbeides og vedlikeholdes gjennom arbeid med ball (se også side 14).

Individuelle utviklingsmål i forhold til fysisk kapasitet, bør i samarbeid mellom trenere og spillere kunne prioriteres mer i den aktive egentreningsperioden utenfor kampsesong.

Øvelser for koordinasjon bør være en del av treningen. Stigetrening anbefales fortsatt som en del av treningen (se eksempler: <https://www.youtube.com/watch?v=Atl08hA9CWc> ).

### **Treneren**

Trenerteamet skal være utviklings- og løsningsorientert. De skal benytte allmenne pedagogiske virkemiddel for å skape et godt læringsmiljø.

Utviklende tiltak for trenere er noe klubben legger til rette for.

### **Planlegge og gjennomføre ei trening**

Treneren har mulighet til å ta utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) Her finnes ferdige økter. Treneren kan forberede si neste økt med å bestemme seg hva som skal læres bort, treneren kan gå inn i [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) på øktene som passer til tema, ta med seg læringsmomentene i hver øvelse, og sørge for læring ute på feltet.



## AKTUELLE LINKER

Norges Fotballforbund	<a href="http://www.fotball.no">www.fotball.no</a>
Trøndelag Fotballkrets	<a href="http://www.fotball.no/Kretser/trondelag/">http://www.fotball.no/Kretser/trondelag/</a>
Norsk Toppfotball	<a href="http://www.toppfotball.no/">http://www.toppfotball.no/</a>
treningsøkta.no	<a href="http://www.treningsokta.no">www.treningsokta.no</a>
NFF øvelser - "Fotballskills"	<a href="http://www.fotballskills.no/">http://www.fotballskills.no/</a>
Øvelser stigetrening	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AtI08hA9CWc">https://www.youtube.com/watch?v=AtI08hA9CWc</a>
Ferdighetsmerkeøvelser	<a href="https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/minimerke-og-teknikkmerke/#Toppen">https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/minimerke-og-teknikkmerke/#Toppen</a>
Norsk Fotball-Trenerforening (NTF). Her er det linker til veldig mange fotballsider	<a href="http://www.trenerforeningen.no/">http://www.trenerforeningen.no/</a>
Fotballtreneren.no	<a href="http://www.fotballtreneren.no/">http://www.fotballtreneren.no/</a>
Fotballviten.no om det fysiske aspektet i fotball	<a href="http://fotballviten.no/fysisk-trening/intervalltrening-for-fotballspillere-eksempler-og-tips-til-egentrening/">http://fotballviten.no/fysisk-trening/intervalltrening-for-fotballspillere-eksempler-og-tips-til-egentrening/</a>
Massevis av faglige eksempler (filmklipp)	<a href="http://www.fotballab.no">www.fotballab.no</a>
Nettsted for dommere	<a href="http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Dommer/">http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Dommer/</a>
Om idrettsskader og skadeforebygging	<a href="http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/">http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/</a> <a href="http://www.fysionett.no/typiske-fotballskader/">http://www.fysionett.no/typiske-fotballskader/</a>
Om kosthold	<a href="http://olympiatoppen.no/faqavdelinger/ernaring/page1016.html">http://olympiatoppen.no/faqavdelinger/ernaring/page1016.html</a>
Olympiatoppens sider, øvelser innen fysisk trening (basis, utholdenhet, styrke, fart, koordinasjon)	<a href="http://www.olympiatoppen.no">www.olympiatoppen.no</a> <a href="http://www.olympiatoppen.no/faqavdelinger/trening/page3460.html">www.olympiatoppen.no/faqavdelinger/trening/page3460.html</a>
Spilleklar Øvelser for oppvarming	<a href="http://www.ostrc.no/upload/Skadefri/dokumenter/Fotball/Spilleklar_plakat_norsk.pdf">http://www.ostrc.no/upload/Skadefri/dokumenter/Fotball/Spilleklar_plakat_norsk.pdf</a>
FourFourTwo. Øvelser og treningstips	<a href="http://www.fourfourtwo.com/performance#:Sw1VcwuWbD3CqA">http://www.fourfourtwo.com/performance#:Sw1VcwuWbD3CqA</a>
Øvelser og taktikk. Primært for ungdomsfotballen	<a href="http://www.expertfootball.com/coaching">www.expertfootball.com/coaching</a>
div fotballstoff, mest for trenere	<a href="http://thesefootballtimes.co/original-coach/">http://thesefootballtimes.co/original-coach/</a>
KIL/Hemne	<a href="http://www.kilhemne.no/">http://www.kilhemne.no/</a>
Trønderfotball	<a href="http://tronderfotball.no/">http://tronderfotball.no/</a>

