



Stord Fotball

Sportsplan 6-19 år



Breidde skapar topp, og topp skapar breidde!



| Rev | Dato | Kommentar | Revidert av.* | Godkjent av.** |
|-----|------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| 1 | 22.10.2006 | Første versjon | SU. | Styret |
| 2 | 05.09.2019 | Oppdatering iht. Kvalitetsklubb | SU. | Styret |
| 3 | 11.05.2023 | Gjennomgang og oppdatering. | SU. | Styret |

*SU. = Sportsleg Utval

**Revidering blir gjort og gjennomgått av eit samla sportsleg utval + styrets representant mot sport. Videre legg styrets representant mot sport, sportsplan fram for styret for godkjenning.

| | |
|---|----|
| 1. INNLEING..... | 5 |
| 1.1 Verdisett Stord Fotball..... | 6 |
| 1.2 Sportslege mål | 6 |
| 1.3 Årlege aktivitetsplanar | 7 |
| 1.4 Samarbeid Stord Fotball, Trott IL og IL Solid. | 7 |
| 1.5 Krav til Stord Fotball som klubb | 8 |
| 1.6 Lagleiars ansvar | 9 |
| 1.7 Trenars ansvar | 9 |
| 1.8 Krav til ein Stord spelar | 10 |
| 1.9 Foreldres ansvar | 10 |
| 1.10 Sportsleg Utval | 12 |
| 1.11 CoachYou – treningsverktøy app | 12 |
| 2. BARN 6-9 år. | 13 |
| 2.1 Innleiing..... | 13 |
| 2.2 Karakteristikk for aldersgruppa | 13 |
| 2.3 Trenings- og kamptilbod | 13 |
| 2.4 Mål for opplæringa | 14 |
| 2.5 Taktisk-teknisk påverknad | 14 |
| 2.6 Fysisk påverknad | 14 |
| 2.7 Sosial og haldnings messig påverknad..... | 15 |
| 2.8 Råd til gjennomføringa | 15 |
| 2.9 Aktivitetar | 15 |
| 3. BARN 11-12 ÅR..... | 16 |
| 3.1 Karakteristikk for aldersgrupper | 16 |
| 3.2 Trenings- og kamptilbod | 16 |
| 3.3 Mål for opplæringa | 16 |
| 3.4 Taktisk-teknisk påverknad | 17 |
| 3.5 Fysisk påverknad | 17 |
| 3.6 Sosial og haldnings messig påverknad..... | 17 |
| 3.7 Råd til gjennomføringa | 18 |
| 3.8 Aktivitetar | 18 |
| 4. GUTAR/JENTER 13-14 ÅR | 19 |
| 4.1 Karakteristikk for aldersgruppa | 19 |
| 4.2 Trenings- og kamptilbod | 19 |
| 4.3 Mål for opplæringa | 19 |
| 4.4 Taktisk og teknisk påverknad | 20 |
| 4.5 Fysisk påverknad | 20 |

| | |
|--|----|
| 4.6 Sosial og haldnings messig påverknad..... | 21 |
| 4.7 Råd til gjennomføringa | 21 |
| 4.8 Aktivitetar | 21 |
| 5. GUTAR/JENTER 15-16 år | 22 |
| 5.1 Karakteristikk for aldersgruppa | 22 |
| 5.2 Trenings og kamptilbod | 22 |
| 5.3 Mål for opplæringa | 22 |
| 5.4 Taktisk-teknisk påverknad | 23 |
| 5.5 Fysisk påverknad | 24 |
| 5.6 Sosial og haldnings messig påverknad..... | 24 |
| 5.7 Råd til gjennomføringa | 25 |
| 5.8 Aktivitetar | 25 |
| 5.9 Rekruttering av spelarar frå andre klubber..... | 25 |
| 5.10 Delta på talentsamlingar o.l. i regi av toppklubbar | 25 |
| 6. JUNIOR 17-19 år | 26 |
| 6.1. Mål for opplæringa | 26 |
| 6.2. Trenings og kamptilbod | 26 |
| 6.3 Råd til gjennomføringa | 26 |
| 6.4 Fysisk trening | 27 |
| 6.5 Rekruttering av spelarar frå andre klubbar..... | 27 |
| 6.6 Generelt | 27 |
| 7. ANNA TRENING..... | 28 |
| 7.1. Keepertrening..... | 28 |
| 8. SPELETID OG DIFFRENSIERING | 29 |
| 8.1 Speletid | 29 |
| 8.2 Differensiering | 30 |
| 8.3 Seleksjon..... | 30 |
| 8.4 Topping | 30 |
| 9. HOSPITERING | 31 |
| 9.1 Kven kan hospitere?..... | 32 |
| 9.2 Hospiteringsavtale..... | 32 |
| 9.3 Hospiteringsordning i Stord Fotball går slik:..... | 33 |
| 9.4 Hospitering i barnefotball ved cupar/ turnering. | 34 |
| 9.5 Hospitering i ungdomsfotball ved cupar/ turnering. | 35 |
| 9.6 Fast flytting opp ein årsklasse | 35 |
| 10. ALLSIDIGHEIT OG SPESIALISERING..... | 36 |

1. INNLEING

Føremålet med ein **SPORTSPLAN** er å gagne barne- og ungdomsfotballen i Stord Fotball. Den skal leggje grunnlaget for fornuftig og målretta opplæring i eit godt miljø for alle. I Stord Fotball skal gutar og jenter skal verta gjeve det same tilbodet og verta behandla likt.

Planen skal:

- ❖ ta vare på fotballen sin sentrale plass blant barn og ungdom i distriktet.
- ❖ sikre kvalitet i klubben si utvikling av spelarar, slik at Stord Fotball kan gi eit godt aktivitetstilbod og utvikling opp mot seniorlaga på sikt.
- ❖ styrke klubbkjensla og lagmoralen mellom lag og grupper i Stord Fotball.
- ❖ skape ei felles plattform, eit felles språk som grunnlag for vidare debatt og utvikling

Utgangspunktet for arbeidet med sportsplanen har vore at fotballen har utvikla seg kraftig dei siste åra ved at det blir trena meir og betre. Dess meir borna trener dess større krav stiller spelarane sjølve og foreldra deira til kva klubben skal kunne tilby. Samstundes skaper auka trenings-mengder og ambisjonsnivå hos mange større avstand mellom dei med høgt aktivitetsnivå og dei som deltek i fotball meir for å ha litt aktivitet i kvardagen utan den store ambisjonen. Stord Fotball sin visjon er Breidde og Topp. Det set krav til klubb om å lage opplegg som er tilpassa mange med ulik «inngang» og innstilling til fotballporten.

Innanfor «Breiddefotballen» er gjerne sjølve aktiviteten i «sentrum». Det er likevel viktig for motivasjonen til born og unge at dei får tilført «kompetanse» i form av god kvalitet på treningane. Kompetanse skaper auka motivasjon som er den avgjerande faktor for å oppretthalde aktiviteten langt inn i ungdoms- og vaksenåra for alle fotballspelarar. Målet for suksess innanfor «breiddedelen» av klubben vil vera å halde flest mogleg lengst mogleg innanfor den organiserte fotballporten og i klubben.

Ved å definere «Topp-satsing» som ein del av visjonen til klubben har klubben teke eit ansvar regionalt i Sunnhordland for å gi talent i regionen eit tilbod som skal kunne skape toppspelarar. Ambisjonsnivåa til herre- og damelag er også på slikt nivå at «toppsatsinga» må innebere klare krav til trenarar i klubben om å få forståing for at målet på suksess innanfor «toppsatsinga» er å få eit høgt tal toppspelarar til å klare eit A-lagsnivå, på høgt nivå, eller å bringe spelarar til eit profesjonelt nivå som kan gi spelarane ei yrke innanfor fotballen. Slike visjonar forpliktar.

1.1 Verdisett Stord Fotball

Stord Fotball sin visjon er nedfelt i mottoet «**Breidde skapar topp, og topp skapar breidde!**». Stord Fotball har ambisjonar om å vera ein viktig del av idretts- og kulturlivet i Stord kommune og har følgjande verdiar som skal vera førande for aktiviteten vår.

- ❖ **MEISTRING**
- ❖ **GLEDE**
- ❖ **SAMHALD**

Meistring er viktig for å sikre at spelarane og støtteapparat alltid jobbar mot å forbetre seg sjølv og laget, både individuelt, som ei gruppe og som klubb. Glede er viktig for å sikre at spelarane nyt prosessen med å spele fotball, for å halde motivasjonen høg, for å sjå fram til å møte opp og å kunna sjå tilbake på ei kjekk tid i fotballen. Samhald er viktig for å sikre at laget fungerer som ein heilskap, både på og utanfor banen, for å sikre at alle skal føla seg velkommen og at ein skal kjenna på tryggleik i Stord Fotball.

Stord Fotball har som mål å gi eit tilbod til alle som ynskjer å spela fotball, og medverka til at barn og ungdom utviklar gode haldningar basert på gjensidig respekt både på og utanfor fotballbanen. I barnefotballen ynskjer me å gi barna ei positiv oppleving av meistring saman med vener i eit trygt og kjent miljø.

For ungdomsfotballen ynskjer me å gi eit variert tilbod til alle, med mål om at fotballen vil vera ein arena kor både det sosiale og sportslege er motivasjon for å drive fysisk aktivitet. Ein kombinasjon av lagspel og individuell utvikling kor god helse og fysiske ferdigheiter i sunn konkurranse med jamaldrande er berekrafta.

Stord Fotball har i tillegg eit mål om å gi eit tilpassa tilbod til dei som har lyst til å trene meir. Dette gjer me gjennom ulike motivasjons- og spelarutviklingstiltak for barn og ungdom. Me ynskjer å gi eit tilbod med høg kvalitet til både medlemmer i Stord Fotball og også andre klubbar i regionen.

Stord Fotball har lagt ein bevisst framtidig strategi når det gjeld rekruttering til seniorlaga for herre og damer med fokus på ein balansert kombinasjon av eigenutvikling og tilføring av nye spelarar frå andre klubbar. Me har som mål at kvalitet og satsing på sportsleg utvikling vil gjere Stord Fotball til ein attraktiv arena og førstevalet for motiverte og treningsviljuge fotballspelarar i regionen.

1.2 Sportslege mål

- Utvikle eit best mogleg tilbod for unge fotballspelarar.
- Vera Sunnhordlands naturlege mål for dei eldste fotballspelarane med ambisjonar.
- Vera ein ressursklubb for klubbar i regionen og open for samarbeid med lokale skular
- Utvikle kompetente trenarar i kvar årsklasse.

1.3 Årlege aktivitetsplanar

Skal sportsplan verta eit levande hjelpemiddel til å fremje måla våre, er det nødvendig at:

- Treningar og leiarar for kvart lag utarbeider årsplan og periodeplanar med treningsinnhald.
- Deltar på trenarforum, aktuelle kurs.
- Evaluering av sesong saman med sportsleg utal.

1.4 Samarbeid Stord Fotball, Trott IL og IL Solid.

Fotballgruppene i Stord, Trott og Solid har i samarbeid med NFF Hordaland inngått ein 3 års samarbeidsavtale*, etter §2-9B i Breiddereglementet. Denne har ei ramme frå og med 13 år, til og med junior, for begge kjønn.

Stord, Trott og Solid ønskjer å ta vare på dei gode nærmiljøa i Hustredalen, Prestegardsskogen og på Vikahaugane gjennom klubbлага i eigen klubb, der identitet og nærheit er viktig, spesielt for dei yngre årsklassene. Samtidig har me forplikta oss til å samarbeide om lag og aldersgrupper der ein ser at det blir vanskeleg å stille lag, og/eller lage gode treningsgrupper. Forma på samarbeidet vert styrt etter føringar i samarbeidsavtalen, men det skal takast omsyn til etablerte miljø/grupper.

Slike samarbeidsprosessar skal være klubbstyrt, og det er Sportsplanen og klubb-handboka som regulerer aktiviteten. Når eit lag ser at det kan vere behov for samarbeid, skal ein på eit tidleg tidspunkt involvere Sportsleg utval i eigen klubb. Sportsleg utval skal så kartlegge behova, og leggja til rette for samarbeidsmøte med dei andre laga/klubbane.

**Gjeldande frå 2023*

1.5 Krav til Stord Fotball som klubb

Stord Fotball skal:

- Gje alle eit tilbod.
- Ta medansvar for utvikling i regionen.
- Drive aktiv rekruttering av trenarar og leiarar.
- Spele ei naturleg rolle i oppvekstmiljøet i Stord kommune.
- Ta aktivt del i utviklinga av dei ivrigaste spelarane i Sunnhordland i alderen 13 - 19 år, saman med Hordaland Fotballkrets og NFF.
- Ha kvalifiserte trenarar og leiarar på alle lag.
- Tilby trenarkompetanse gjennom grasrottenarkurs.

Krav som kvalitetsklubb er;

- *BARNEFOTBALL (6-12):*
 - *Ein trenar pr. lag med minimum barnefotballkvelden*
 - *Ein trenar pr. årskull (seriedagar)/ påmeldte lag med minst NFF Grasrottenaren 1.*
- *UNGDOMSFOTBALL (13-19):*
 - *Ein trenar pr. lag med ungdomsfotballkvelden*
 - *Ein trenar pr. påmeldte lag med NFF Grasrottenaren 1 og 3.*

1.6 Lagleiars ansvar

- Gyldig politiattest (Skal fornyast kvar 3. år).
- Saman med trenarar setje seg inn i, og følgje klubbens Sportsplan, klubbhandbok og NFF sine retningslinjer for aktuelle årsklassar.
- Signera lagleiar kontrakt
- Oppdatera lagslistene, og melda frå om spelarar som byrjar eller sluttar.
- Bidra på foreldre møter.
- Ansvarleg for påmelding til cupar.
- Organisera kampvert ved heimekampar (Fair-Play)
- Ansvarleg for utfylling av elektronisk dommarkort (FIKS), signering og kontroll av kortet etter kamp (Gjeld ungdomslaga 13- 19 år).
- Ansvarleg for flytting av kampar (omberamming).
- Stilla på lagleiar møter i regi av klubb og krets.
- Oppfølging av lagsrekneskap iht. retningslinjer frå klubben.

1.7 Trenars ansvar

- Gyldig politiattest.(Skal fornyast kvar 3. år)
- Sette seg inn i og følge retningslinjer frå Stord Fotball (sportsplan, klubbhandbok osv.).
- Signere trenarkontrakt.
- Vær eit forbilde for spelarane. (jf. Trenervett frå fotball.no)
 - Spelarane blir som deg, du er rollemodellen for spelaren.
 - Har me smilet på lur, aukar moglegheita for at resten er i godt humør.
 - Skryter me, aukar moglegheita for at resten av gjengen skryter av kvarandre.
 - Skryter me av motstandarlagets prestasjonar, påverkar det både eige lag og motstandarlaget, og begge lags supporterar.
 - Gjer me dommaren gode tilbakemeldingar, aukar moglegheita for at fleire gjer det same
 - Spelarane legg meir vekt på det du gjer enn det du seier.
- Gje ros og oppmuntring - det verkar positivt og konstruktivt.
- Gløym feilen - vis og fortel kva dei kan gjere.
- Vere like oppteken av alle spelarane og gje tilbakemelding utifrå deira nivå - hugs at me som idrettsleiarar og trenarar i Stord Fotball har eit delansvar for utviklinga av «heile mennesket».
- Hald god kontakt med føresette og informer om evt. negative/positive episodar.
- Ta ansvar for at kjefting og skriking frå sidelinja ikkje førekjem.(jf.. foreldre vett-reglane på Fotball.no)
- Trenarane har hovudansvaret for spelarane si framferd på banen.

Trenar og lagleiar kontraktar finner ein på Stordfotball.no under menyen Lag → skjema → Trenarkontrakt Stord Fotball/ Lagleiar kontrakt Stord Fotball

1.8 Krav til ein Stord spelar

- Respekter dommaren og trenaren sine avgjerder.
- Vis god folkeskikk. Banning og mobbing vert ikkje godteke. God framferd gjeld også på lagets reiser.
- Møt presis til trening og kamp.
- Oppfør deg mot andre som du vil at andre skal oppføra seg mot deg.
- Ingen bruk av rusmiddel i samband med laget sine aktivitetar.
- Problem tek du opp internt - vis lojalitet.
- Ta del i fellesoppgåver. Utfør pliktene dine med positiv innstilling.
- Hald i orden i eige og lagets utstyr. RYDD etter deg. Gjeld også på lagets reiser.
- Tap og vinn med same sinn.

Ein ekte Stord spelar skal vise ansvar, respekt, disiplin og toleranse i alle samanhengar.

1.9 Foreldres ansvar

Her gis det føringar for kva som er foreldras ansvar:

- Foreldre har plikt til å sette seg inn i klubbens sportsplan og opptre lojalt ovanfor klubbens føringar.
- Foreldre skal sørge for at barn og unge har hensiktsmessig utstyr til trening og kamp.
Med utstyr meinast det kleder, drakt, leggskinn, fotballsokkar og fotballsko. På varme dagar går det fint med shorts og t-skjorte. På kalde dagar er det gjerne nødvendig med ull innerst, noko vindtett eller vatn-avstyttande utanpå, bøff, hue og tjukke hanskar. Husk at når det er kaldt, er det betre å ha litt for mykje enn litt for lite kleder. Har ein for mykje kleder, kan ein kle av seg. Har ein for lite kleder, blir ein kald utan moglegheit til å kle på seg meir.
- Foreldre har ansvar for å gi sitt barn mat og drikke før trening/kamp.
Barn bør ikkje møte svoltne og tørste til trening/kamp, fordi det gjer dei meir ufokuserte og slappe. Små måltid med f.eks. yoghurt og frukt, kan gjerne bli innteke kort tid før trening. Tyngre måltid som middag, bør helst bli innteke lengre tid før trening (gjern minst en time før, men her må kvar familie sjølvstgjere så godt dei kan innanfor sin tidsplan). Sørg for at barna har med seg egen drikkeflaske med ferskt vatn til trening og kamp. Da kan dei drikke når dei er tørste. Ved å ha eigen flaske, utan å dele med andre, forebygger me også spreiring av sjukdomar (som spreiaast gjennom spytt).
- Hold deg oppdatert!
Foreldre har ansvar for å holde seg oppdatert. Dei må følge med på den informasjonen som blir lagt ut frå lagleiar/trener om treningar og kampar. På den måten kan foreldre sørge for at spelaren stiller på rett stad til rett tid. Foreldre skal stille på møter som omgår fotballaget. (Lagleiar kallar inn til foreldremøte for laget minst ein gong i året).
- Meld forfall til kamp
Kan son eller dotter ikkje spela kamp pga. sjukdom eller anna, skal foreldre alltid gi beskjed til trenaren så fort som mogleg (slik at trener evt. kan hente inn en ny spiller).

- **Å heie på laget under kamp**
Foreldre skal (som alle andre) respektere dommaravgjersla og opptre som gode rollemodellar. Unngå derfor negative tilrop til dommaren under kamp. Som foreldre er det sjølvstøtt å engasjere seg på sidelinja i ein kamp. Foreldre kan gi felles tilbakemelding til laget, f.eks. rope «bra jobba, Stord!». Ein kan òg gi personlege tilbakemeldingar, som f.eks. «flott pasning, Per!» eller «for en innsats du viser i dag, Kari!». Men dersom foreldre skal rope namn til ein enkeltspelar, er det viktig at alle namn blir ropt omtrent like ofte. Det er ikkje greit om nokon spelarar (ofte de beste) skal få mykje skryt og positive tilrop, mens dei andre ikkje blir nemnt. Alle liker å få skryt, og kanskje er det dei med lavast ferdigheit som treng dei positive tilropa mest. Gi derfor like mykje positive tilbakemeldingar til alle på laget under kamper.
- **La trenaren gjera jobben sin.**
For at trenaren skal få ro og fred til å leie laget, ynskjer klubben at foreldre står på motsett sidelinje ovanfor trenaren. Dette er hovudregelen i barne- og ungdomsfotball i vår klubb. Foreldre skal ikkje blande seg inn i det som er trenaren sitt ansvarsområde under kamp. Kven som skal spele i ulike posisjonar, kva taktikk laget skal ha, kva val spelarane skal gjera i ulike situasjonar osv., er trenaren sitt ansvar. Det er freistande for foreldre å rope «skyt!», «spring inn framfor mål!» eller «ikkje dribble der!». Dette er det trenaren som skal styre, kommentere og evaluere under kampen. Foreldre kan gjerne gi kommentarar eller stille spørsmål til trenaren etter kampen.
- **Kom med forslag til forbetringar.**
Ingen klubbar er perfekte. Det er alltid mogleg å gjera ting på andre måtar eller betre måtar. Generelt ønsker me at foreldre snakkar positivt om vår klubb til sine barn og til andre. Dersom foreldre har negative opplevingar eller kritikk, er det viktig å ta dette opp direkte med trenarteamet eller klubbleiinga på en ryddig måte (sende spørsmål på mail eller ring). Kom gjerne med forslag til endringar, så me kan bli betre som klubb.
- **Korleis snakkar me om kampen etterpå?**
Når me spør «Korleis gjekk det?» etter ein kamp, blir svaret gjerne at «me vant» eller «me tapte». Slike spørsmål antyd at resultatet er viktigast. Klubben ønsker at foreldre i staden spør sine barn/unge slike spørsmål: Korleis vurderer du din innsats i dag? Kva fekk du bra til i dag? Kva kan du gjera betre neste gang? Kva gjorde du for at dine medspelarar skulle lykkast på banen? Gav du positive tilbakemeldingar til spelarar og dommar? Denne type spørsmål retter fokus mot utvikling og samarbeid, og vil derfor være meir konstruktive.

1.10 Sportsleg Utval

Organisering av sportsleg utval finn ein beskrive i dokumentet «Organisasjonskart» på heimesida til Stord Fotball.

Utvalet er oppnemnt av fotballstyret, og er styrets ledd ut til den utførande idretten. Utvalet er organisatorisk underlagt fotballstyret, og rapporterer direkte til styret v/leder. Ved behov deltar sportsleg leder i styremøte.

Utvalet skal:

- Inneha det praktiske eigarskap til fotballavdelinga sin sportslege plan, og ha det faglege ansvar for at den etterlevs iht. intensjon, og utviklast iht. gjeldande krav og behov.
- Behandle og innstille til styret i sportslege spørsmål.
- Behandle og gjennomføre fagpraktiske saker – som f.eks. trenarkabal og trenerforum / trenersamlingar.
- Hjelpa til som rådgivar og diskusjonspartner for trenar og lagleiar i fotballavdelinga.
- Være ein pådrivar for at sportsplan blir fylgd og etterlevd.
- Være ansvarleg for å kartlegge og eventuelt rekruttere trenarkandidatar til alle lag.

1.11 CoachYou – treningsverktøy app

Som Trenar/ lagleiar i Stord Fotball får du tilgang – kontakt fotballkontoret.

CoachYou er et flott treningsverktøy for klubb og trenere som har som mål å gjera kvardagen litt enklare!

Her kan du sette saman eller velgje ferdige treningsøker. Øvings-bank, gruppefunksjonar og meldingar som gjer kvardagen enklare for trenere, leiarar og utøvarar. Man finner inspirasjon til øker for både nye og meir erfarne trenarar. Man kan finne fleire alternative for nivået du er trener for.

Alt på telefonen – raskt og enkelt.

2. BARN 6-9 år.

2.1 Innleiing

Medan dette er det første møtet med den organiserte idretten, vert det viktig å ta omsyn til:

- Spelarane må bli trygge i miljøet.
- Spelarane må bli kjende med eit fast innhald i treningane.
- Spelarane er born og dei treng tid.
- Spelarane får etter kvart faste ansvarsoppgåver knytt til treningane.
- I dei første åra i lag med vaksne, står opplæring og kontakt i sentrum.
- Spelarane bør bli oppmoda til å drive med andre sportsaktivitetar også for å bli allsidige.
- Spelarane må få høve til å «prøve» om fotballen er det rette, der ein ikkje stiller altfor store krav om frammøte heilt i starten.
- Det er viktig å møte opp til rett tid og melde fråvær til trening og kamp.
- Det er ofte stor skilnad i aldersutvikling. Biologisk alder er annleis enn den faktiske! Dette må ein ta omsyn til i samvær med barn og ved vurdering av nivå.

2.2 Karakteristikk for aldersgruppa

- Jamn og harmonisk vekst.
- Motorisk gullalder startar mot slutten av perioden, då kan det vera lurt å øve inn «motoriske» øvingar og rettleie løpsteknisk.
- Stor aktivitetstrong.
- Sjølvsentrert - oppteken av seg sjølv, ballen og mål.
- Tek verbal instruksjon dårleg. Gi «øvingsbilete»!
- Kort konsentrasjonstid.
- Ideal og forbilde står sterkt.
- Stort vitebegjær.
- Fintfølande for kritikk.
- Aggresjon rettast mot kameratar

2.3 Trenings- og kamptilbod.

Trening innandørs ein gong i veka i vinterperiode januar - mars om det er høve til dette. Elles ute trening når været tillèt det.

Trening utandørs ein til to gongar pr. veke i april - oktober (ferie i juli).

Spelar totalt 4 lokale seriedagar i tillegg til lokale cupar.

6-7 år:

- Spelar 3ar fotball på banar med vant, slik at dei får masse balltid pr kamp.

8-9 år:

- Spelar 5ar fotball på banestørrelse 20 x 30 meter med 5ar mål og keeper.

2.4 Mål for opplæringa

- Alle skal ha det gøy
 - Skape lyst til balleik på fritida.
 - Skape lyst til allsidig, variert idrettsleg aktivitet.
 - Stor aktivitet på trening.
 - Smågruppespel = mykje ballkontakt. Spel 3vs3, 4vs4 og 5vs5.
 - Innføring i elementære basisteknikkar.
 - Øv gjerne inn eit repertoar, men ha lite «isolert» trening.
- Har ein dette så gi borna «øvingsbilete». Kan ikkje trenar gjere det sjølv – bruk spelarar som meistrar det til å vera «øvingsbilete»! La borna ha funksjonelle treningar gjennom spel som utviklar deira relasjonelle dugleiksnivå!
- Innføring i elementære “regler” for omgang med andre personar: toleranse - respekt - disiplin.

2.5 Taktisk-teknisk påverknad

Mykje spel gir øving i relasjonell dugleik. Sentrale basisteknikkar som bør “trenast” og som bør ha fokus i vegleiinga frå trenar for barn er:

- pasning med begge bein
- mottak (demping, ballkontroll)
- låge skot med begge bein
- litt heading med lette ballar (tilvenning)
- føring av ball og nokre enkle finter for dei som meistrar, men ikkje undervis alle i vidarekomne finter. Start enkelt slik at alle meistrar (t.d. før ein ball med innside/ utside. La alle byrje der. Vegleie enkelte som meistrar å utvikle føring ved å legge inn finter).

2.6 Fysisk påverknad

Ein bør på kvar trening ha ei kort øving for utvikling av koordinasjon, balanse og kroppskontroll eventuelt med ball. Ein bør også etter kvart ta med nokre tøyingsøvingar. I perioden bør ein ta med noko hurtighetstrening i korte sekvensar, og vise litt om løpsteknikk (opp med knea, alle rørsler rett fram, avslappa i skulder, løp på tærne/ tåballen).

Ein skal ikkje drive spesiell trening for å betre kondisjon eller styrke.

2.7 Sosial og haldnings messig påverknad

Å utvikle haldning hos spelarane er å sjå på som like viktig som å utvikle god basisteknikk. Gjennom ein trenar si framferd kan motivasjon bli skapt. Det finnest ikkje spelarar som ikkje kan bli påverka positivt i høve til motivasjon.

«spelaren manglar motivasjon», seier enkelte trenarar. Det er trenaren sin jobb å påverka denne!

På dette alderssteget bør fylgjande motivasjonsfaktorar prioriterast:

- Medverknad:
 - Vis respekt ved å la spelarane bli høyrte og påverka. Vil dei ha skottrening så gi dette av og til. Involver spelarane i dine tankar. Har dei medverknad får dei respekt og sjølvkjensle.
- Spelarar tilhøyrar laget:
 - Vis at spelarane er viktige for laget. Involver i aktivitet og snakk til alle – sjå til alle. Også om forhold utanfor fotballen. Korleis går det/ har du hatt det i dag? Slike spørsmål gir stadfesting til spelarane at dei betyr noko. Framhev spelarane sine eigenskapar og styrkar!
- Tilfør kompetanse:
 - treninga må ha innhald. Dei må lære noko. Ville lære. Det er derfor dei er på trening. Dette pliktar både trenar og spelar. Ha eit tema for treninga og gi tilbakemelding i høve til dette. Då fokuserer spelar rett og trenar og spelar har sjanse til å sjå framsteg raskt på enkeltområder. Hold fokus på temaet! Gi ros og vegleing på det som ein har teke opp!

2.8 Råd til gjennomføringa

- Gi mykje ros, kritiser aldri, men vegleie. Sei og vis kva spelar skal gjere. Ikkje kva han ikkje skal gjere.
- Skap ein hyggeleg tone. Det er lov å gjere feil i trening og kamp.
- Gå føre som eit godt døme. Borna gjer som du gjer og ikkje alltid som du seier.
- Gi korte, klare meldingar og kom fort i gang.
- Møt i god tid, ta deg tid til å snakke med spelarane både før og etter trening/kamp.
- La spelarane få spele på ulike plassar (rullering)
- La alle spele like mykje i kamp. Stoppeklokke er unødvendig, men skap rettferdig rullering (t.d. kø på linja for innbytarar).
- Be barna om å bevege seg slik at ingen vert ståande fast bak eller framme på banen.
- Ha varierte øvingar og våg å trena alternativt (særleg om vinteren) for å skapa allsidige spelarar!
- Eit godt hjelpemiddel til oppsett av treningsøkt er appen CoachYou.

2.9 Aktivitetar

- Spel i mindre grupper (3vs3, 4vs4, 5vs5) må vere den sentrale aktiviteten.
- Overtalspel, bruk av joker.

3. BARN 11-12 ÅR

3.1 Karakteristikk for aldersgrupper

- Jamn og harmonisk vekst.
- Lik utvikling hos guttar og jenter
- God utvikling av finmotorikken.
- Dei kan trekke logiske slutningar ut frå verbale utsegn.
- Kreativiteten blir utvikla.
- Oppteken av reglar og rettferd.
- Gunstig alder for påverknad av haldningar.
- Er lette å leie og påverka.
- Sjølvkritikken og viljen til å lære aukar.

3.2 Trenings- og kamptilbod

Som for barn, men to treningar pr veke ca. 10 månadar i året vil gi ca. 80 økter (trening + kamp) og bør vera eit mål. Dei ivrigaste og mest ambisiøse vert oppmoda til ekstratiltak (talentskule, osv.). Stord Fotball ynskjer at lag på 12 årstrinnet (seinast) slår seg saman i storgrupper (Leirvik skule og Langeland skule) i trening. Då har ein høve til lettare å differensiere trening etter nivå og etter iver. Slik tilpassa trening er lettare å drive i store grupper og differensiering sikrar meistringskjensle, samt sikrar at alle finn nokon på «sitt» nivå i treningskvardagen. Delta i lokale turneringar og sommarturnering. Sommarturnering i nærleiken (Etne Cup, Voss cup o.l.).

3.3 Mål for opplæringa

- Alle skal ha det gøy
- Skape lyst til balleik på fritida.
- Utvikle basisteknikkar: mottak-pasning-skot.
- Lære grunnleggjande pasnings-spel.
- Utvikle evna til toleranse, respekt og disiplin. Det er no naturleg å påleggje spelarane ansvar.

3.4 Taktisk-teknisk påverknad

Framleis trene med mykje ballkontakt i spel (3-5 spelarar på kvart lag)

Gjerne trene ein teknikk saman med ein annan teknikk.

- Mottak:
 - Kunne dempe ballen med begge bein, helst kunne leggje til rette på eitt tilslag for deretter å kunne slå ei pasning på neste tilslag. Holde ball i rørsle. Utvikle «medtak» og vending v/ mottak.
- Pasning:
 - Korte, presise pasningar med begge bein (innside, ytterside, vrist) til medspelar, helst til medspelar i rørsle.
 - Starte å utvikle lengre pasning med strak vrist (halvtliggande). Ikkje berre tren isolert på pasning! Fokuser på det i spel. Vegleie og fokuser på kvaliteten!
 - Spel 3vs3, 4vs4, 5vs5 o.l. og ha t.d. «possession» med 10 pasningar = mål. Ha kamplik aktivitet i staden for isolert trening over lang tid.
- Skot:
 - Med strak vrist og balanse på standfot, med begge bein langs bakken.
- Finter:
 - Pasnings-finte og kroppsfinte. Motorisk alder er perfekt for innøving!

3.5 Fysisk påverknad

I stor grad som for barn 6-9år punkt [2.6](#).

Rørsletrening, tøying, hurtigheit, akselerasjon, retardasjon og liknande.

3.6 Sosial og haldnings messig påverknad.

Same motivasjonsarbeid som nemnd under barn 6-9år punkt [2.7](#)

Spelarane må no etter kvart lærast til å ta større ansvar for seg sjølve gjennom trenings vanar og eigentrening. Spelarane må etter kvart få større ansvar for utstyr.

3.7 Råd til gjennomføringa

- Gi mykje ros, kritiser aldri, men vegleie. Sei og vis kva spelar skal gjere. Ikkje kva han ikkje skal gjere.
- Skap ein hyggeleg tone. Det er lov å gjere feil i trening og kamp.
- Gå føre som eit godt døme. Borna gjer som du gjer og ikkje alltid som du seier.
- Gi korte, klare meldingar og kom fort i gang.
- Møt i god tid, ta deg tid til å snakke med spelarane både før og etter trening/kamp.
- La spelarane få spele på ulike plassar (rullering)
- La alle spele like mykje i kamp. Stoppeklokke er unødvendig, men skap rettferdig rullering (t.d. kø på linja for innbytarar).
- Be barna om å bevege seg slik at ingen vert ståande fast bak eller framme på banen.
- Eit godt hjelpemiddel til oppsett av treningsøkt er appen CoachYou.

3.8 Aktivitetar

- Spel i mindre grupper (3vs3, 4vs4, 5vs5) må vere den sentrale aktiviteten.
- Enkelte gonger kan ein legge inn avgrensingar som til dømes berre to tilslag på ballen.
- Overtalspel, bruk av joker.
- Utvikle etter kva spelaren kan. Alle er ulike og utviklar seg ulikt. Prøv å la alle ha noko å strekke seg etter. Flytsone-prinsippet.

4. GUTAR/JENTER 13-14 ÅR

4.1 Karakteristikk for aldersgruppa

- Store skilnader i fysisk og mental utvikling.
- Enkelte har kraftig lengdevekst.
- Motorikken er i god utvikling.
- Konsentrasjonsevna er i god utvikling.
- Mange er psykisk labile.
- Kreativiteten er i god utvikling.
- Spelarane er ærgjerrige og lærenæme.
- Haldningar vert lett skapte.
- Spelarane blir prestasjonsmedvitne.
- Spelarane er svært rettferd medvitne.
- Stor variasjon i prestasjonsevna og humør hos den enkelte spelar.

4.2 Trenings- og kamptilbod

Tre treningar pr. veke inkludert kampar. For dei ivrigaste ekstra økter gjennom enten talentskulen eller gjennom hospitering i andre lag i klubben. Treningstilbod også i oktober, november og desember. Treningskampar i februar – april (evt. cupar). Delta i lokale turneringar og sommarturnering. (Dana Cup o.l. for 14 års lag).

Eigentrening og allsidig idrettsaktivitetar framleis viktig. Dette stiller derfor høge krav til trenarar for spelarar som er involvert på fleire lag, i talentskule og/eller krinslag. Dei må ha variert treningskvardag!! Ansvar for fotballtrenaren å få gitt variert tilbod!

Greitt med eitt kamptilbod for dei beste/ ivrigaste, men hald treningsgruppene samla på eitt alderstrinn (alle trenar i lag til same tid på same bane). Ikkje operer med fast 1. lag og fast 2. lag. Mange spelarar kan flyte i mellom dei ulike kamplaga! Oppsøk kampmotstand mot «elitelag» på nasjonalt nivå (t.d. via Adidas Cup o.l.) nokre få gonger pr år for å få referansar og då bør ein stille med sitt beste lag for å vite kvar klubben står på dette alderstrinnet! Alle som stiller til kamp, skal minimum spele 1. omgang.

4.3 Mål for opplæringa

- Alle skal få eit likeverdig tilbod om trening og kampar.
- Vidareutvikle tekniske dugleik.
- I større grad kunne bruke dugleiken rett i taktisk samanheng.
- Utvikle taktisk forståing. Ein tenåring må stimulerast til å «tenke fotball». Moderne fotball set krav til taktisk dugleik. Relasjonell og strukturell dugleik må utviklast gjennom vegleiing frå trenar. Trenar må aktivt tilføre råd og vegleiing!
- Stimulere til at spelarane tek endå større ansvar for si eiga utvikling.
- Utvikling og rullering er framleis viktigare enn KM. Skal likevel bety å vinne med laget – skape vinnarmentalitet.
- Innføring i kva det vil seie å vere ein stordspelar (sjå kap.1.8 Krav til ein Stord spelar)

4.4 Taktisk og teknisk påverknad

Arbeidet med å utvikle teknisk individuell dugleikar som mottak, pasning (no også langpasning), skot og finter (sjå Gutar/Jenter 11-12 år) må halde fram. I tillegg bør fylgjande trenast meir på, hovudspel, vendingar, ballvinning (1. forsvarer-dugleik).

Utvikle relasjonell dugleik: øve opp evna til å jobbe i «tospann» (spiss-par, midtstopparduo, back/kant m/ overlapp osv.)

Mykje av læringa gjennom spel (framleis 3vs3, 4vs4, 5vs5 osv. er viktig, men også øving med fleire på lag).

Saman med utvikling av desse dugleikane, må spelarane lære seg å bruke dugleiken sin til det beste for laget. Ei vellykka finte, dribling eller vending er bortkasta om spelaren i neste trekk ikkje klarer å utnytte dette til sin fordel og for til dømes misser ballen igjen.

Spelarane må no få praktisk innføring i nokre sentrale omgrep i fotball:

- Forsvar:
 - Press, sikring, rett side, laget samla.
- Angrep:
 - Rett speleavstand (breidde, dybde), gjennombrot, rørsle skaper rom, samhandling.

4.5 Fysisk påverknad

Ein kan no starte lett styrketrening (kne, hofte, ankel, mage, rygg, overkropp) med kroppen som «verktøy». Ta inn litt kvar trening (10-12 min) i oppkøyring mot kampsesong og vedlikehald jamleg under kampsesong. Godt hjelpemiddel er skadefri.no

Uthaldstrening vil ein få gjennom intensivt spel. Unntaksvis rein uthaldstrening utan ball på fellestreningane. I så fall berre nyttast som «variasjon».

Hurtighetstrening ein gong i veka (10-15 min.). Rørsletrening bør inngå i alle treningar (gjerne etter oppvarming og litt heilt til slutt). Øvingar for koordinasjon bør framleis vere ein del av treninga. **NB:** Store individuelle forskjellar mellom spelarane.

4.6 Sosial og haldnings messig påverknad

Innføring i STORDSPELAR-omgrepet. Respekt, disiplin, toleranse og ansvar er stikkord for ein god oppførsel på og utanfor bana.

Ein kan no stille større krav til spelarane si evne til å ta ansvar:

- frammøte til trening, klar 5 min. før treninga startar
- halde orden i garderobe og halde sitt eige utstyr i orden
- unngå kjefting, krangel og banning, legg vinn på å oppmuntre og hjelpe
- Oppmode til å ta leiaransvar. Å instruere er ikkje å kjefte/ kritisere! Vi treng instruks frå kompisen!
- skulearbeid før trening – øve på å planlegge veka!

Ein kan no også stille krav om at spelarane prøver å gjere sitt beste (**prestere**) ute på banen. Ein kan stille krav til at dei tek ansvar som ballførar, ansvar for å gi ballførar pasnings alternativ, ansvar for rørsle, ansvar for press.

4.7 Råd til gjennomføringa

- Ein kan stille krav til kvalitet i utføringa, men først og fremst ved å gi tilbakemelding på det som er tema og det som har fokus. Ikkje gjennom kritikk! Ein kan oppdra spelarar til å stille krav til seg sjølv. Skal dei klare det må dei involverast i det som trenar tenkjer/ vil. Drøft med spelarane kva dei vil, kva dei føler ein treng å trene på. Veileie dei. Ved involvering vil dei ha eigaransvar til det du som trenar driv med!
- Inga utvikling gjennom slurv. Vær derfor tydeleg på kva ein skal ha fokus på! Born og unge likar å bli teken på alvor. Vær derfor til stades og gi vegleiing/ kommentarar!
- Det er viktig at spelarane lærer å forstå kor viktig det er med mange repetisjonar med kvalitet som gir framgang.
- Likeins at spelarane ser kor viktig det er med konsentrasjon, interesse og entusiasme i treningsarbeidet.
- På dette alderstrinnet og oppover er det viktig at treningane har eit hovudmål som blir gjort kjent Aktivitetane må innehalde læringsmoment, som påverkar både fysisk og mentalt.
- Ros dei spelarane som tek ansvar, jf. behov for «leiarar».
- Utvikling av enkelte spelarar må framleis vere viktigare enn lagsresultat. Vinnarmentalitet gjennom å ha rett fokus, nøye med detaljer og ståpåvilje! På dette alderssteget bør keeperen få særskild trening.
- Eit godt hjelpemiddel til oppsett av treningsøkt er appen CoachYou.

4.8 Aktivitetar

- Spel i mindre grupper (3vs3, 4vs4, 5vs5) må vere den sentrale aktiviteten.
- Enkelte gonger kan ein legge inn avgrensingar som til dømes berre to tilslag på ballen.
- Øvingar for mottak, pasning og skot blir her henta frå øvingsbanken, men ein vel no dei meir samansette øvingane der ein set teknikken inn i ein taktisk samanheng (samhandling).

5. GUTAR/JENTER 15-16 år

5.1 Karakteristikk for aldersgruppa

- Ekstrem vekstperiode
- Gutane utviklar større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevna i fin utvikling
- Sterk vekst av kretsløpsorgana
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Mykje varierende åtfærd. Pubertetsalder: usikker, sjenert, tøff utantil, open aggresjon.
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Sterkt sosialt behov

5.2 Trenings og kamptilbod

Fire treningar pr. veke inkludert kamp.

Dei beste får tilbod om ekstra trening på Jr. lag, krinslag osv.

Treningstilbod heile året, men ein viss pause i desember for å skape ny «lyst»..

Deltaking i NM og helst i ulike invitasjonsturneringar for dei beste for å få referansar om kvar toppnivået ligg i Noreg. I oppkøyring møte gode lag (gjerne eldre) og delta i oppkøyringsturneringar. Oppsøke best mogeleg motstand heile tida.

Eit lag nr 2 må få eit opplegg som gir jamne kampar. Tilpasse divisjon og turneringar etter dette.

Sommarturnering blir ofte ein tur til utlandet (t.d. Dana cup)

Tilhøva mellom trening og kampar bør vere helst 3:1, det vil seie 2 eller 3 treningar pr. kamp. Viktig å skape klima for å «øve». Ikkje berre å prestere! Den som er opptatt av å prestere framhevar sin styrke og skjuler sine svake sider. Då «øver» ein lite.

På dette nivået er det naturleg å ha eit lag for dei beste og eit for dei andre i kamp, men som lag vil ha eit felles opplegg i trening når det gjeld banetid, treningstid osv. Differensier i økta etter nivå, men hald kameratgjengen samla!

5.3 Mål for opplæringa

- Alle skal få eit godt og seriøst tilbod om trening og kampar.
- Utvikle gode spelarar mot eit toppfotballnivå. Krav til eigentrening hos dei som vil verte A-spelarar. Arbeide for forståing av kva som må til for dei som vil bli toppidrettsutøvar.
- Utvikle taktisk forståing og vidareutvikle teknisk dugleik.
- Utvikle kreativiteten. Oppmode om sjølvstendige val. På dette alderstrinn skal ein ha ein spelfilosofi og spelemønster som har likskap med A-lag og jr. lag, men ikkje lag «robotspelarar» som er styrt frå A til Å på banen!
- Alle skal verte ein stordspelar. (sjå kap. 1.8 Krav til ein Stord spelar)

5.4 Taktisk-teknisk påverknad

Den tekniske ferdighetstreninga må framleis stå sentralt og vidareutviklast. Trene funksjonelle treningar (dvs. skap kamplike situasjonar i trening. Ein blir ikkje god berre av å trene individuelt): Fokuser på mottak, pasning, skot, heading, vending, press/ takling, finter osv. gjennom spel eller spellike øvingar.

Isolert trening på slik dugleik kan skje i oppvarming, men ikkje berre tren slik!

Still store krav til KVALITET, til ei kvar tid. Det inneber krav til INTENSITET!

Ein kan også stille større krav til taktiske val ved den enkelte dugleik:

- Mottak:
 - Være orientert før mottak (ha neste trekk klart), retningsbestemt mottak i høve til kvar det er rom og kvar neste pasning bør slåast.
- Pasning rett val:
 - Ta vare på ballen eller prøve gjennombrøt, pasning i høve til medspelars rørsle = spele andre gode.
- Skot:
 - Når skyte. Skyte kvart skot i mål (ikkje fyre laus og håpe)
- Heading:
 - Mot mål eller til medspelar, klarering eller pasning og vending: når vende
- Takling:
 - Når takle, rett utgangsposisjon, utjamne fart.
- Finte:
 - Når finte; 1 mot 1 i angrep: når prøve å gå forbi. 2 mot 1 i angrep: korleis skape og utnyttelike situasjonar

Spelarane må no kunne fylgjande omgrep teoretisk, og trene på dei i praksis:

- Forsvar:
 - press, sikring, dekke rom, markering, rett side, laget samla, nekte rom.
- Angrep:
 - rett spelavstand (dybde og breidde), gjennombrøt, ballbesittelse, rørsle skaper rom, samhandling («timing» mellom rørsle og pasning)

5.5 Fysisk påverknad

Lett styrketrening (ankel, kne, hofte, lysk, mage, rygg, overkropp) med kroppen som reiskap 10-15 min. 2 g. pr. veke. Gjerne som sirkel og intervall. Tren også «tå/hev» dvs. legg. Hopping, landing på «tåball» - eksplosive løft opp på «tåball» for å styrke legg/ løpsrørsle. Slikt gir grunnlag for fart ved løp. Godt hjelpemiddel er skadefri.no

Uthalds trening vil ein få igjennom intensivt spel, men i tillegg kan ein køyre intervall 10-15 ein gong pr. veke (unødvendig om intensiteten er god nok). Isolert løpstrening kan vera «sikring» der ein mistenker intensitet hos enkelte for å vera for dårleg i trening som «sikring».

Hurtighetstrening 10-15 min. jamleg (t.d. 1 g pr veke for vedlikehald, men i kortare fasar der dette er tema kan ein gjere det oftare. T.d. periode på 4-5 veker). Rørsletrening bør avslutte alle treningar og kampar. Øvingar for koordinasjon må framleis vere ein del av treninga. Dess meir enn trenar dess meir variert må ein trene!

5.6 Sosial og haldnings messig påverknad

Påverke den «indre» motivasjon:

- A - medverknad
- B – tilhøyring
- C - kompetanse

Utvikle forståing for

- konsekvensane om man vil satse på å bli ein svært god fotballspelar, ein må trene mykje og prioritere bort noko.
- at skule er viktigare enn fotball.
- at ein har eit ansvar for familie og venar.
- at alle ikkje kan verte like gode og at alle har same verdi likevel. Bevisstgjer alternativ innanfor idretten: trenar, leiar, domar.
- at alle har eit ansvar for kvarandre.

Viktig å skape haldningar mot mobbing og rus.

For dei som vil satse på å utvikle talentet sitt, må ein klargjere kor viktig det er med eigentrening og hjelpe dei til å få gode rutinar for dette. Vel så viktig å få gode rutinar i kvardagen. Godt kosthald og nok kvile.

5.7 Råd til gjennomføringa

- Framleis bør spelarane lære seg fleire roller på bana .
- Stikkord for brukt spelestil: sonedeforsvar, «spelende lag», hurtig spel framover, stor rørsle.
- Men: Spelestil bør ikkje vere fast gjennom heile sesongen, ein bør prøve fleire ulike måta å spele på i periodar for å utvikle spelaren sine kunnskap og forståing. Spesielt mot antatt dårlegare lag kan ein prøve alternativ. Ein skal likevel ha ein «stordstil» ein fell tilbake til som samsvarar med A-lag, jr. –lag sin måte å spele på. Spelestil er ikkje noko som har med formasjon å gjere!
- Sentralt i aktiviteten bør kvalitet, ansvar og humør vere.
- Utvikling av enkeltspelarar er framleis viktigare enn lagresultat.
- Ta omsyn til at det er store forskjellar mellom spelarane sine ferdigheiter og modning. Å behandle alle likt kan då verte urettferdig.
- Det meste over knyt seg til dei beste, men også dei nest beste gjeld alle prinsippa for. For å oppretthalde motivasjon for spelarar på 2. lag og evt. 3. lag viktig å tilføre kompetanse, men akseptere også at nokon vil trene mindre. Då må ein prioritere bort noko, men oppretthald ballaktiviteten i størst mogeleg grad. Kutt heller på andre faktorar (mindre løp, styrke, teori osv.).
- Eit godt hjelpemiddel til oppsett av treningsøkt er appen CoachYou.

5.8 Aktivitetar

- Som for gutter/jenter 13 – 14 år, men i stor grad utvikle evna til å føre kamp ved å halde ballen i laget. Øv gjerne «possession» der ein ikkje har andre mål enn å halde ballen i laget. Varier mellom likt tal og spel med overtal/ undertal.
- Tren på spel med fokus på «overgangar» der ein oppnår ballvinning og der spelarane blir øvd i raske val framover i banen.

5.9 Rekruttering av spelarar frå andre klubber

Klubb er open for innmeldingar, men ikkje aktivt ute for å «hente» før 16-19 års alder. Kan m.a.o. skje for 2. års spelarar.

5.10 Delta på talentsamlingar o.l. i regi av toppklubbar

Stord Fotball har samarbeidsavtale med FK Haugesund ut 2023 på gutesida.

- Samarbeidet med FK Haugesund inneberer at Stord sine beste spelarar får tilbod om å konkurrere seg til ein plass i Kraftakademiet til FKH, der mykje av treningskvardagen vert gjort saman med dei beste spelarane i Nord Rogaland og Sunnhordland. Når det gjeld 15-16 åringar, vil dei fleste enten ha tatt overgang til FKH eller bestemt seg for å satse i Stord Fotball.
-
-

6. JUNIOR 17-19 år

6.1. Mål for opplæringa

- Utvikle spelarar til seniorlaga til Stord Fotball.
- Skape eit treningsmiljø der ein forstår kva som må til for å verte ein god idrettsmann og seinare ein toppidrettsutøvar (haldningar til trening, skule, levesett og det å ta ansvar).
- Utvikle heile mennesket - der fotballen vert sett inn i sin rette samanheng.
- Utvikle taktisk forståing, teknisk ferdigheit og kreativitet.
- Alle skal vere ein Stord spelar (sjå kap. 1.8 Krav til ein Stord spelar)
- Sjå til at alle som vil får eit trenings og kamptilbod.

6.2. Trenings og kamptilbod

- Juniorlaget må organisere seg slik at dei beste (dei som kan nå lengst) får høve til å verte betre. Det kan gjerast på fleire måtar:
 - ta ut ein juniorstall med 16-18 spelarar, Andre spelarar får tilbod på eit 2.lag.
 - treningane blir organiserte i to grupper, der dei beste trener i lag dei fleste treningane.(sjå kap. 10. ALLSIDIGHEIT OG SPESIALISERING)
- 4-5 treningar inkludert kamp pr. veke.
- Dei beste får tilbod om hospitering opp i seniorlaga .
- Trening året rundt. Krav til eigentrening på dei som vil satse på fotball.
- Laget deltek i eventuelle innadørs turneringar, og sommarturning.
- Spelarane må gjennom kamptilbodet få varierte utfordringar i høve til nivået (opp og ned i flytesona).
- Ut frå omsynet til å utvikle heile mennesket, må spelarane få tid til skularbeid.

6.3 Råd til gjennomføringa

- Dei som vil satse på å verte seniorlagsspelar må gjere eigentrening i samsvar med utviklingsmål og føre treningsdagbok.
- Treinar må bruke tid til å planlegge uke aktiviteten for dei mest brukte spelarane slik at det vert ei fornuftig belastning: forholdet mellom trening og kvile, mellom harde og lette økter, og mellom trening og kamp.
- Ta individuelle omsyn. Spelarane er framleis i utvikling.
- Vel ein spelestil ut frå seniorlaga og behovet for utvikling og fleksibilitet.
- Treinar gjennomfører 1-2 formelle spelarsamtalar pr. sesong.
- Treinar må sikre seg at spelarar no kan alle aktuelle taktiske omgrep i teori og praksis.
- Eit godt hjelpemiddel til oppsett av treningsøkt er appen CoachYou.

6.4 Fysisk trening

Fysisk trening må no stå mykje meir sentralt.

I perioden oktober-februar bør fysisk trening prioriterast på linje med spel. Ein bør i denne perioden forbetre uthalden heit, styrke, spenst, hurtigheit og koordinasjon.

Trenar må lage eit nærare opplegg, også individuelle opplegg, utifrå til dømes fylgjande ramme:

- 1.dag: uthalden heit og styrke
- 2.dag: styrke og spenst
- 3.dag: koordinasjon og uthalden heit
- 4.dag: hurtigheit og spenst

I perioden mars-september bør det fysiske nivået haldast ved like delvis på fellestrening, men uthalden heit trening bør kunne gjerast på eigentrening.

Hurtigheitstrening 10-15 min. ein gong pr. veke. Rørsletrening bør avslutte alle treningar og kampar. Øvingar for koordinasjon må framleis vere ein del av treninga.

6.5 Rekruttering av spelarar frå andre klubbar

Dei aller beste spelarane i Sunnhordland bør på dette alderssteget få eit forhold til Stord Fotball. Dei kan til dømes hospitere, delta på cupar etc.

6.6 Generelt

Innhald i trening bør til dømes vere i samsvar med kva denne planen legg opp til fram til 16 år, og ein bør også hente inspirasjon frå seniorlaga og korleis dei trenar.

Spelarar på juniorlaget må no i svært stor grad sjølv ta ansvar for si eiga sportslege utvikling.

Nærare presisjon av innhald i og gjennomføring av aktiviteten i juniorlaget, må gå fram av den årlege aktivitetsplanen.

Stord Fotball skal saman med Stord vidaregåande skule legge forholda til rette for at elevane ved Idrettslinja får best mogleg utviklingsmoglegheiter.

7. ANNA TRENING

7.1. Keepertrening

På lik linje med utespelarar må ein keeper trene på grunnteknikkar frå 10 års alderen. Det er avgjerande at trenarar viser interesse for keeperen si rolle i laget, og kunne instruere noko i grunnteknikkar. Klubb vurderer også program innan keepertrening, eventuelt i samarbeid med naboklubbar eller FKH.

Barn under 10 år kan få instruksjon i grep og grunnstilling.

Basisteknikkar som må trenast på er:

10-12 år:

- grunnstilling
- grep: - ballar langs bakken: rett på og til side
- ballar i mage- og hovudhøgde: rett på
- fallteknikk: langs bakken og kort til side
- distribusjon: kast kort og lang, volley
- smidigheit

13 -14 år:

- satsteknikk: langs bakken og langt til side, høge ballar i feltet
- fallteknikk: langs bakken og langt til side
- grep: langs bakken og langt til side
- boksing: ei hand og begge hender
- «fisting»
- rørsle sidevegs og bakover
- distribusjon: halv volley, dødball, tilbakespel

15 -16 år:

- ein mot ein
- feltarbeid
- støttespelar og 2.forsvarar
- satsteknikk
- fallteknikk
- spensttrening
- hurtigheitstrening
- kommunikasjon
- kampførebuing

17 - 19 år: I tillegg til å trene basis teknikkar, bør den taktiske treninga stå sentralt i denne alderen. Taktikk er erfaringsavhengig.

8. SPELETID OG DIFFRENSIERING

8.1 Speletid

Barne- og ungdomsfotballens hovudmål er å gi så mange barn som mogleg et godt fotballtilbod og gode fotballopplevingar. Dette oppnår me ved å gi spelarar trygge sosiale rammer, gode meistringsopplevingar, eit differensiert treningstilbod og et likeverdig kamptilbod. Målet er å skape best mogleg balanse mellom meistring og utfordringar for å få tilrettelagt utvikling for alle. I barnefotballen skal alle spele tilnærma like mykje i kamp.

Barne- og ungdomsfotballen styres av både reglar og retningslinjer. Disse har bakgrunn i vår visjon, våre verdiar, [NFFs Breddereglement](#) og idrettens barnerettigheitar og bestemmingar ([Barneidrettsbestemmelsene](#)). Stord Fotball støttar og forhald seg til bestemmingane vedtatt av norsk idrett.

Barnefotball

Det er viktig å gi alle spelarar tilbod om lik speletid. Samtidig er det viktig å påpeike overfor spelar og foreldregruppa, at veldig stor forskjell i treningsoppmøte kan være ein faktor som ein tek med som eit rettferdigheits prinsipp (Frå 10år).

Nokre enkle grep som vil kunne bidra til å sikre minste speletid:

- Melde på nok lag på årstrinnet i seriespel.
- Klubben, saman med årstrinnet, er dyktig til å velgje rett nivå i seriespel. Jevne kampar gjer det lettare med mykje speletid for alle – samt gir best meistring og utvikling

Ungdomsfotball

Det er også i ungdomsfotballen viktig å gi alle spelarar rikeleg speletid. Alle spelarar som er teke ut i ein kamptropp skal få tilbod om å spele til saman minst ein omgang. Det kan gjerast unntak frå dette i sluttspel i cup/turnering, eliteturneringar, KM finale og NM kamper. Det er forut for slike kamper viktig at trenere tydeleg kommuniserer at det i disse kampene kan bli aktuelt med unntak frå regelen om minste speletid. Våre seniorlag, samt G19-1 og J19-1 er unntatt frå regelen om minste speletid.

Nokre enkle grep som vil kunne bidra til å sikre minste speletid:

- Melde på nok lag på årstrinnet i seriespel
- Klubben, sammen med årstrinnet, er dyktig til å velgje rett nivå i seriespel. Jevne kampar gjer det lettare med mykje speletid for alle – samt gir best meistring og utvikling.

8.2 Differensiering

Det vil seie og leggja til rette fotballaktiviteten ut frå det enkelte barns interesse, dugleik og modning. Alle får tilbod om same mengde treningar og aktivitetar på feltet. (Spelar vel mengde på treningar sjølv.)

På feltet handlar det om at spelarane er saman, men får ulik påverknad. Innholdet i aktiviteten vert tilpassa spelarens ståstad slik at alle får rett mengde meistring og utfordring, ut frå kvar deira flyt sone er. Det er viktig å påpeike at differensiering er dynamisk og kan gjennomførast forskjellig frå trening til trening.

Differensiering må ikkje mistolkast slik at ein til dømes ein deler inn i faste grupper basert på like ferdigheiter og beheld desse over tid. Det er å selektera. Fotballdugleik er samansett, og spelarane kan ha ulike styrker; nokre er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan vera tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typar!

Differensiering vil seie å ta utgangspunkt i den enkelte sine styrker og/ eller svakheiter, og leita etter måtar å organisera treninga på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treninga innanfor ramma av laget slik at alle opplever meistring, utfordring, utvikling og maksimal motivasjon for vidare læring. Det er og viktig å påpeike at flyt sona endrar seg over tid. Den som treng tid som 8-åring, kan som 13-åring ta ting kjapt. Når ein differensierer tar ein utgangspunkt i no situasjonen, men ein skal aldri gløyma at den kan endra seg over tid.

8.3 Seleksjon

Seleksjon er å gi nokon enkeltspelarar eller grupper et eksklusivt tilbod. Det kan være i form av fleire treningar og kamper som ikkje er opne for alle som vil delta. Seleksjon skal ikkje førekomme før tidlegast det året spelaren fyller 13 år.

Landslagsskulen startar opp året spelarane fyller 12. Dette er en seleksjon i regi av krets og forbund, men der klubbene nominerer inn spelarane.

8.4 Topping

Topping er en seleksjon knytt til kampen, der enkeltspelarar får vesentleg meir speletid enn andre, basert på ferdigheitsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikkje meistringsbasert. Dette skal ikkje førekomme i barnefotball, og ein må være varsame i eldre årsklassar.

9. HOSPITERING

Gode hospiterings ordningar er eit verkemiddel for læring.

Utgangspunktet for hospitering er at spelarar med gode ferdigheiter og haldningar deltar på trening med eldre lag. All vurdering rundt hospitering blir gjort utelukkande ut ifrå kva som er best for spelaren – ikkje laga.

Hospitering blir i utgangspunktet og i første omgang eit tillegg til eigen treningsgruppe, innanfor ein bestemt periode. Det skal setjast krav til mentalitet, haldning og ferdigheiter, og hospitering kan gjelde både i trening og i kampsituasjon.

Kriteriene for den enkelte hospitering styres av Sportsleg Utval i samråd med trenarane, spelar og foreldre. Samarbeid, planlegging og god kommunikasjon er avgjerande for ei god hospiteringsordning.

Det skal alltid signerast ein hospiteringsavtale saman med Sportsleg utval, hovud-trenarar for begge lag og foreldre.

Dersom det oppstår ueinigheit mellom trenarane i forhold til temaet hospitering skal Sportsleg Utval involverast og bidra til løysingar ut ifrå klubbens verdiar og målsetningar og til beste for spelaren.

I utgangspunktet bør heller ikkje hospitering skje enkeltvis, men gjerne fleire frå same lag. Det blir einigheit i hospiteringsavtalen kven trenarar som har det daglege ansvaret for å ivareta spelaren med tanke på blant anna totalbelastning. Ein spelar bør i utgangspunktet ikkje ha meir enn 1,5 kampar i gjennomsnitt pr. veke. Det er viktig å ha tid til å trene.

Hospitering for jenter over til gutelag bør også vurderast der spelar held godt ferdigheitsnivå. Det er som regel også liten forskjell på den fysiske biten for gutar og jenter i barneåra. Det som er meir viktig er at den enkelte spelar i slike tilfelle ynskjer dette sjølv og at den sosiale biten blir ivareteke.

9.1 Kven kan hospitere?

Ein spelar som er 10 år eller eldre og som har sportslege ferdigheiter utover sin egen årsklasse/treningsgruppe, og som i tillegg er sosialt moden nok og har gode haldningar, **kan** (spiller til og med 12 år) eller **skal** (spiller frå og med 13 år) få et sportsleg tilbod ut over det ordinære tilbodet. Aktuelle spelar bør/ skal i tillegg ha gode haldningar og god motivasjon samt et ønske om å utvikle seg som fotballspelar. Hospitering kan også gjelde jenter som kan få tilbod om å spille på et gutelag.

| Eksempler på hospitering | 6-7 år | 8-9 | 10-11 | 12 | 13 år | Fra 14 år |
|---------------------------------|--------|----------------|----------------|----|-------|-----------|
| Hospitering på tvers av kjønn | Nei | Ikke anbefalt* | Ikke anbefalt* | Ja | Ja | Ja |
| Hospitering i kamp | Nei | Nei | Ikke anbefalt* | Ja | Ja | Ja |
| Hospitering på tvers av klubber | Nei | Nei | Ikke anbefalt* | Ja | Ja | Ja |
| Hospitering opp en aldersklasse | Nei | Nei | Ikke anbefalt* | Ja | Ja | Ja |

*Det vil være tilhøve der fysikk og tidleg utvikling av ferdigheiter gjer dette nødvendig.

9.2 Hospiteringsavtale

Ved all hospitering i Stord Fotball skal det signerast ein hospiteringsavtale, denne finn ein på Stordfotball.no under menyen Lag → skjema → Hospiteringsavtale.

9.3 Hospiteringsordning i Stord Fotball går slik:

- Hospitering skal initierast av spelarens trenar. Det er ho/ han som kjenner spelaren best, og som kan sjå behovet for ekstra utfordringar.
- Spelarens trenar kontaktar trenar på hospiteringslag og SU, og saman finner de treningsøkt(er) som passer best.
- Spelarens trenar og eventuelt SU snakkar med aktuell spelar om hospiteringa for å understreke konsekvensane av dette. Spelaren sjølv må få valmoglegheitene samt foreldre/føresette skal involverast.
- Spelarens trenar, trenar hospiteringslag, SU og foreldre, fyller ut og signerer hospiteringsavtale.
- Hospitant tas i mot og presenterast for spelargruppa. Det er viktig å forklare for resten av spelargruppa at hospitanten skal være med under gitte aktivitetar (trening og kamp), og behandlast på lik linje som resten.
- Hospiteringsavtalene bestemast og evaluerast gjennom jamleg dialog:
Spelarens trenar, trenar på hospiteringslag og SU vurderer om spelaren er i flyt sona eller ikkje. I tillegg at hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
Trenar på hospiteringslag, spelarens trenar og SU vurderer om ekstratreninga gir for stor treningsbelastning totalt sett.

Hovudregelen i Stord Fotball er at hospitering er et tilbod som kommer i tillegg til (ikkje i stedet for) treningar på eige årskull.

Fast flytting opp éin årsklasse vil veldig sjeldan være aktuelt, og slike tilfelle er godt dekket inn i sportsplanen (Sjå kap.9.6 Fast flytting opp ein årsklasse.)

*SU = Sportsleg Utval

9.4 Hospitering i barnefotball ved cupar/ turnering.

Hospitering kan vera eit nødvendig verkemiddel for å sikre at eit lag har tilstrekkeleg med spelarar til å delta i ei turnering.

Der lag i eit alderstrinn manglar spelarar til enkelte cup/ turnering for å melde på nok lag til å ha passeleg tal på innbytarar. Kan laget låne spelarar frå alderstrinnet under til cup/ turnering. Alle avtaler om lån av spelarar skjer mellom trener/lagleiar på de enkelte lag. Trenar frå lag som låner ut spelar bestemmer kven som skal få tilbodet, det skal rullerast på spelarar. Spelarar og foreldre skal ikkje kontaktast direkte men være involverte.

Det kan være ein fordel at spelar er med på ein til to treningar før cup/ turnering for å bli kjent med gruppa og trenarane. Men ikkje fast, då skal hospiteringsvilkår følgjast og avtale signerast.

Når det gjelder bruk av hospitantar/lån frå andre klubber under en turnering, bør dette berre førekomme dersom det ikkje lar seg gjere å hospitere internt i klubben, med spelarar frå trinnet under.

Ved hospitering frå andre klubbar er det viktig å sjå til at dette ikkje medfører at egne spelarar får mindre speletid under turneringa. Denne hospiteringa kan vera eit nødvendig verkemiddel for å sikre at eit lag har tilstrekkeleg med spelarar til å delta i ei turnering.

Dersom eit lag skal ha med spelarar frå andre klubber i ei turnering, skal dette informerast om i god tid til klubb v/ sportsleg leiar.

Når hospitantar frå andre lag i klubben eller frå andre klubbar reiser på ei turnering med eit Stord Fotball lag, skal dei vera med på like vilkår, også med tanke på speletid.

9.5 Hospitering i ungdomsfotball ved cupar/ turnering.

Hospitering kan vera eit nødvendig verkemiddel for å sikre at eit lag har tilstrekkeleg med spelarar til å delta i ei turnering.

Der lag i eit alderstrinn manglar spelarar til enkelte cup/ turnering for å melde på nok lag til å ha passeleg antal innbytarar. Kan laget låne spelarar frå alderstrinnet under til cup/ turnering. Alle avtaler om lån av spelarar skjer mellom trener/lagleiar på de enkelte lag. Trenar frå lag som låner ut spelar bestemmer kven som skal få tilbodet, det skal rullerast på spelarar. Spelarar og foreldre skal ikkje kontaktast direkte men være involverte.

Det kan være ein fordel at spelar er med på ein til to treningar før cup/ turnering for å bli kjent med gruppa og trenarane. Men ikkje fast, då skal hospiteringsvilkår følgjast og avtale signerast.

Når det gjelder bruk av hospitantar frå andre lag i klubben eller frå andre klubber under ei turnering, er det viktig å sjå at dette ikkje medfører at egne spelarar får vesentleg mindre speletid under turneringa. Hospitering kan være et nødvendig verkemiddel for å sikre at eit lag har tilstrekkeleg spelarar til å delta i ei turnering. Det kan også bidra positivt til eit betre samarbeid med andre lag i klubben eller med naboklubbar.

Sommar turneringar som Dana Cup, Norway Cup og Gothia Cup er ofte høgdepunktet i sesongen for heile laget. Alle spelarar i treningsgruppa må få tilbod om å vera med på ei slik turnering og alle må få godt med speletid. I utgangspunktet tek ein berre i bruk hospitantar frå andre lag i klubben eller frå andre klubbar under ei slik turnering for å kunne vera i stand til å stilla lag.

I Eliteturneringar, mot meir kvalifisert motstand, opnast det opp for at berre deler av spelarane i treningsgruppa får tilbod om å delta. Her er det også større rom for å invitere med hospitantar frå andre lag i klubben eller frå andre klubbar. Det er viktig at det er full openheit om deltaking i ei slik turnering i heile treningsgruppa, og at spelarar som ikkje deltar, så langt det er mogleg, gis tilbod om ei alternativ turnering.

Dersom eit lag skal ha med spelarar frå andre klubbar i ei turnering, må dette godkjennast på forhånd av Sportsleg Utval for ungdom. Tilsvarande må det føreliggja skriftleg godkjenning på forhånd frå spelaren sin egen klubb.

Når hospitantar frå andre lag i klubben eller frå andre klubbar reiser på en turnering med eit Stord lag, skal dei vera med på like vilkår også med tanke på speletid.

9.6 Fast flytting opp ein årsklasse

Dersom ein spelar er god nok til å forsvare ein fast plass i førsteniaren/ førsteellevaren (Ungdomsfotball) til laget over, kan spelaren få tilbod om permanent å tilhøyra laget over, men etter avtale med trenarane, spelar, foreldre og sportsleg utval. Spelaren bør likevel delta på enkelte treningar på eige lag. Miljø og trivsel er viktige faktorar, ein skal ikkje flytte ein spelar utan å vera sikker på at disse kriterier er på plass.

Dersom eit årskull, tal messig, er avhengig av spelarar for å unngå å miste eit heilt kull, må ein finne smidige hospiteringsløyser for å unngå dette saman med sportsleg utval.

10. ALLSIDIGHEIT OG SPESIALISERING

Fotballspelarar i Stord Fotball vert oppmoda om å drive allsidig idrettsaktivitet frå ung alder. Det er svært positivt både for personen og fotballspelaren om han/ho får erfaring frå fleire aktivitetar.

Gjennom individuelle idrettar vil ein kunne lære ein god treningsmoral og sjølv ta større ansvar for si eiga utvikling.

Gjennom aerobic, dans, turn, handball o.l. vil ein utvikle koordinasjon og balanse som er nyttig for all idrett.

Om ein utøvar opplever kollisjon mellom to idrettar, skal Stord Fotball vere fleksibel.

Ei tid kjem for å velje ein idrett, og det vil truleg skje naturleg i tenåra. Fotballgruppa skal ikkje påverke nokon til å slutte med andre idrettar.