



SPORTSPLAN

5 – 19 ÅR

2018 – 2021

SKJETTEN FOTBALL



Versjon 1

20.03.2018

INNHold

Forord	s.3
Skjetten Fotball's visjon og målsettinger	s.4
Barnefotballen (5 – 12 år)	s.5 – 14
• Generelt om barnefotballen i Skjetten Fotball.....	s.5
• 5 – 7 år.....	s.6 – 8
• 8 – 9 år.....	s.9 – 11
• 10 – 12 år.....	s.12 – 14
Ungdomsfotballen (13 – 19 år)	s.15 – 24
• Generelt om ungdomsfotballen i Skjetten Fotball.....	s.15
• 13 – 14 år.....	s.16 – 18
• 15 – 16 år.....	s.19 – 21
• 17 – 19 år.....	s.22 – 24
Spillestil i Skjetten Fotball	s.25
Utvikling av keepere	s.26 – 29
Hospiteringsordningen i Skjetten Fotball	s.30 – 32
Foreldrevettregler	s.33

FORORD

Skjetten Fotball sin sportsplan for 2018-2021 skal være et viktig arbeidsredskap for at trenerne i klubben skal tenke likt, og for at vi skal kunne ha kontinuitet i det daglige treningsarbeidet. Planen skal rett og slett gi en felles forståelse av hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

Målet med denne revideringen har vært å gjøre planen mer brukervennlig for klubbens trenere og ledere, i form av at vi har konkretisert og forenklet innholdet i enda større grad enn ved tidligere utgaver. Hensikten med dette er at essensen i sportsplanen vår skal være lett forståelig for alle.

Grunnstrukturen i sportsplanen er videreført fra forrige utgave, men noe er også nytt. Fellesnevneren er uansett at vi skal fortsette å utvikle og ta vare på flest mulig spillere, uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner.

Den største endringen i denne utgaven, er at vi har koblet sportsplanen vår opp mot trenerverktøyet treningsokta.no. Alle trenerne i barne- og ungdomsfotballen skal bruke treningsokta.no aktivt, blant annet i form av at alle treningsøkter skal utarbeides i dette verktøyet. Vi har utarbeidet treningsøkter innenfor forskjellige aktuelle temaer, til samtlige aldersgrupper. Disse øktene skal klubbens trenere benytte seg av i det daglige treningsarbeidet, kombinert med å variere med egne øvelser. Vi håper og tror at bruken av treningsokta.no vil gjøre trenerne sin hverdag enklere, først og fremst ved at man vil ha gode forutsetninger for å være best mulig forberedt til hver eneste treningsøkt.

Sportsplanen er utarbeidet av Skjetten Fotball sin sportslige ledelse, i samarbeid med forskjellige ressurspersoner med tilknytning til klubben. Vi har blant annet vært svært opptatt av å involvere klubbens trenere, i form av at alle har fått lov til å komme med innspill både i forkant, og ikke minst underveis i selve revideringen.

Vi håper at alle finner sportsplanen nyttig og lærerik i arbeidet videre.

LITT HISTORIE:

Skjetten Sportsklubb er en sammenslutning av Skjetten IL, etablert 03.05.1967 og Valstad IF, etablert 01.11.1976.

Skjetten Sportsklubb så dagens lys i 1987 da begge klubbenes generalforsamlinger besluttet sammenslåing.

Skjetten SK idretter: Fotball, svømming, håndball, basket og volleyball ble i 2000 utskilt i egne juridiske enheter hvorav Skjetten Fotball er et av idrettslagene under Skjetten Sportsklubb – paraplyen.

Skjetten Fotball er en breddeklubb, og har i 2018 i underkant av 50 lag med i seriesystemet. Fra våre a-lag kvinner (4.div) og herrer (Norsk Tipping-ligaen), lag på alle nivå i ungdomsfotballen og ikke minst et yrende liv innen barnefotballen fra 5 – 12 år.

Visste du ellers at:

- Klubben har ca.700 medlemmer.
- De fleste av medlemmene er under 17 år.
- Publikumsrekorden er på ca. 2000 tilskuere (1. runde i NM 2012 mot LSK).
- Vi steker 900 liter vaffelrøre i kiosken i løpet av et år.
- Klubben har et årlig forbruk på 600 fotballdrakter og 1000 fotballer.
- Klubben disponerer 3 kunstgressbaner.
- Klubbens lag spiller omtrent 1000 kamper i løpet av året.

Besøk vår hjemmeside www.skjettenfotball.no eller kontakt oss pr. epost: fotball@ssk.no hvis du ønsker mer informasjon og hvis du vil å bli medlem av din lokale fotballklubb.



VÅR VISJON:

SAMMEN SKAL VI SKAPE TRIVSEL, UTVIKLING OG TILHØRIGHET FOR FLEST MULIG.

MÅLSETTINGER:

- **Sportslig mål:** Vi er en breddeklubb, og skal derfor favne flest mulig ved å tilby og tilrettelegge for fotball- og fotballrelatert aktivitet på flest mulig ferdighets- og ambisjonsnivå. Vi skal være en pådriver for å hjelpe spillere med høyere ambisjoner enn våre videre til egnede klubber når de er klare for det. Vi skal ha tydelige rammer for hvordan lagene skal drive sin aktivitet.
- **Menneskelig mål:** Vi skal være en arena der barn og ungdom utvikler ansvarsfølelse, gode holdninger og sosiale ferdigheter.
- **Samfunns mål:** Vi ønsker å spille en aktiv rolle i aktivisering av barn og unge i nærmiljøet.

GRØNN TRÅD:

- I Skjetten Fotball skal det være en «grønn tråd» i det arbeidet som gjøres innen barne- og ungdomsfotballen. Klubben har i en årrekke hatt den «grønne tråd» som sin sportsplan, og denne utgaven er en fornyelse av tidligere utgaver.
- Sportsplanen er et dokument som dekker opp alt fra visjoner og mål, hvordan vi skal arbeide med spillergruppene, og som hjelp ved spillerutvikling.
- Sportsplanen skal brukes aktivt, og skal være i konstant utvikling. Det er dere som trenere/ledere/spillere som blir med på å utvikle denne sportsplanen til et levende dokument.

BARNEFOTBALLEN (5 – 12 ÅR)



Generelt om barnefotballen i Skjetten Fotball:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert.
- Breddeprinsippet skal følges. I Skjetten Fotball betyr det at vi skal forsøke å gi alle et tilbud tilpasset nivå og ambisjoner.
- Klubben skal legge til rette for at flest mulig barn får oppleve mestring og gleden ved å føle utvikling.
- Alle trenere skal gjøre seg kjent med denne planen, og plikter seg til å følge den. Dette medfører blant annet at alle treningsøkter til samtlige lag skal utarbeides på treningsokta.no.
- Alle trenere oppfordres til å delta på møter og trenerforumer hvor fokus er rettet på barnefotballen.
- Alle trenere i barnefotballen oppfordres til å gjennomføre NFF's grasrottrenerkurs.
- Spillerne må oppfordres av trenere og lagledere til å drive fotball og fysisk lek på fritiden.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor at enkelte barn driver med andre idretter i tillegg til fotball.
- Hvert kull skal bestå av en felles gruppe som trener samtidig. Dette skaper blant annet gode forutsetning for fornuftig differensiering, pluss at samtlige spillere i et kull blir kjent med hverandre fra dag 1.
- For at Skjetten Fotball skal kunne legge forholdene best mulig til rette for spillerne i barnefotballen, så er klubben helt avhengig av at foreldre og frivillige ønsker å bistå som trenere. Husk at det er spennende å følge – og ikke minst ta del i barnas utvikling på fotballbanen!
- Ved mangel på nok trenere rundt et kull, så er dessverre konsekvensen at det ikke kan opprettholdes et tilbud til alle spillere. Klubben jobber også aktivt med å rekruttere spillere fra ungdoms- og seniorfotballen til å bidra som trenere, men barnefotballen er altså i utgangspunktet foreldredrevet.

5 – 7 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 3er

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
5-7 år	1-2 fellesøkter + kamp Egenaktivitet utenom ordinær lagsaktivitet.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring – ”sjef over ballen” • Føringer • Vendinger • Finter • Pasninger • Mottak + medtak • Skudd • Headinger • Førsteforsvarsferdighet: Etablere en grunnleggende forståelse av at spiller som er nærmest ballfører skal forsøke å vinne ball. <p>Innlæring av tekniske ferdigheter skal foregå med begge bein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La spillerne få lov til å utfolde seg med driblinger! • Samtidig skape en grunnleggende forståelse for at pasning også kan være en god løsning: Bevisstgjøre at «klynge» ikke lønner seg. <p>Ellers svært liten taktisk påvirkning i denne aldersgruppa!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i øvelser med ball) <p>Ikke fokuser på andre fysiske egenskaper som utholdenhet og styrke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne skal lære seg å møte tidsnok til trening og kamp • Spillerne skal lære seg å ta ansvar for eget og lagets utstyr • Spillerne skal lære å vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

Hvordan skal det læres?

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger. Ta utgangspunkt i de ferdiggjorte treningsøktene for gjeldende aldersgruppe.
- Svært liten effekt av å drive ren utholdenhetstrening i denne aldersgruppa – Derfor all trening med ball!
- Hovedfokuset i treningshverdagen skal være å utvikle gode «driblere» og førsteforsvarere, grunnet at denne aldersgruppen enda ikke har utviklet en

grunnleggende forståelse for «samspill». «Jeg og ballen» skal derfor være hovedfokuset!

- Mest mulig aktivitet per spiller – minst mulig kø!
- Vis nye øvelser i praksis umiddelbart, samtidig som du forklarer! Det er lettere for barna å forstå når de faktisk får se hvordan øvelsen foregår.
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein.
- Spill på trening skal stort sett aldri foregå med flere spillere enn 3 stk på hvert lag. Dette fører til mange involveringer per spiller!
- Gi et differensiert tilbud ut i fra modenhet og mestring. Det er alltid motiverende å få til det man øver på.
- Trenerne sin hovedoppgave er å sørge for at økta er godt organisert, og at den flyter bra. Aktiviteten i seg selv skal være den største faktoren for læring!
- Unngå derfor å «fryse» for mye bilder i denne aldersgruppen, ettersom at dette skaper mindre aktivitet!
- Vær opptatt av å gi korte og konkrete tilbakemeldinger. Fortell hva som var bra, slik at ungene forstår.
- Hovedsakelig individuelle tilbakemeldinger underveis i økta. Dette vil forhindre mye stopp av aktiviteten i hele gruppa.
- Ha som mål at alle får en god tilbakemelding på hver trening, slik at de gleder seg til neste trening.

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Skape trygghet, tilhørighet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene.
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i enkle fotballregler.
- Motivere til fotball-lek utenom treninger.
- Lag til kamp skal inndeles på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Det skal altså ikke differensieres basert på ferdighetsnivå i seriespillet i denne aldersgruppen.
- Grunnleggende differensiering på trening bør gjennomføres fra 7-årsalderen. Dette gjennomføres ved at alle spillerne fremdeles trener på likt, men at gruppene det trenes i under enkelte treningsøkter deles inn med utgangspunkt i ferdigheter og interesse. Dette fører til at hver enkelt spiller vil ha gode forutsetninger for å oppleve mestring, og at man samtidig får passende utfordringer. Det er viktig at dette ikke gjøres på alle treninger, og at det ikke på noen som helst måte innføres «statiske» nivådelte grupper på trening.
- Det skal etterstrebes omtrent like mye spilletid på kamp.
- Hovedtreneren bør minimum ha del 1 og 2 av NFF`s grasrottrenerkurs, og skal stille i treningsutstyr til trening og kamp.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa (foreldrevettreglene).

- Etablere ett stort støtteapparat – flest mulig foreldre bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(5-7 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(6 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(7 år\)](#)
- [Mal til årsplan](#)

8 – 9 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 5er

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
8-9 år	1-2 fellesøkter + kamp Egenaktivitet utenom ordinær lagsaktivitet. Klubben har ellers tilbud om fotballakademi 2 ganger pr. uke for denne aldersgruppen, hvor de samme temaer blir vektlagt.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring – ”sjef over ballen” • Føringer • Vendinger • Finter • Pasninger • Mottak + medtak • Skudd • Headeringer • Innkast • Førsteforsvarsferdighet: Spiller som er nærmest ballfører skal "alltid» forsøke å vinne ball. <p>Innlæring av tekniske ferdigheter skal foregå med begge bein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Legg større vekt på å sentre til hverandre enn i aldersgruppa under – Men det er likevel fortsatt veldig viktig at spillerne får lov til å utfolde seg med dribling! • Skape rom når laget har ballen – «gjøre banen stor» (både i bredden og dybden). • Persepsjon: Spesielt fokus på at spiller alltid ser seg rundt for å få god oversikt før ballmottak! • Ut av pasningsskygge • Kroppsstilling i forkant av mottak/medtak (sidedilt) • Bruk av riktig fot i mottak/medtak • Skape og utnytte overtallsituasjoner (f.eks 2v1 og 3v2) • Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg! • Komprimere når motstanderlaget har ballen – «gjøre banen mindre» (både i bredden og dybden). • Grunnleggende innlæring av relasjon mellom første- og andreforsvarer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i øvelser med ball) <p>Ikke fokuser på andre fysiske egenskaper som utholdenhet og styrke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinn. • Melde forfall til trening og kamp. • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. Respektere at det gjøres feil. Kjefting tolereres ikke. • Gjøre så godt man kan i enhver situasjon.

	<ul style="list-style-type: none"> • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap! 		
--	--	--	--

Hvordan skal det læres?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig for hver spiller per trening. Svært liten effekt av å drive ren utholdenhetstrening i denne aldersgruppa – Derfor all trening med ball og mest mulig spillrelatert! Ta utgangspunkt i de ferdiggjorte treningsøktene for gjeldende aldersgruppe.
- Denne aldersgruppen har utviklet en bedre grunnleggende forståelse for «samspill» enn i den yngste aldersgruppa. Dette kan det derfor gradvis fokuseres mer og mer på.
- Utvidet øvelsesrepertoar i forhold til forrige aldersgruppe.
- Mest mulig aktivitet per spiller – minst mulig kø!
- Prioriter spill 1v1 til maksimalt 5v5.
- Vær opptatt av å gi korte og konkrete tilbakemeldinger. Fortell hva som var bra, slik at ungene forstår.
- Vis nye øvelser i praksis umiddelbart, samtidig som du forklarer! Det er lettere for barna å forstå når de faktisk får se hvordan øvelsen foregår.
- Skape gode bilder for utøveren ved å vise selv eller gi tillit til utøvere som behersker ferdigheten.
- Være en god motivator og samtalepartner.
- Det skal stilles visse krav til disiplin i treningsgjennomføring.

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Videreføre trygghet, tilhørighet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Større vekt på fotballreglene og å skape forståelse for disse.
- Motivere for fotball-lek utenom treningene.
- Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark”.
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene.
- Lag til kamp i seriespill skal fremdeles inndeles på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Det skal altså ikke differensieres basert på ferdighetsnivå i seriespillet i denne aldersgruppen.
- I treningshverdagen skal det derimot differensieres ut i fra ferdigheter og interesse i større grad enn i aldersgruppen 5-7 år. Dette gjennomføres ved at alle spillerne fremdeles trener på likt, men at det deles inn i grupper med utgangspunkt i ferdigheter og interesse på mange av treningene. Dette fører til at hver enkelt spiller får gode forutsetninger for å oppleve mestring, og at man samtidig får passende utfordringer. Det er viktig at dette ikke gjøres på absolutt alle treninger, og at det ikke på noen som helst måte innføres «statiske» nivådelte grupper.

- Hvilket nivå lagene skal meldes på i til seriespill, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Det skal etterstrebtes omtrent like mye spilletid på kamp – så fremt at man har likt oppmøte på treningene.
- Hovedtreneren bør minimum ha del 1 og 2 av NFF`s grasrottrenerkurs, og skal stille i treningsutstyr til trening og kamp.
- Det bør føres treningsoppmøte.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(8-9 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(8 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(9-10 år\)](#)
- [Mal til årsplan](#)

10 – 12 ÅR



SKJETTEN FOTBALL

Spillform i seriespill: 7er (10-11 år) og 9er (12 år)

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
10-12 år	2-3 fellesøkter + kamp Egenaktivitet utenom ordinær lagsaktivitet. Klubben har ellers tilbud om fotballakademi 2 ganger pr. uke for denne aldersgruppen, hvor de samme temaer blir vektlagt.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring – ”sjef over ballen” • Føringer • Vendinger • Finter • Pasninger • Mottak + medtak • Skudd • Headinger • Førsteforsvarerferdighet <p>Innlæring av tekniske ferdigheter skal foregå med begge bein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Persepsjon: Spesielt fokus på at spiller alltid ser seg rundt for å få god oversikt før ballmottak! • Kroppsstilling i forkant av mottak/medtak (sidestillt). • Bruk av riktig fot i mottak/medtak. • Bevegelse <ul style="list-style-type: none"> - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende/samtidige bevegelser • Skape og utnytte overtallsituasjoner (f.eks 2v1 og 3v2) • Handlingsvalg: når dribble, sentre og skyte. • La spillerne gjøre egne valg (skape erfaring) • Forsvarsspill: Utvikle god forståelse rundt første-, andre- og tredjeforsvarerrollen. • Etablere en grunnleggende forståelse for kollektive taktiske prinsipper for forsvars- og 	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i øvelser med ball) • Grunnleggende styrketrening (kjernemuskulatur) <p>Ikke fokuser på andre fysiske egenskaper som utholdenhet og annen form for styrketrening.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin • Toleranse for andres – og egne feil. Ikke kjefting. • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Spillerne skal i større grad ha ansvar for egen treningsgjennomføring. • Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.

	angrepsspill: Formasjon (lagdeler), betydningen av å opptre som et lag osv. <ul style="list-style-type: none"> • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap! 		
--	--	--	--

Hvordan skal det læres?

- All trening skal i hovedsak utføres med ball, og mest mulig i en spill-motspill-kontekst. Spillerne har utviklet en bedre grunnleggende forståelse for «samspill» enn i yngre aldersgrupper, dette skal det derfor fokuseres mer på enn tidligere. Ta utgangspunkt i de ferdiggjorte treningsøktene for gjeldende aldersgruppe.
- Vis øvelser tydelig med korte og enkle forklaringer – Vis øvelsen i praksis!
- All taktisk påvirkning bør skje visuelt. Stopp spillet og vis ved behov.
- Progresjon i øvelsene.
- Variasjon i spilløvelser i form av liten bane til stor bane, og i form av antall spillere på hvert lag.
- Sett pasningstrening i sammenheng med spillvarianter.
- Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall som virkemidler for å få frem øvingsmomentene.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.
- Fortsatt viktig med mest mulig aktivitet per spiller – minst mulig kø!
- Still krav til disiplin i treningsgjennomføringen.
- Treneren skal i stor grad ha en spørrende tilnærming i sin coaching.
- Tilrettelegge for morsomme treninger, som inspirerer spillerne til egenaktivitet utenom de organiserte treningene.
- Gi et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring.
- Fokus på resultatet skal ikke overskygge ferdighetsutvikling.
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigjer hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg. Legg til rette for øvelser hvor ”valget” er med.
- Etterstrebe de gode øvingsbildene, helst ved å la spillere som behersker det, vise.
- La spillere rullere på posisjoner.
- Være våken på keeperemner, og sørg for at de også får et godt tilbud.

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Videreføre trygghet, tilhørighet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape engasjement og forståelse for grunnpilarene til ”Spill – ikke spark”.
- Skape lagfølelse, et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.

- Det skal i stor grad differensieres ut i fra ferdigheter og interesse både på trening og i kamp i denne aldersgruppa, men hele kullet skal fremdeles trene på likt. Dette fører til at hver enkelt spiller vil ha gode forutsetninger for å oppleve mestring, og at man samtidig får passende utfordringer. Det er likevel viktig å påpeke at det skal være «rotasjon» mellom spillerne på de forskjellige gruppene både på trening og kamp, slik at det ikke blir statiske grupper. Spillerne skal fremdeles få prøve seg på forskjellige «nivåer»!
- Hvilket nivå de forskjellige lagene meldes på i til seriespill, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Det skal etterstribes omtrent like mye spilletid på kamp – så fremt at man har likt oppmøte på treningene.
- Hovedtreneren bør minimum ha del 1 og 2 av NFF`s grasrottrenerkurs, og skal stille i treningsutstyr til trening og kamp.
- Det bør føres treningsoppmøte.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(10-12 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(9-10 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(11-12 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrketreningsprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

UNGDOMSFOTBALLEN (13 – 19 ÅR)



Generelt om ungdomsfotballen i Skjetten Fotball:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert.
- Breddeprinsippet skal følges. I Skjetten Fotball betyr det at vi skal forsøke å gi alle et tilbud tilpasset nivå og ambisjoner.
- Alle trenere skal gjøre seg kjent med denne Sportsplanen, og plikter å følge den. Dette medfører blant annet at alle treningsøkter til samtlige lag skal utarbeides på treningsokta.no.
- Hovedtrener på de ulike alderstrinn innen ungdomsfotballen, skal delta på de trenerforumene som avholdes av sportslig ledelse.
- En av klubbens målsettinger er å utdanne og videreutvikle trenere. Trenere oppfordres derfor også til å gjennomføre eksterne kurs.
- Alle spillere oppfordres til å drive uorganisert fotball og alternativ trening på fritiden.
- Gi interesserte spillere muligheten til å bli trenere, dommere eller idrettsledere.
- Klubben skal tilrettelegge for at de spillerne som vil mest får utfordringer på riktig nivå, først og fremst gjennom intern, og eventuelt ekstern, hospitering.
- For at Skjetten Fotball skal kunne legge forholdene best mulig til rette for spillerne i ungdomsfotballen, så er klubben helt avhengig av at foreldre og frivillige ønsker å bidra i støtteapparatet rundt lagene. Grunnprinsippet er at det engasjeres en ekstern hovedtrener med overordnet ansvar for hvert kull, men med hovedfokus på treningsgruppe 1. Resterende roller må i utgangspunktet fylles av frivillige/foresatte for at alle skal få et fullverdig tilbud.

13 - 14 ÅR



SKJETTEN FOTBALL

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
13 år	2-3 fellesøkter + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Sone – og kretslag Samtlige keepere i ungdomsfotballen tilbys i utgangspunktet 1 keepertrening i uka gjennom klubb og/eller NFF Akershus.
ALDER	VIRKEMIDLER
14 år	2-4 fellesøkter + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Sone – og kretslag Samtlige keepere i ungdomsfotballen tilbys i utgangspunktet 1 keepertrening i uka gjennom klubb og/eller NFF Akershus.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring • Vendinger • Finter • Drible- og skjermeferdigheter • Mottak + medtak • Pasninger • Innlegg • Heading • Skudd • Førsteforsvarerferdighet 	<ul style="list-style-type: none"> • Persepsjon: Hovedfokus på god orientering i forkant av ballmottak • Kroppsstilling i forkant av ballmottak • Bruk av riktig fot i mottak/medtak • Bevegelse <ul style="list-style-type: none"> - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende / samtidige bevegelser - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker) • Ballførers handlingsvalg: Lære å ta egne valg og se betydningen av dem. • Skape og utnytte overtallssituasjoner (f.eks. 2v1/3v2) • Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i en fotballkontekst) • Utholdenhetstrening (i en fotballkontekst) • Grunnleggende styrketrening (kjernemuskulatur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne skal møte opp i god tid før trening og kamp. • I Skjetten Fotball prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi møter i garderoben før trening, og at det skiftes og eventuelt dusjes etter trening. Det skal alltid være ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig. • Spillerne skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. • Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting. • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Når treneren prater, så lytter spillerne. • Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass.

	<ul style="list-style-type: none"> • 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer. • Bevissthet i forhold til presshøyde. • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap! • God forståelse av helheten i forhold til offensiv og defensiv struktur - og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille. 		<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen. • Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
--	--	--	---

Hvordan skal det læres?

- Trenerne skal ta utgangspunkt i denne sportsplanen i utarbeidelsen av års-, periode- og øktplaner.
- Mest mulig trening skal utføres med ball, og i stor grad i en spill-motspill-kontekst.
- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet og intensitet i treningshverdagen for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett mest mulig trening inn i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster.
- Smålagsspill bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer enn tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Følge opp treningsoppmøte og garderobedisiplin. Treningsoppmøte bør føres.
- Treneren skal i stor grad ha en spørrende tilnærming ved coaching i spillsituasjoner
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigjer hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha et klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne ”hjemmelekser”. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med de spillerne som ønsker dette i løpet av året (vår/høst).

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Dersom klubben har over 30 spillere i hvert årskull, holdes i utgangspunktet 13 og 14 åringene adskilt. Det dannes da to treningsgrupper innenfor hvert alderstrinn, som deles inn basert på ferdigheter, holdninger og ambisjonsnivå.
- Er det under 50 spillere til sammen på begge lag, vil det vurderes å slå sammen 13 og 14 års-klassen, på samme måte som punktet over. Det dannes da to eller tre treningsgrupper, basert på antall spillere.
- Det er ønskelig at treningsgruppene trener mest mulig samtidig når dette er praktisk mulig.
- I hvilken divisjon lagene meldes på, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Det skal etterstrebnes at alle spillere har et tilfredsstillende kamptilbud, så lenge spilleren møter jevnlig på trening og viser gode holdninger.
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og oppfølging av klubbens sportslige ledelse.
- Trenerne skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i trenerforum, og bør minimum ha NFF's grasrottrenerkurs.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Eksempeløkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(13-19 år\)](#)
- [Eksempeløkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrketreningsprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

15 - 16 ÅR



SKJETTEN FOTBALL

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
15-16 år	2-4 fellesøkter + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Sone – og kretslag Samtlige keepere i ungdomsfotballen tilbys i utgangspunktet 1 keepertrening i uka gjennom klubb og/eller NFF Akershus.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring • Vendinger • Finter • Drible- og skjermeferdigheter • Mottak + medtak • Pasninger • Innlegg • Heading • Skudd • Førsteforsvarerferdighet 	<ul style="list-style-type: none"> • Persepsjon: Hovedfokus på god orientering i forkant av ballmottak. • Kroppsstilling i forkant av ballmottak. • Bruk av riktig fot i mottak/medtak. • Bevegelse <ul style="list-style-type: none"> - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende / samtidige bevegelser - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller (vinkel mellom ballfører og ballmottaker). • Ballførers handlingsvalg: Lære å ta egne valg og se betydningen av dem. • Skape og utnytte overtallssituasjoner (f.eks. 2v1/3v2). • Rolletrening – Hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen? Hvordan samhandle med andre roller? • 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer. • Bevissthet i forhold til presshøyde • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så 	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherskelse • Hurtighets-, utholdenhets-, styrke-, spenst- og stabilitetstrening gjennomført i en «fotballkontekst». 	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Skjetten Fotball prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi møter i garderoben før trening, og at det skiftes og eventuelt dusjes etter trening. Det skal alltid være ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig. • Spillerne skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. • Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting. • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Når treneren prater, så lytter spillerne. • Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass. • Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen. • Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening.

	<p>hurtig som mulig etter balltap!</p> <ul style="list-style-type: none"> • God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille. 		<ul style="list-style-type: none"> • Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
--	--	--	---

Hvordan skal det læres?

- Trenerne skal ta utgangspunkt i denne sportsplanen i utarbeidelsen av års-, periode- og øktplaner.
- Før treningsoppmøte, og opprettholde nødvendig disiplin rundt de regler som her er satt.
- Mest mulig trening skal utføres med ball, og i stor grad i en spill-motspill-kontekst.
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet og intensitet i treningshverdagen for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett mest mulig trening inn i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster.
- Smålagsspill bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer en tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Det meste av den taktiske påvirkningen bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis), før man går mer over til ”løpende” coaching (mindre stopp).
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigjer hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha et klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokusere på dette.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne ”hjemmelekser”. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med de spillerne som ønsker dette i løpet av året (vår/høst).

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- 15- og 16-åringene danner en G16-gruppe. Det deles inn i 1-3 treningsgrupper basert på antall spillere. Treningsgruppene deles inn på bakgrunn av ferdigheter, holdninger og ambisjonsnivå.
- Det er ønskelig at treningsgruppene trener mest mulig samtidig når dette er praktisk mulig.

- I hvilken divisjon lagene meldes på, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Det skal etterstrebases at alle spillere har et tilfredsstillende kamptilbud, så lenge spilleren møter jevnlig på trening og viser gode holdninger.
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring.
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og oppfølging av klubbens sportslige ledelse.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- Trenerne skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i trenerforum, og bør minimum ha NFF's grasrottrenerkurs.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe å benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Eksempeløkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(13-19 år\)](#)
- [Eksempeløkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrketreningsprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

17 - 19 ÅR



SKJETTEN FOTBALL

ALDER	AKTIVITETSIVÅ
17-19 år	2-4 fellesøkter + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Hospitering på klubbens A-lag samt spill på klubbens rekruttlag for de mest ambisiøse/de med best ferdigheter.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring • Vendinger • Finter • Drible- og skjermeferdigheter • Mottak + medtak • Pasninger • Innlegg • Heading • Skudd • Førsteforsvarerferdighet 	<ul style="list-style-type: none"> • Persepsjon: Hovedfokus på god orientering i forkant av ballmottak. • Kroppsstilling i forkant av ballmottak. • Bruk av riktig fot i mottak/medtak. • Bevegelse <ul style="list-style-type: none"> - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende / samtidige bevegelser - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller (**vinkel mellom ballfører og ballmottaker). • Ballførers handlingsvalg: Lære å ta egne valg og se betydningen av dem. • Skape og utnytte overtallssituasjoner (f.eks. 2v1/3v2). • Rolletrening – Hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen? Hvordan samhandle med andre roller? • 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer. • Bevissthet i forhold til presshøyde. • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så 	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherskelse • Hurtighets-, utholdenhets-, styrke-, spenst- og stabilitetstrening gjennomført i en «fotballkontekst». 	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Skjetten Fotball prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi møter i garderoben før trening, og at det skiftes og eventuelt dusjes etter trening. Det skal alltid være ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig. • Spillerne skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. • Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting. • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Når treneren prater, så lytter spillerne. • Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass. • Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen. • Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening. • Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen

	hurtig som mulig etter balltap! • God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille.		treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
--	--	--	--

Hvordan skal det læres?

- Treneren skal ta utgangspunkt i denne sportsplanen i utarbeidelsen av års-, periode- og øktplaner.
- Mest mulig trening skal utføres med ball, og i stor grad i en spill-motspill-kontekst.
- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet og intensitet i treningshverdagen for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett mest mulig trening inn i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster.
- Smålagsspill bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer enn tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis), før man går mer over til ”løpende” coaching (mindre stopp).
- Fokus på valget og utførelsen. Spesifisert feedback som følge av konstruktive forsøk.
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigjer hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokusere på dette.
- Treneren bør fokusere på øvelser som belyser tema og gir gode ”bilder” for spillerne.
- Inspirere spillerne til egentrening.
- Føre treningsoppmøte, og opprettholde nødvendig disiplin rundt de regler som er satt.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med de spillerne som ønsker dette i løpet av året (vår/høst).

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

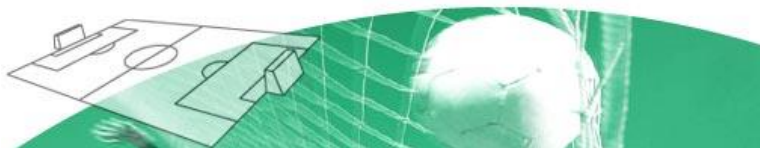
- Det deles inn i 1-3 treningsgrupper basert på antall spillere. Treningsgruppene deles inn på bakgrunn av ferdigheter, holdninger og ambisjonsnivå.
- Det er ønskelig at treningsgruppene trener mest mulig samtidig når dette er praktisk mulig.

- I hvilken divisjon lagene meldes på, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Det skal etterstrebes at alle spillere har et tilfredsstillende kamptilbud, så lenge spilleren møter jevnlig på trening og viser gode holdninger.
- Det skal være etablert gode bånd opp mot klubbens A-lag. Dette gjennom en god og planlagt hospiteringsordning og at de beste spillerne spiller seniorfotball minimum på klubbens rekruttlag. Trener skal samarbeide med A-lagstrener og sportslig leder, både for å følge utvikling til de som hospiterer opp og for å skape dynamikk mellom treningsgruppene basert på prestasjoner.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- De mest ambisiøse spillerne skal lære seg til å tåle mye trening og skal utover fellestreninger gjennomføre egentreninger.
- Spillerne skal være ambassadører for god treningskultur.
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe og benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Trenerne skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i trenerforum, og bør minimum ha NFF's grasrottrenerkurs.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Eksempeløkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(13-19 år\)](#)
- [Eksempeløkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrketreningsprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

SPILLESTIL I SKJETTEN FOTBALL



Generelt om spillestil:

Spillestilen til Skjetten Fotball skal kjennetegnes av noen få grunnleggende prinsipper for hvordan lagene våre skal framstå på banen. Vi er derimot ikke opptatt av at lagene skal spille en bestemt formasjon, da vi mener at det er mer fornuftig at trenerne får frihet til å tilpasse formasjon ut i fra spillermateriell.

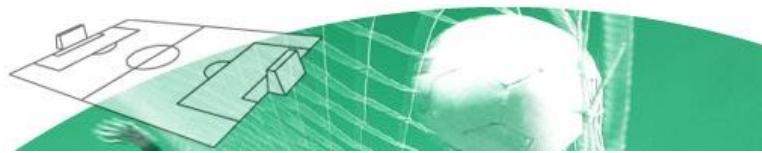
Angrepsspill:

- Vi skal stå for et fremoverrettet, kontrollert angrepsspill!
- Det betyr at vi skal søke og utnytte rom fremover i banen så fort muligheten for å lykkes er god.
- Ballbesittelse som middel for å skape ubalanse hos motstander når denne ikke er til stede.
- Vi skal ha en grunnleggende tanke om å spille oss ut bakfra ved å tre gjennom ledd langs bakken. Vi skal likevel være fleksible i forhold til å kunne ty til lengre løsninger når dette er hensiktsmessig (eksempelvis ved et stort bakrom tilgjengelig).

Forsvarsspill:

- Vi baserer oss på prinsipper for sonedeforsvar i etablert forsvar.
- Vi forsvarer oss kompakt, med korte avstander både i lengde- og bredderetningen. Vi skal nekte motstanderen å tre gjennom ledd!
- Vi skal være dyktige til å diktere kampen gjennom å presse høyt når det er fornuftig – lese av signaler for å flytte laget høyere, samt beherske lavt press for å nøytralisere rom på egen tredjedel.
- Stort gjenvinningsfokus umiddelbart etter balltap. Vi ønsker å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig når vi har mistet den!

UTVIKLING AV KEEPERE



«SKJETTENKEEPEREN»

Teknikk/basisferdigheter

Grunnstilling, grep, feltarbeid, fallteknikk, fotarbeid herunder forflytning og ballen i beina utgjør den tekniske biten av keeperjobben. Alle disse modulene må trenes mye på fra ung alder, her er det viktig at vi som trenere og spillerutviklere for keepersiden tilrettelegger så godt vi kan differensieringsmessig, for det er ikke gitt at du som er født på samme års trinn er like godt utviklet i samme tempo. Når vi trener teknikk i ung alder (8-12år) må vi bruke tiden til hjelp, det hjelper ikke å stresse keeperne til å gjøre feil. Start heller i rolig tempo for så å øke underveis, dette for at vi skal få med oss alle viktige detaljer under hver modul.

Hurtighet/spenst

Hurtighet er mye vanskeligere å trene opp enn teknikk med ball. Det som vi kan fastslå er at dette er et av de viktigste temaene for den moderne keeperen. Ikke bare skal han være eksplosiv, han skal også reagere på få sekunder og lese spillet samtidig. Enkle lagsøvelser kan kombineres på trening for å forbedre hurtigheten og spenst, som f.eks. kortbanespill 2v2, 4v4.

Fysikk

Både arm- og beinstyrke er viktig for en keeper, av flere årsaker. Man er ofte involvert i dueller med motspillere både i lufta og langs bakken, og styrke kan bidra til å vinne flere av disse duellene. En som føler seg sterk og godt trent, vil også ha selvtillit til å oppsøke flere slike dueller. Et solid styrkegrunnlag vil dessuten bidra til å forebygge skader. Riktig styrkepåvirkning vil kunne utvikle hurtighet/spenst, som vil være meget gunstig.

Spillforståelse

Defensivt

Det å hindre mål er den overordnede oppgaven. Hele laget har denne oppgaven, men keeperen er den viktigste forsvarsspilleren i slike situasjoner. Keeperens andre oppgave i forsvar er å vinne ballen. Det kan skje ved at keeperen fanger ballen i fast grep. Videre er keeperen viktig for å kunne vinne ballen når motstandere slår ballen inn i bakrommet. Keeperen opptrer da som en sikringsspiller. Dersom keeperen vinner ballen nærme eget mål, hindrer han samtidig

baklengsmål. Dersom keeperen ikke vinner ballen i en slik situasjon, er faren for baklengsmål større.

Offensivt

Når keeperen har ballen, enten i hendene eller i beina, er keeperen angrepsspiller. Keeperen vil ofte være den som setter i gang lagets angrep. Keeperens oppgaver i angrep knytter seg ofte til å sette i gang angrep enten mot etablert forsvar eller ved å sette i gang et overgangsangrep. Ved tilbakespill er keeperen også en viktig brikke i lagets angrep.

Barnefotballen (8-12 år):

- Det oppmuntres til at alle spillere gis mulighet til å prøve seg i denne rollen.
- Alle keepere på dette nivået skal også delta på øvelser hvor det trenes på ulike individuelle ferdigheter og således inkluderes i den trening de øvrige spillerne får.
- «Faste keepere» skal også i stor grad spille kamper som utespiller i barnefotballen.
- Alle keepere mellom 9 og 12 år har muligheten til å delta på NFF Akershus sine keepersøndager.

Ungdomsfotballen (13-19 år):

- Alle keepere i ungdomsfotballen skal i utgangspunktet ha 1 økt pr. uke hvor det jobbes med generelle keepertekniske ferdigheter og momenter. Det er først og fremst klubbens keeper trener som gjennomfører disse øktene, men dette tilbudet kan erstattes av NFF Akershus sine keepersøndager (for keepere opp til 15 år) ved mangel på nok keeperressurser i klubben.
- I lagene sin treningstid, skal det settes av 2 økter i uken, hvor keeperne jobber 30 min. med sine oppgaver i samarbeid med trener.
- I Skjetten Fotball er vi ellers av den oppfatning at keeperne skal involveres mest mulig i den trening som legges opp for hele gruppen. Dette med bakgrunn i at keeperrollen i Skjetten Fotball er en sentral rolle i det offensive spillet, og keeperen skal således stimuleres til å utvikle individuelle – og relasjonelle ferdigheter på lik linje som utspillere.

Utviklingsplan:

8-10 år

- Grunnteknikk/utgangsstilling
- Mottak og grep
- Fallteknikk(enkel)
- Distribusjon(føtter og hender)
- Veksle mellom keeperrollen og utspiller

10-12år

- Grunnteknikk/utgangsstilling
- Mottak og grep (høye og lave)
- Fallteknikk
- Distribusjon(føtter og hender)
- Feltarbeid
- En mot en situasjoner/Gjennomspill
- Distribusjon/tilbakespill 17
- Vendingsspiller
- Taktisk
 - Plassering
 - Dirigering/samhandling
 - Hvordan lese spillet
 - Kommunikasjon(hva betyr det du sier)
 - Analysere seg selv
 - Veksle mellom keeperrollen og utespiller

13-16 år

- Grunnteknikk/utgangsstilling
- Mottak og grep (høye og lave)
- Fallteknikk
- Distribusjon(føtter og hender)
- Feltarbeid
- En mot en situasjoner/Gjennomspill
- Distribusjon/tilbakespill
- Vendingsspiller
- Fysisk program Taktisk
- Plassering
- Dirigering/samhandling
- Rolle utvikling
- Kommunikasjon (hva betyr det du sier)
- Konsentrasjon/mentalt
- Analysere seg selv

17-19 år

- Rolle i etablert defensivt
- Rolle i overganger defensivt
- Rolle i etablert offensivt
- Rolle i overganger offensivt
- Defensive dødballer
- Videre utvikle emner fra 15-16

Periodeplan:

Dette er en periodeplan med forslag til hva det skal trenes på i de forskjellige periodene av året. Periodeplanen baserer seg på innholdet i utviklingsplanen.

Måned	Tema
Januar - Mars	Grunnstilling/utgangsstilling
Sesongoppkjøring	Fallteknikk
	Grep
	Balanse/bevegelse
	Fysiske programmer
	Pasninger/mottak
	Feltarbeid
	Fysiske programmer**
	Pasninger
	Distribusjon
	Gjennomspill
April - Juli	Keeperrolle*
	Balanse/bevegelse
	Fallteknikk
	Feltarbeid
	Distribusjon
	Grep
	Kommunikasjon
August - Oktober	Keeperrolle *
	Feltarbeid
	Gjennomspill
	Balanse/bevegelse
	Fallteknikk
	Grep
	Feltarbeid
	Fysiske programmer**

* Rolleøving med laget ** Eget tilpasset opplegg.

HOSPITERINGSORDNINGEN I SKJETTEN FOTBALL



All form for hospitering i Skjetten Fotball er klubbstyrt, og skal godkjennes av sportslig leder i hvert enkelt tilfelle.

Hospitering mellom årstrinn eller permanent oppflytting er et middel for de få spillerne som er kommet så langt i utviklingen, og/eller er så fysisk store og sterke, at de ikke får tilstrekkelig med utfordringer på eget trinn. De har med andre ord vokst ut av egen årgang. Det er det veldig få spillere som har.

Det følger ofte en stor kostnad med å hospitere, eller altså å gå mellom to treningsgrupper. Dette kan blant annet være i forhold til at det vil være en risiko for rotete ukesyklus og større belastning, som igjen fører til at man blir mer utsatt for skader. Tilhørighet og andre sosiale aspekter kan også være en utfordring. Det tar lang tid å bli god i fotball, og det lønner seg sjeldent å forsere fortære enn det jenta eller gutten er klar for.

Det er likevel viktig å påpeke at de spillerne som virkelig har behov for ekstra utfordringer, skal få dette gjennom hospitering og også en eventuell permanent oppflytting, slik at de kan utvikle seg og sine ferdigheter ytterligere.

Hospitering skal foregå ved at spilleren trener, og eventuelt deltar i kamp, for lag i høyere årsklasser (på det beste nivået) - samt eventuelt for guttelag for jentespillere. Hospitering kan også foregå innad i egen aldersgruppe, i form av at spilleren hospiterer opp til en høyere rangert treningsgruppe i samme aldersgruppe.

Hospitering skal kun forekomme ved individuelle behov, og altså ikke for å forsterke troppen til årsklassene over. Det er også viktig at spilleren selv, og foreldre, er enige i, og tillater hospitering.

Hospiteringsprinsippene benyttes i utgangspunktet fra og med 10-årsalderen. Hvis det finnes enkelte soleklare behov for hospitering i enda yngre årsklasser, så vurderes disse tilfellene enkeltvis.

Det stilles krav til at trenerne følger opp den enkelte spiller, slik at ikke treningsmengde og belastningen blir for stor. Det er trenerne for de aktuelle årsklassene sammen med sportslig ledelse, som skal vurdere hvilke spillere de anser bør få tilbud om hospitering. Sportslig ledelse har siste ord i slike avgjørelser.

Selve formen på hospiteringen kan foregå i flere varianter – avhengig av når i sesongen man

er og hva som er mest hensiktsmessig – men med noen felles hovedpunkter:

- Utenom konkurransesesongen anbefales det at varigheten er på omtrent 2 uker, og at hospitanten(e) både trener og spiller kamper med laget man hospiterer på i denne perioden. Dette fordi man må trene sammenhengende over tid for å få full effekt av hospiteringen og for å tilvenne seg nivået.
- I konkurransesesongen anbefales det at hospitanten trener 1-2 ganger i tillegg til eller i stedet for egne lags treninger i minst 2 ukers sykluser. Som et utgangspunkt spiller hospitanten(e) kamper på sitt opprinnelige lag – og kamper prioriteres foran treninger, hvis det skulle komme til tvist om dette. Skal hospitanten(e) spille kamper på laget man hospiterer på i perioden, skal dette avklares i forkant med treneren på laget som hospitanten(e) normalt spiller på.
- Ved enkelttilfeller, så kan det også utarbeides andre typer hospiteringsplaner, slik at enkeltspillerens behov dekkes på best mulig måte.
- Det anbefales at maks 2-3 spillere hospiterer av gangen.
- Det skal fylles ut hospiteringsskjema i forbindelse med all hospitering. Del 1 og 2 fylles ut i forkant av hospiteringsperioden, mens del 3 fylles ut i etterkant av endt periode. Dette skal gjøres for å kvalitetssikre at hospiteringen fungerer slik den skal, og at den er til det beste for spilleren. Hospiteringsskjemaet skal sendes/leveres til sportslig leder etter endt hospiteringsperiode.
- Hospiteringen skal også evalueres løpende underveis i perioden.

Det må rettes spesiell oppmerksomhet mot spillerens opptreden ved trening på eget lag i hospiteringsperioden. Et forhold som kan inntreffe, er at spilleren blir "hovmodig" og ikke synes treningen med eget lag er så spennende og faktisk har for dårlig intensitet og kvalitet på disse treningene. Her skal det settes krav til spilleren at han skal være med på å gjøre eget lags treninger bedre som følge av at hospiteringsordningen.

Permanent oppflytting av spillere en eller flere årsklasser:

Eventuelle tilfeller av permanent oppflytting av spillere i Skjetten Fotball er klubbstyrt, og skal godkjennes av sportslig leder i hvert enkelt tilfelle.

Hvis en spiller viser eksepsjonelle ferdigheter langt over resterende spillere i egen aldersgruppe, så kan det være aktuelt å flytte opp spilleren permanent til en eldre aldersgruppe, for å sørge for at spilleren har et sportslig tilbud, som står i stil til spillerens talent og videreutvikling.

Dette kan kun gjøres etter dialog mellom trenerne på de respektive lagene, foreldrene, sportslig ansvarlig i klubben, og ikke minst, spilleren selv. Det skal ikke forekomme noe press overfor spilleren, til å ta en slik avgjørelse.

Hvis man ønsker å flytte opp en spiller, er det visse kriterier som skal oppfylles:

- Spilleren har et stort behov for jevnlig utfordringer på høyere nivå enn sin egen aldersgruppe.

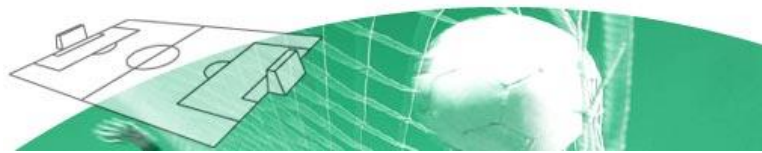
- Spilleren har den nødvendige kompetansen til å forsvare en startplass i kamper på førstelaget i den klassen han/hun flyttes opp til.
- Spilleren kan benyttes i kamper/turneringer osv. for sitt opprinnelige lag, etter avtale med trener på det laget spilleren tilhører til vanlig.
- Hvis spilleren ønsker å returnere til det opprinnelige laget sitt, skal spilleren selvfølgelig ha rett til dette.

Også her gjelder det å ha en tett oppfølging av spilleren, slik at belastningen ikke blir for stor.

Relevant innhold om hospitering fra treningsøkta.no:

- [Hospiteringsskjema](#)

FORELDREVETTREGLER



For å få et godt klima på og utenfor banen, så er det avgjørende å ha gode relasjoner og en god dialog med foreldregruppa. Det er viktig å klargjøre klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst rundt sin rolle. Foreldremøter er en god arena for å skape og vedlikeholde denne bevisstheten. Bruk gjerne foreldrevettreglene som en inngang til foreldremøter.

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter 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 kampløpelse – 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. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?