

Steinkjer fotballklubb



Sportsplan for Steinkjer fotballklubb

2016





| | | | | | |
|--------|----------|---|------------|-------------|----------|
| 2016-1 | 30.05.16 | Revideringer som følge av klubbens årlige gjennomgang av sportsplanen | PAD | | Styret |
| 2015-1 | 12.4.15 | Denne versjonen av Sportsplanen er utarbeidet i forbindelse med Kvalitetsklubb prosjektet som foregikk i Steinkjer Fotballklubb i 2014 og 2015. | PAD | | Styret |
| Rev. | Dato: | Beskrivelse | Utarbeidet | Fagkontroll | Godkjent |

Dette dokumentet er utarbeidet av Norconsult AS som del av det oppdraget som dokumentet omhandler. Opphavsretten tilhører Norconsult. Dokumentet må bare benyttes til det formål som oppdragsavtalen beskriver, og må ikke kopieres eller gjøres tilgjengelig på annen måte eller i større utstrekning enn formålet tilsier.

Innhold

| | | |
|---------|---|----|
| 1 | Innledning | 5 |
| 2 | Visjoner og mål | 7 |
| 2.1 | Klubbens visjon | 7 |
| 2.2 | Klubbens verdier | 7 |
| 2.3 | Sportslige mål i planperioden 2012-2017 | 7 |
| 2.4 | SPORTSLIGE utviklingsmål | 7 |
| 2.5 | Andre mål | 7 |
| 2.6 | De viktigste tiltakene for å nå våre mål | 8 |
| 2.7 | Våre fokusområder | 8 |
| 3 | Klubbens verdiarbeid på feltet | 10 |
| 3.1 | Fotballens verdigrunnlag | 10 |
| 4 | Aktivitet | 11 |
| 4.1 | Trenerens tilnærming til spiller og lag | 11 |
| 4.2 | Aktivitetsprinsippet | 11 |
| 4.3 | Spesifisitetsprinsippet | 12 |
| 4.4 | Gjenkjenning og variasjon | 12 |
| 4.5 | Jevnbyrdighet | 12 |
| 4.5.1 | Generelt | 12 |
| 4.5.2 | Jevnbyrdighet i kamp i barnefotballen | 13 |
| 4.6 | Differensiering | 13 |
| 4.7 | Barnefotballen (6-12 år) | 13 |
| 4.7.1 | 6-8 år – Fotball er artig | 14 |
| 4.7.2 | 9-10 år – Bli venn med ballen | 15 |
| 4.7.3 | 11-12 år – Lag et lag | 16 |
| 4.8 | Ungdomsfotballen (13-19 år) | 16 |
| 4.8.1 | 13-14 år – Det er lov å være god | 17 |
| 4.8.2 | 15-16 år – Krav og kvalitet | 18 |
| 4.8.3 | 17-19 år – Viktige juniorår | 19 |
| 5 | Vår attraktive spillestil | 21 |
| 5.1 | Vår spillerutviklingsmodell | 21 |
| 5.2 | Beholde ballen i laget mer enn motstanderen | 22 |
| 5.3 | Hvordan drive spillerutvikling | 22 |
| 5.3.1 | Hvordan utvikle offensive ferdigheter | 23 |
| 5.3.1.1 | Hvordan beholde ballen i laget? | 23 |
| 5.3.1.2 | Hvordan skape målsjanser? | 23 |
| 5.3.1.3 | Hvordan score mål? | 23 |
| 5.3.1.4 | Hvilke utviklingsmål må lages? | 23 |
| 5.3.2 | Hvordan utvikle defensive ferdigheter | 24 |
| 5.3.2.1 | Hvordan erobre ballen? | 24 |
| 5.3.2.2 | Hvordan hindre mål? | 24 |
| 5.3.2.3 | Hvilke utviklingsmål må lages? | 24 |



| | | |
|-------|---|----|
| 6 | Ledelse av trening og kamp | 25 |
| 6.1 | Organisering av treningsøkta | 25 |
| 6.2 | Trenerkurs | 26 |
| 6.3 | Anbefalt trenerkompetanse | 27 |
| 6.3.1 | Barnefotballen (6-12 år) | 27 |
| 6.3.2 | Ungdomsfotballen (13-16 år) | 27 |
| 6.3.3 | Juniorfotballen (17-19 år) | 28 |
| 6.3.4 | A-laget | 28 |
| 7 | Differensiering – Hospitering - Oppflytting | 29 |
| 7.1 | Differensiering | 29 |
| 7.2 | Hospitering | 30 |
| 7.3 | Permanent oppflytting | 31 |
| 8 | Fair Play | 32 |
| 8.1 | Fair play-møtet – gir oss en skikkelig fotballfest! | 32 |
| 8.2 | Foreldrevettregler | 32 |
| 8.3 | Kampverter | 33 |
| 9 | Retningslinjer | 34 |
| 9.1 | Disponering av spillere og spilletid i kamp | 34 |

1 Innledning

Sportsplanen er et strategisk dokument som er et svært viktig styringsredskap for aktiviteten i SFK, og omfatter alt fra barnefotball (6-12 år) og ungdomsfotball (13-19 år). Sportsplanen er ment å være et levende verktøy for klubbens barne- og ungdomstrenerne, men vil også være av interesse for både spillere, ledere og foreldre for øvrig.

Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger Sportsplanen grunnlaget for "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" i et trygt og utviklende miljø for alle. SFK har ambisjoner, og vår visjon er

"Best på spillerutvikling i Trøndelag"

Vi skal gi et tilbud til både de som ønsker å bli store stjerner og de som har et mer moderat ambisjonsnivå med fotballen. Vi tror at topp skaper god bredde og motsatt. Sportsplanen er klubbens viktigste styringsredskap for å nå våre ambisjoner, da den setter tydelige krav til både spillere, trenere, støtteapparat, foreldre og ikke minst til klubben. Gjennom å etablere standarder og gode verktøy, skal vi som klubb utvikle oss videre. Vi er sikre på at et profesjonelt og godt sportslig tilbud bidrar til trygghet, trivsel og mestring blant alle våre fotballspillere.

Skal sportsplanen virkelig gjøre en forskjell på feltet, må den være godt forankret hos alle ledere og trenere i klubben. Derfor er det viktig at Sportsplanen etterlevs i den daglige aktiviteten, og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for trenere og ledere.

Våre fokusområder som gjenspeiles i Sportsplanen og hvordan klubben og aktivitetene styres er:

- Lokal tilhørighet
- Klubbstyrt utvikling
- Sterk foreldreinvolvering
- utfordringer på alle nivåer

Lokal tilhørighet

SFK er en klubb i Steinkjer, og i barnefotballen er vårt rekrutteringsområde primært de sentrumsnære områder. I ungdomsfotballen ønsker vi i tillegg å rekruttere ambisiøse spillere fra hele Innherred. Vi ønsker også å ha et seniorlag som i stor grad består av lokale og regionale spillere.

Klubbstyrt utvikling

Med klubbstyrt utvikling menes at lagene skal følge retningslinjer som klubben utarbeider. Dette skal sikres gjennom de ulike rollene som bl.a. treneransvarlig, hovedtrener og lagstrener som skal følge opp og bistå lagene på en enhetlig og omforent måte. Vi skal ha en sterk samhandling mellom klubbens ledelse og alle lag.

Sterk foreldreinvolvering

Sterk foreldreinvolvering er viktig og SFK er som de fleste andre idrettslag langt på vei drevet av frivillighet, der foreldrene er den viktigste bidragsyteren i det frivillige arbeidet. Det at foreldrene vet hva

som forventes når man er med på aktiviteter i vår klubb er viktig. I tillegg til trenere og lagledere, består et lags støtteapparat av eksempelvis sjåførere til kamper, økonomiansvarlige, vannbærere, informasjons- og webansvarlige og ikke minst supportere.

Utfordringer på alle nivåer

Utfordringer på alle nivåer er viktig både for topp og bredde. Via differensierte treningsgrupper og hospitering skal spillerne møte utfordringer som matcher deres individuelle ferdigheter og holdninger. Vi ønsker å utvikle gode fotballspillere, men dette skjer ikke uten bredde og godt miljø. I planen vil du finne:

- Hva slags klubb SFK er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle
- Hva klubben ønsker av sportslig innhold for alle aldersgrupper
- Hvordan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper
- Forslag til øvelser til hvert alderstrinn
- Hva som ligger i begrepet «Vår attraktive spillestil»
- Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag
- Klubbens retningslinjer for jevnbyrdighet, differensiering og hospitering
- Klubbens retningslinjer i forhold til Fair Play

Sportsplanen er utarbeidet av Sportslig utvalg i forbindelse med kvalitetsklubbprosjektet klubben gikk gjennom i 2014/2015 i regi av Trøndelag Fotballkrets (TFK). I dette arbeidet ble det nedsatt en arbeidsgruppe «SFK Sportsplan 2015» hvor 22 av klubbens trenere deltok i å utarbeide «Vår attraktive spillestil». I tillegg har en egen arbeidsgruppe ledet av Bjørn Nordseth utviklet klubbens Spillerutviklingsplaner for aldersgruppen 13-19 år, disse er gjort tilgjengelig for klubbens trenere i det web baserte verktøyet på www.treningsokta.no

Sportsplanen legges ut i pdf format på klubbens hjemmeside www.steinkjerfk.no

Sportslig utvalg skal foreta en årlig evaluering av Sportsplanen og eventuelt oppdatere denne.

Sportslig utvalg oppfordrer alle brukere (trenere) av Sportsplanen om å melde tilbake til klubben pr. epost til sportslig.leder@steinkjerfk.no med forslag til forbedringer/endringer.

Mai 2016

Pål Anders Dahl
Sportslig leder

2 Visjoner og mål

2.1 KLUBBENS VISJON

«Best på spillerutvikling i Trøndelag»

2.2 KLUBBENS VERDIER

Inkluderende

Vi bryr oss om hverandre, stenger ingen ute og snakker fint om andre.

Troverdige

Vi er ærlige og til å stole på og står for det vi sier og gjør.

Seriøse

Vi har gode holdninger til vår idrett, gjør alltid vårt beste, er ambisiøse og ønsker å bli flinkere i alt vi foretar oss

Miljøskapende

Alle bidrar til godt miljø og trivsel i klubben, prøver alltid å ha det morsomt og tar godt imot våre motstandere

Attraktiv

SFK skal være en attraktiv klubb for foreldre, spillere, trenere, ledere, publikum og næringsliv.

Inkluderende

Troverdige

Seriøse

Miljøskapende

Attraktiv

2.3 SPORTSLIGE MÅL I PLANPERIODEN 2012-2017

- A-laget for menn skal i løpet av planperioden ha etablert seg som et av landets 60 beste fotballag.
 - 2016: Kvalifisere seg for den nye Regionligaen (3. div.) ved å være blant de 4 beste i årets 3.divisjon
 - 2017-2019: Etablere oss i Regionligaen og kjempe om opprykk til 3. nivå i Norsk fotball.
- Lagene for begge kjønn i aldersgruppen 15-19 år skal hvert år kvalifisere seg for NM.

2.4 SPORTSLIGE UTVIKLINGSMÅL

- Utvikle minst en spiller hvert år til norsk toppfotball.
- Kvalifisere seg for det øverste nivå i TFK for begge kjønn i aldersgruppen 15-19 år
- Spillere av hvert kjønn uttatt på spillerutviklingstiltak i alle de årsklassene TFK har slike.

2.5 ANDRE MÅL

- Utvikle klubbens organisasjon
- Sørge for god klubbøkonomi
- Styrke klubbens omdømme
- Gjøre det attraktivt å være en del av SFK

2.6 DE VIKTIGSTE TILTAKENE FOR Å NÅ VÅRE MÅL

- Styrke og utvikle samarbeidet med **Steinkjer videregående skole**.
- Styrke **trenerkorps**et ved å skaffe og utvikle motiverte og skolerte trenere.
- Sørge for best mulige **treningsforhold** blant annet ved å arbeide for bygging av 11-er fotballhall på Gulbergaunet.
- Sørge for godt samarbeid med **naboklubbene** og derigjennom skape enighet om at SFK skal være satsingsklubb for aldersgruppen 15 år til senior for begge kjønn.
- Etablere et **differensiert treningstilbud** i antall økter og internt i treningsøktene for å øke treningsutbyttet for flest mulig
- Benytte **hospitering** aktivt for aldersgruppen fra og med 13 år og oppover.
- Jobbe aktivt for å fremme **gode holdninger og handlinger** hos alle ledere, trenere, spillere, og foreldre i klubben.
- Tilby et best mulig **breddetilbud** i barne- og ungdomsklassene for begge kjønn (6-19 år).

2.7 VÅRE FOKUSOMRÅDER

- Lokal tilhørighet
- Klubbstyrt utvikling
- Sterk foreldreinvolvering
- utfordringer på alle nivåer

Lokal tilhørighet

SFK er en klubb i Steinkjer, og i barnefotballen er vårt rekrutteringsområde primært de sentrumsnære områder. I ungdomsfotballen ønsker vi i tillegg å rekruttere ambisiøse spillere fra hele Nord-Trøndelag. Vi ønsker også å ha et seniorlag som i stor grad består av lokale og regionale spillere.

Klubbstyrt utvikling

Med klubbstyrt utvikling menes at lagene skal følge retningslinjer som klubben lager. Dette skal sikres gjennom de ulike rollene som bl.a. treneransvarlig, hovedtrenere og lagstrenerer som skal følge opp og bistå lagene på en enhetlig og omforent måte. Vi ønsker en sterk samhandling mellom klubben sentralt og alle lagene.

Sterk foreldreinvolvering

Sterk foreldreinvolvering er veldig viktig, og SFK er som de fleste andre idrettslag langt på vei drevet av frivillighet, der foreldrene er den viktigste bidragsyteren i det frivillige arbeidet. Det at foreldrene vet hva som forventes når man er med på aktiviteter i vår klubb er viktig. I tillegg til trenere og lagledere, består et lags støtteapparat av eksempelvis sjåfører til kamper, økonomiansvarlige, vannbærere, informasjons- og webansvarlige, banemerker og ikke minst supportere.

Utfordringer på alle nivåer

Utfordringer på alle nivåer er viktig både for topp og bredde. Via differensierte treningsgrupper og hospitering skal spillerne møte utfordringer som matcher deres individuelle ferdigheter og holdninger. Vi ønsker å utvikle gode fotballspillere, men dette skjer ikke uten bredde og godt miljø. I styringsdokumentene vil du finne:



- Hva slags klubb SFK er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle
- Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være
- Hvordan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper
- Forslag til øvelser til hvert alderstrinn
- Hva som ligger i begrepet «Vår attraktive spillestil»
- Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag
- Klubbens retningslinjer for jevnbyrdighet, differensiering og hospitering
- Klubbens retningslinjer i forhold til Fair Play

3 Klubbens verdiarbeid på feltet

3.1 FOTBALLENS VERDIGRUNNLAG

Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, både på og utenfor banen. Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.



Fotballens verdigrunnlag

Klubbens virkemidler for å tilby aktivitet som støtter opp under fotballens verdigrunnlag er bl.a. å tilby tilpassede treninger som i størst mulig grad ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå.

Klubben skal følge NFF sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotball i kamp og turneringer. I tillegg har klubben utarbeidet egne retningslinjer for [disponering av spillere og spilletid i kamp](#) og [deltagelse på cuper og turneringer](#).

4 Aktivitet

Klubben følger NFF sine prinsipper for læring og trivsel. Dette innebærer at treneren skal følge disse metodiske og pedagogiske ”grepene” når en skal organisere trening for sitt årstrinn.

4.1 TRENERENS TILNÆRMING TIL SPILLER OG LAG

Vi legger til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklede spillsituasjoner. Aktiviteten i seg selv gir muligheter til å prøve og å feile, observere med- og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene. Dette skjer uten trenerens detaljerte instruksjoner, som først og fremst er der for å forsterke og skryte når spillerne lykkes. I fotball skjer læring i selve spillsituasjonen. Treneren introduserer og forsterker læringsmomenter på forhånd og underveis, og det legges vekt på mye læring gjennom spillet:

- Vi forenkler spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere.
- Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og ved kast; igangsetting bakfra.
- I tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

Forenklede spillsituasjoner
Forsterking og skryt
Betingelser tilpasset ferdigheter
Forenkling
Problembasert tilnærming

Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en problembasert tilnærming fra oss trenere, det vil si at spillerne gjennom spørsmål og «veiledning» fra oss utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner. Denne erfaringsbaserte læringen gjennom spill sentrert fotballaktivitet og en mer veiledende trenertilnærming gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget sitt.

4.2 AKTIVITETSPRINSIPPET

Fotballferdigheter en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. **La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt!** Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og – inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

Stor aktivitet krever at
treningsøkta er planlagt

4.3 SPESIFISITETSPRINSIPPET

Spesifisitetetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester. Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

Spesifisitet i fotball betyr
å trene med ball

4.4 GJENKJENNING OG VARIASJON

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådville, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik vi beskrev under spesifisitetetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill – motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre. Trenerne må også balansere hensynene til funksjonalitet og til variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig. Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne.

Ikke gjennomfør for
mange øvelser på
trening, men la spillerne
bli godt kjent med dem
du bruker

4.5 JEVNBYRDIGHET

4.5.1 Generelt

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå:

Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet:

- Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser?
- Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter?
- Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter?

Jevne kamper gir begge lag
og alle spillere tilpasset
utfordring og
mestringsfølelse

Både på trening og kamp

Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill - situasjoner på treningsfeltet.

4.5.2 **Jevnbyrdighet i kamp i barnefotballen**

Lagsammensetning skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. En skal ha mest mulig jevnbyrdige lag innad på årstrinnet og søke å finne rett nivå i seriespill ut fra fjorårets erfaringer. Dette øker sannsynligheten for tette og jevne kamper som blir en kamparena for gode opplevelser og utvikling. En god regel kan være å snakke med motstanderens trener på forhånd, slik at dere sammen klarer å skape en jevnbyrdig kamp.

4.6 **DIFFERENSIERING**

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

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

Differensiering handler om å gi riktige utfordringer til den enkelte spiller, slik at flest mulig spillere opplever mestring og trivsel.

For det andre: Differensiering handler ikke om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet, og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

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

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

4.7 **BARNEFOTBALLEN (6-12 ÅR)**

Klubben har et fotballtilbud til gutter og jenter fra det året de fyller 6 år. Det første året er dette i all hovedsak et rent treningstilbud. Fra 7 år blir kamper i form av cuper mot andre lag en del av aktiviteten, mens seriespill fra de er 9 år. Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysetet. Fokuset ligger på det morsomste innen fotballspillet: Å score mål. Opplevelsen av å mestre og lykkes er viktig å lokke fram og dette gjøres i spill med få spillere på hvert lag.

Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd. Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er første bud for å skape et attraktivt SFK – lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner involvert.

Klubben skal følge NFF sine turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i:

- Turneringer der alle lag får spille like mange kamper
- Turneringer der alle får premie
- Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper

Klubben skal alltid søke sin krets om godkjenning. Klubben skal velge eksterne turneringer som også tar utgangspunkt i NFF sine turneringsbestemmelser. Klubben skal også følge NFF sine retningslinjer for

deltagelse på turneringer i utlandet. Klubbens Treneransvarlig har også ansvaret for å utvikle trenere i barnefotballen å følge opp klubbens mål og strategier for barnefotball (6 - 12 år).

Klubben følger Norges Fotballforbund sin Nasjonale rammeplan for barnefotballen 6-12 år

4.7.1 6-8 år – Fotball er artig

For de under 7 år kan femmerfotball bli litt for komplekst. Vi spiller derfor treerfotball (15 x 10 meter) med 6 åringene fordi treerfotball er bedre tilpasset spillernes modenhet – både i hodet og i beina. I treerfotballen er man alltid involvert fordi ballen aldri er så langt unna at man minster kontakten med spillet. Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball. Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna. Treerfotball spilles med tre utespillere på små mål uten målvakt. (For å optimalisere spillformen bør treerfotball helst spilles med vant eller nett rundt banen, slik at ballen kontinuerlig holdes i spill.)

Organisering

For denne årsgruppen er det fornuftig å ha gutte- og jentetreninger samtidig, men en bør dele guttene og jentene så raskt som mulig. Så må guttetrenerne være åpne for at enkelte jenter kan ha godt av å trene sammen med gutter. Foreldre må fylle rollen som trener/lagleder i denne aldersgruppen. Klubben bidrar med informasjon og veiledning, og avholder årlige Barnefotballkvelder som inneholder et kurs for alle trenere og ledere i barnefotballen. Det avholdes et årlig foreldremøte, der klubben orienterer om klubbens verdier, foreldrevettregler utdeles og foreldreressurser kartlegges. Treningen organiseres slik at det er maks seks på hver gruppe som utfører tekniske øvelser og maks fire på hvert lag i spilløvelser (smålagsspill).

Sportslig

Det legges opp til bruk av små baner med få spillere på hvert lag. Øvelser velges som gir aktivitet for alle og kører unngås. Det skal fokuseres på lek, moro og spill med mest mulig ballkontakt.

Teknisk fokus:

- Nasjonal rammeplan for aktivitetene:
 - Sjef over ballen har høy prioritet
 - Spille med/mot
 - Smålagsspill
 - Scoringstrening
- Skudd/pasning innside, stille og trillende ball (altså tilslaget på ball)
- Føring av ball
- 1. touch
- Skjerming av ball

Taktisk fokus:

- Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK.

Øvelser

NFF har utviklet Nasjonale skoleringsplaner for trening i barnefotballen med ferdiglagde treningsøker. Klubben har valgt å følge disse. Dette finner du på www.treningsokta.no, inkludert øvelser tilpasset dette alderstrinnet.

4.7.2 9-10 år – *Bli venn med ballen*

For aldersklassene 9 – 10 år spiller vi femmerfotball (30 x 20 meter) og kamper blir en del av aktiviteten. Igjen er det spillernes modenhet som er tilpasset spillformen. Spilleren er nå inne i sin motoriske gullalder og nå legges mye av grunnlaget for hva som læres av gode fotballferdigheter. Nå vil vi utvikle fotballferdigheten videre fra treerfotballen. Vi vil kunne begynne en tilnærmet rolletraining med målvakt, bakspillere, midtbanespillere og angrepsspillere. Her skal alle spillerne prøve seg i de ulike rollene.

Organisering

Foreldre må fylle rollen som trener/lagleder i denne aldersgruppen. Klubben bidrar med informasjon og veiledning, og avholder årlige Barnefotballkvelder som inneholder et kurs for alle trenere og ledere i barnefotballen. Det avholdes et årlig foreldremøte, der klubben orienterer om klubbens verdier, foreldrevettregler utdeles og foreldreressurser kartlegges.

Sportslig

I denne aldersgruppen er det viktig å skape et miljø med fokus på lek og moro i en god tone.

Sentral i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og mer samspill. Det er et mål å dyrke lagspillet i større grad uten å miste fokus på å dyrke individualisten. Ikke stress "dribleren" med at han/hun alltid må spille ballen. Nå er det også på tide å bevisstgjøre spillerne på medspiller og motspiller og hvor det er rom for å spille ball. For å få til dette skal det spilles mye fotball, både med og uten mål, på avgrensede områder.

Teknisk fokus:

- NFF sin nasjonale rammeplan for aktivitetene:
 - Sjef over ballen
 - Spille med/mot
 - Smålagsspill
- Scoringstrening Pasning – mottak – medtak
- Føring av ball
- 1. touch
- Skjerming av ball

Taktisk fokus:

- Orientering: Oppfatte – vurdere – bestemme (valg)
- Fotballforståelse (forklare hva og hvorfor)

Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK.

Øvelser

NFF har utviklet Nasjonale skoleringsplaner for trening i barnefotballen med ferdiglagde treningsøker. Klubben har valgt å følge disse. Dette finner du på www.treningsokta.no, inkludert øvelser tilpasset dette alderstrinnet.

4.7.3 11-12 år – Lag et lag

For aldersklassene 11–12 år spiller vi sjuerfotball (50 x 30 meter). Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen – tilpasset alder og modning. Relasjoner mellom roller (bakspillere, midtbanespillere og angrepsspillere) på laget vil ligge nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen), og vil være en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger.

Organisering

Det skal i størst mulig grad søkes å etablere jevnbyrdige og jevngode lag, og det er fortsatt viktig med jevn fordeling av spilletid. Foreldre må fylle rollen som trener/lagleder i denne aldersgruppen. Klubben bidrar med informasjon og veiledning, og avholder årlige Barnefotballkvelder som inneholder et kurs for all trenere og ledere i barnefotballen. Det avholdes et årlig foreldremøte, der klubben orienterer om klubbens verdier, foreldrevettregler utdeles og foreldreressurser kartlegges.

Sportslig

Nå er målet å skape lag og å legge til rette for utvikling av fotballferdigheter. Det er viktig å gi utfordringer til alle, inkludert et kamptilbud som i størst mulig grad er tilpasset spillernes ferdigheter. Det er derfor ikke dumt å differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening og i kamp som er mest mulig jevnbyrdige. Inndel gjerne treningsområdet i to-tre ulike ferdighetsnivåer, slik at alle møter noen på sitt nivå.

Teknisk fokus:

- NFF sin nasjonale rammeplan for aktivitetene:
 - Sjef over ballen
 - Spille med/mot
 - Smålagsspill
 - Scoringstrening
- Pasning – mottak – medtak
- touch
- Skjerming av ball
- Beholde ballen i laget

Taktisk fokus:

- Orientering: Oppfatte – vurdere – bestemme (valg)
- Fotballforståelse (forklare hva og hvorfor)
- Erobre ball (1. forsvarer)
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK.

Øvelser

NFF har utviklet Nasjonale skoleringsplaner for trening i barnefotballen med ferdiglagde treningsøker. Klubben har valgt å følge disse. Dette finner du på www.treningsokta.no, inkludert øvelser tilpasset dette alderstrinnet.

4.8 UNGDOMSFOTBALLEN (13-19 ÅR)

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for en hver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen.

Hovedfokus er uansett å utvikle spillere framfor å utvikle lag, mens gode resultater er en bonus.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i - uansett nivå.

Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i SFK, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det.

Selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.

I ungdomsfotballen er det en målsetting at klubben melder på nok lag til at alle får mye spilletid, ved å ha både et breddetilbud og et utviklingstilbud og ved å melde lagene på rett nivå i seriesystemet.

Foreldremøter

I Steinkjer FK skal det minimum avholdes to foreldremøter pr. årsklasse/lag.

- Ett foreldremøte i forkant av vårsesongen
- Ett etter sesongslutt
- Det bør også avholdes foreldremøte i forkant av avreise til cuper (f.eks Storsjøcup, Dana Cup).
- For øvrig avholdes foreldremøter etter behov. Nærmere møteagenda finnes i Klubbhåndboka.

Klubben har utviklet egne spillerutviklingsplaner for aldersgruppen 13-19 år

4.8.1 13-14 år – Det er lov å være god

I denne årsklassen spilles det enten sjuer-, nier- eller elleverfotball (se oppsett for banestørrelser fra NFF), for å sørge for et jevnere utviklingsforløp i ungdomsfotballen. I nierfotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende. Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. Nierfotball gir en mer naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball». I denne aldersgruppen er det viktig å fokusere på å skape trivsel med ulike sosiale tiltak for å holde spillergruppen samlet.

Organisering

I denne årsklassen skal klubben tilby et differensiert treningstilbud, men det skal være samme treningstid og treningssted for alle fellestreninger. Lagene deles inn etter ferdigheter og hospitering skal gjennomføres i tråd med retningslinjene. Ved oppmøte til kamper bør alle ha minst 50 prosent spilletid, og det må være samsvar mellom treningsoppmøte/innsats og spilletid.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er også viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan større tempo og intensitet vektlegges i større grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press. Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere

- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK

Øvelser

Klubbens øvelser («Klubbens favoritter») tilpasset dette alderstrinnet finner du på treningsøkta.no.

4.8.2 15-16 år – *Krav og kvalitet*

I denne årsklassen spilles det i utgangspunktet elleverfotball og/eller alternativt nier/sjuer fotball hvis antall spillere tilsier det. I denne aldersgruppen er det viktig å vektlegge sosiale tiltak for å holde spillergruppen samlet. Intensitet, tøffhet og kvalitet i øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet som kan ta steg inn i juniorfotballen i SFK. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egen utvikling må understrekes fra trenernes side. Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger også for denne aldersgruppen, et samarbeid med junior er viktig. Det er i denne alderen det største frafallet normalt kommer. Diskuter tiltak for å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

Organisering

Klubben stiller et krav om differensierte treningsgrupper, men med samme treningstid og -sted på fellestreningene. Klubben skal ha et kamptilbud for alle. I utgangspunktet skal det spilles elleverfotball, men går ikke antallet opp, er det ikke noe i veien for å melde på enten et sjuer- eller et nierlag. Klubben arbeider aktivt for å beholde plassen i dagens 0.-divisjon, for øvrig melder vi på lag tilpasset ferdighetsnivå.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge videre på en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er fortsatt viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan stort tempo og intensitet vektlegges i høy grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene
- Hvordan er en-mot-en ferdighetene?
- Hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtrening og relasjoner:

- Kontringsspill og bevegelsesmønster i etablert angrepsspill
- Hvordan spille sonedeforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter
- Utvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress
- Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?

Fysikk:

- Utholdenhet - ved egne øvelser.
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp.
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

Øvelser

Klubbens øvelser («**Klubbens favoritter**») tilpasset dette alderstrinnet finner du på treningsokta.no.

4.8.3 17-19 år – Viktige juniorår

Nå ønsker vi å forberede spillere på seniorfotball. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. For å komme gjennom nåløyet må de individuelle og relasjonelle ferdighetene i løpet av de 2 første juniorårene begynne å nærme seg noe som SFK sitt A-lag kan benytte seg av framtiden. SFK er så heldige å ha mange som holder junioralder, slik at vi normalt vil ha 2 juniorlag.

Organisering

Målsetting er å ha et lag i 0.divisjon og et lag i 1. divisjon (og unntaksvis et rent breddelag, dersom forutsetningen er til stede for dette). På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom junioralderen gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter studier. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge videre på en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er fortsatt viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan stort tempo og intensitet vektlegges i høy grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål

- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser
- Hvordan er en-mot-en ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?
- Det du trener på blir du god på – tenk på vår spillestil på treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser
- Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?
- Formasjonstrening/strukturtrening som deløvelse:
- Terping av forsvarsspill og angrepstrening.
- Videreutvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress

Fysikk:

- Utholdenhet – ved egne øvelser
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning
- Fokuser på eksplosiv styrketrening som har innflytelse på hurtighet
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

Øvelser

Klubbens øvelser («**Klubbens favoritter**») tilpasset dette alderstrinnet finner du på treningsokta.no.

5 Vår attraktive spillestil

I SFK ønsker vi å spille og utvikle fotballspillere. Med fokus på å **beholde ballen i laget, skape målsjanser, score mål** og **erobre ballen** legger føringer for hvordan lag og spillere skal opptre både i trenings- og kampsituasjoner. Alle lagene i barne- og ungdomsfotballen skal spille fotball på en måte som er mest mulig utviklende og attraktiv – både for spillere, trenere, publikum og næringsliv.

Fotball dreier seg om å være god på flere områder og beherske flest mulig spillfaser. Eksempler på spillfaser kan for eksempel være kontringer, dødballer, etablert angrepsspill, etablert forsvarsspill, gjenvinning, osv. I SFK er vi opptatt av å spille på våre premisser. Vi ønsker å bestemme mest mulig av kampbildet, skape målsjanser og score mål fordi vi har de nødvendige ferdighetene som kreves i de ulike spillfasene. Det vil blant annet være et bevegelig og hurtig pasningsspill, som evner å spille ut motstanderen fordi vi har tilegnet oss bedre individuelle og relasjonelle kvaliteter enn motstanderen.

Ballbesittelse - beholde ball

Vår spillestil karakteriseres ved mye og variert pasningsspill og bevegelse mens laget leter etter muligheter for et gjennombrudd. Da må spillerne kunne holde ballen innad i laget, også høyt i banen. Dette krever individuelle og relasjonelle ferdigheter. Har vi ballen kan ikke motstanderen score på oss og vi ønsker å beholde ballen inntil vi skaper målsjanser og til slutt scorer mål. Dette ekskluderer ikke mulighetene som oppstår i forbindelse med gode kontringsmuligheter der det er ønskelig å utnytte ubalanse hos motstanderen, da bør det gå presist og hurtigst mulig i lengderetningen, også ved bruk av langpasninger direkte i bakrom. Spillet vårt karakteriseres med at spillerne vurderer sannsynligheten for å beholde ballen som større enn å miste den før pasningen slås.

EROBRE BALL
BEHOLDE BALL
SKAPE MÅLSJANSER
SCORE MÅL

Skape målsjanser og score mål

Gjennom vårt presise pasningsspill, gode innleggsvarianter og riktige bevegelser foran mål skal vi komme til mange målsjanser og score mål.

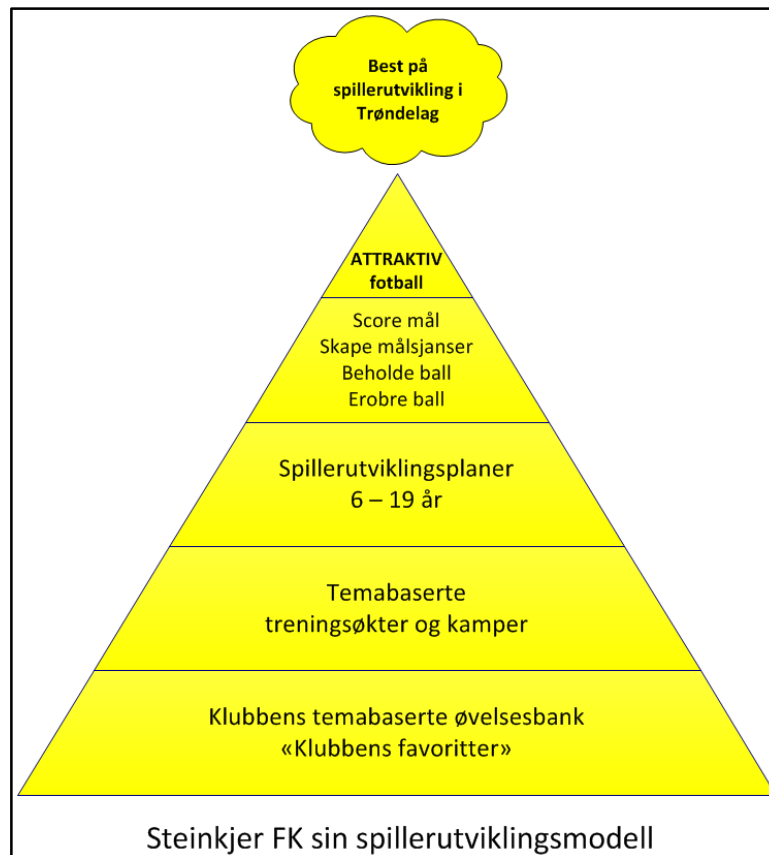
Hurtig gjenvinning – erobre ball

Dersom angrepet vårt mislykkes, skal vi bruke kort tid på å vinne ballen tilbake - gjenvinning helst umiddelbart etter balltap. For å beherske vår spillestil trenger vi å utvikle spillere som kan ta av press hos motstanderen og gode ballerobrere (førsteforsvarere - 1F).

5.1 VÅR SPILLERUTVIKLINGSMODELL

SFK sin spillerutviklingsmodell er basert på å oppfylle klubbens visjon «**Best på spillerutvikling i Trøndelag**», **vår attraktive spillestil, utviklingsmål** (erobre ball, beholde ball, skape målsjanser og score mål) som støtter opp om dette, utarbeidede **spillerutviklingsplaner** for alle alderstrinn (6-19 år) med **temabaserte treningsøkter** som finnes i **klubbens øvelsesbank** merket som «**Klubbens favoritter**» i www.treningsøkta.no

Figuren nedenfor visualiserer SFK sin spillerutviklingsmodell.



5.2 BEHOLDE BALLEN I LAGET MER ENN MOTSTANDEREN

Klubben tror derfor at hvis våre lag klarer å **beholde ballen i laget mer enn motstanderen** i gjennomsnitt i løpet av sesongen vil:

- Sannsynligheten for at våre lag **skaper flere målsjanser** og **scorer flere mål** enn motstanderen øke.
- Våre **trenere** vil få økt fokus på **hvordan spillerutvikling** både offensivt og defensivt skal gjennomføres.
- Våre **spillere** vil få økt fokus på **hvilke utviklingsmål** de skal sette seg.

Klarer lagene våre samtidig å utnytte de situasjoner hvor motstanderen er i ubalanse og score raske mål, vil klubben som helhet bli **mer attraktiv** både for spillere, trenere, ledere, publikum og næringsliv.

5.3 HVORDAN DRIVE SPILLERUTVIKLING

I all spillerutvikling må trenere og spillere ha fokus på å **kommunisere HVA som ønskes oppnådd**, både mellom trener og spillere, og mellom spillerne.

Klubbens trenere skal **tematisere treningene** ut i fra de utviklingsmål som ønskes nådd, men samtidig ha et klart bilde av hvordan ballen kunne blitt beholdt i laget, hvordan målsjanser kunne blitt skapt og hvordan mål kunne blitt scoret, hvordan ball kunne blitt gjenvunnet og hvordan mål kunne blitt forhindret i alle spilløvelser på trening.

Klubbens trenere skal tematisere kampene ut i fra de utviklingsmål som ønskes nådd.

5.3.1 **Hvordan utvikle offensive ferdigheter**

5.3.1.1 Hvordan beholde ballen i laget?

- Utvikle gode individuelle ferdigheter (handlingsvalg og handling) ved **å trene på**:
 - pasningsspill (kort og lang) (også keeper)
 - ballmottak og ballkontroll (også keeper)
 - skjerming av ball
 - vendinger med ball inn i ledig rom
 - å kunne ta av press
- Utvikle samhandling og spilleforståelse ved å trene på:
 - å utvikle spilleforståelsen (oppfatte – vurdere – bestemme – handle)
 - å utvikle hensiktsmessige bevegelser for å skape og utnytte rom
 - å slå hensiktsmessige pasninger tilpasset situasjon
- Utvikle de fysiske egenskaper for å beholde ball ved å trene på:
 - å forflytte seg raskt inn i ledig rom over tid (hurtighetsutholdenhet)
 - å styrke kjernemusklatur (også keeper) gjennom for eksempel basistrening
- Utvikle de psykiske egenskaper for å beholde ball ved å trene på:
 - å bevare «den indre ro» i stressede situasjoner

5.3.1.2 Hvordan skape målsjanser?

- Overliste motstander ved å trene på:
 - å «ta av spiller» med retningsbestemt mottak eller finter 1 mot 1 for å skape ubalanse og overtallssituasjoner
 - å skape 2 mot 1 situasjoner
 - å søke gjennombrudd i mellomrom og bakrom hos motstander (også keeper)
 - å beholde ballen i laget på den øverste tredjedel av banen for opprettholde trykk på motstander over tid
 - å utvikle samhandling foran mål (innlegg og løp, 1. og 2. stang, 45 grader ut)
 - å spille sin medspiller god
- Utvikle de fysiske egenskaper for å skape målsjanser ved å trene på:
 - å forflytte seg raskt inn i ledig og riktig/avtalt rom foran mål
- Utvikle de psykiske egenskaper for å skape målsjanser ved å trene på:
 - å utvikle beslutsomhet og tøffhet med både hode og bein foran mål

5.3.1.3 Hvordan score mål?

- Utvikle et stort avslutningsrepertoar for spillerne som kommer oftest til avslutninger ved å trene på:
 - avslutterrollen spesielt, både med ball i spill og ved frispark
 - dødballsituasjoner (frispark, corner, innkast høyt på banen) gjennom avtalte trekk
- Utvikle de fysiske egenskaper for å score mål ved å trene på:
 - og utvikle koordinasjon/balanse, spenst og hurtighet/forflytning på små flater
- Utvikle de psykiske egenskaper for å score mål ved å trene på:
 - å bevare «den indre ro» som avslutter

5.3.1.4 Hvilke utviklingsmål må lages?

Som trener i klubben må du alltid ha fokus på klubbens utviklingsmål for offensive ferdigheter ved at alle spillere skal utvikle individuelle og kollektive ferdigheter for **å beholde ballen i laget**, for **å skape målsjanser** og for **å score mål** for laget og klubben.

Det er alltid spilleren selv som eier sine utviklingsmål, mens trener veileder og gir konkrete arbeidsoppgaver i forhold til utviklingsmålene.

Klubben ønsker at treneren sammen med spilleren selv finner **de 1 til 2 mest interessante og motiverende utviklingsmål** innenfor «Hvordan utvikle offensive ferdigheter» og arbeider med disse til enhver tid.

5.3.2 Hvordan utvikle defensive ferdigheter

5.3.2.1 Hvordan erobre ballen?

- Utvikle gode individuelle ferdigheter (handlingsvalg og handling) ved å trene på:
 - å gjenvinne ballen hurtigst mulig etter balltap
 - å erobre ball 1 mot 1 (1F)
- Utvikle samhandling og spilleforståelse ved å trene på:
 - å utøve kollektivt press hurtigst mulig i alle lagledd
 - å nekte rom

5.3.2.2 Hvordan hindre mål?

- Utvikle gode individuelle ferdigheter i nærheten av eget mål ved å trene på:
 - å nekte/hindre avslutninger i nærheten av eget mål
 - å «ta ut» farlige motstandere i nærheten av eget mål (hindre motstander i å nå ballen)
 - å blokkere avslutninger
 - å redde avslutninger (keeper)
- Utvikle gode kollektive ferdigheter i nærheten av eget mål ved å trene på:
 - å utvikle sikrings- og markeringsspill
 - å kommunisere høyt og tydelig

5.3.2.3 Hvilke utviklingsmål må lages?

Som trener i klubben må du alltid ha fokus på klubbens defensive utviklingsmål ved at alle spillere skal utvikle individuelle og kollektive ferdigheter for **å erobre ballen**.

Det er alltid spilleren selv som eier sine utviklingsmål, mens trener veileder og gir konkrete arbeidsoppgaver i forhold til utviklingsmålene.

Klubben ønsker at treneren sammen med spilleren selv finner **de 1 til 2 mest interessante og motiverende utviklingsmål** innenfor «Hvordan utvikle defensive ferdigheter» og arbeider med disse til enhver tid.

6 Ledelse av trening og kamp

Hovedmålet for klubbens trenere er å skape gode opplevelser for flest mulig spillere både før, under og etter trening og kamper. Treneren er den viktigste rollemodellen for spillerne, og har derfor et stort ansvar når det gjelder påvirkning av både spillernes ben og hode. Det er derfor viktig at klubbens trenere tenker i gjennom, og i størst mulig grad etterlever følgende punkter:

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at spillerne er i godt humør.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at spillerne skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge lag sine supportere.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

Treneren som rollemodell

Smilet på lur

Skryt av spillerne

Påpek unnasluntring

Trenervett og Fair play er viktige fokusområder som alle klubbens trenere skal ha kjennskap til og som skal være styrende under utførelse av trenernes hovedoppgaver som er planlegging og gjennomføring av treninger og kamper.

6.1 ORGANISERING AV TRENINGSØKTA

Ved gjennomføring av treningsøkta skal treneren i størst mulig grad etterleve følgende:

Trygghet

Forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt - ros dem når de gjør noe bra.

Engasjement

Vær delaktig som trener - vær tydelig på hva dere trener på og bruk positiv forsterkning.

Mestringsglede

Forsøk å sørge for at spillerne har det moro på hver økt - noe variasjon på hver økt og organiser øvelsene slik at spillerne over tid lykkes oftere enn de feiler.

Involvering

La spillerne få vær med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene.

Tydighet

Som trener bestemmer du - alt kan ikke diskuteres på feltet.

Klare rammer

Start og avslutt trening på en tydelig måte.

Møt forberedt

Det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre.

Klubben benytter www.treningsokta.no som verktøy for planlegging av treningsøktene.

Trygghet

Engasjement

Mestringsglede

Involvering

Tydighet

Klare rammer

Møt forberedt

6.2 TRENERKURS

Klubben oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Trøndelag Fotballkrets (TFK) og Norges Fotballforbund (NFF) sine kurs.

NFF sin formelle trenerstige er **NFF C-lisens, UEFA B-lisens, UEFA A-lisens og UEFA Pro-lisens.**

Det finnes også meget nyttige 1-kveld kurs på 4 timer hver. Disse er "**Barnefotballkvelden**" og "**Ungdomsfotballkvelden**" som er kurs som kjøres i klubben/naboklubber med instruktører fra kretsen. Disse kursene skal alle som er ledere og trenere på Barne- og Ungdomsfotballen **gjennomføre.**

Det finnes også egne temakurs, slik som [NFF Trenerkoordinatorkurs](#), [NFF Trenerutviklerkurs](#), [NFF Spillerutviklerkurs](#), [Keepertrenerkurs](#), [Dommerkurs](#) og [Klubb og lederkurs](#) som du finner mer informasjon om på nettsidene til NFF og Trøndelag Fotballkrets.

[NFF C-lisens](#) - også kalt "Trener I/C-lisens – Barne og Ungdomstrener" - gir kunnskap om å lede en gruppe, skape et godt miljø, sette i gang god fotballaktivitet og påvirke fotballferdigheten i riktig retning. Til sammen utgjør de 4 delkursene det første trinnet i NFF sin formelle trenerutdanning og gir autorisasjon som C – lisens trener. Alle som er trenere i barne- og ungdomsfotballen bør ha deler og /eller hele dette kurset.

Varighet: 18 kvelder (72 undervisningstimer)

Delkursene: De enkelte delkurs er selvstendige kurs på 4 moduler som bygger på hverandre. Ved gjennomgått delkurs 1 får en status som Barnefotballtrener.

Delkursene er målgrupperettet:

- Delkurs 1: [BARNEFOTBALLKURSET](#) (6 – 8 år)
Fire moduler a 4 timer hver – totalt 16 timer.
- Delkurs 2: [BARNEFOTBALL – VEIEN VIDERE](#) (9 – 10 år)
Fem moduler a 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert [Keepertrenerkurs 1 – del I – Barnefotball](#)
- Delkurs 3: [MOT UNGDOM - LENGST MULIG](#) (11 – 12 år)
Fire moduler a 4 timer hver – totalt 16 timer
- Delkurs 4: [UNGDOM - FLEST MULIG - BEST MULIG](#) (13 – 19 år)
Fem moduler a 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert [Keepertrenerkurs 1 – del II – Ungdomsfotball.](#)

[UEFA B-lisens](#) er et kurs på 170 timer og er delt opp i en ukes sammenhengende kurs med hovedvekt på praksis, et teoretisk selvstudium over ca. tre måneder med skriftlig besvarelse av sentrale spørsmål innenfor fotballen og til slutt en tredagerssamling med hovedvekt på praksis.

[UEFA A-lisens](#) er et kurs som gir kompetanse til å trene lag på toppfotballnivå og enkeltspillere på høyt spillerutviklingsnivå. Kurset har en varighet på ca. 300 timer. Innhold i kurset er skoloring av spillere og lag både i en helhetlig sammenheng og på detaljnivå. Mens tema er fotballspillet i et helhetlig perspektiv, lagorganisering, ferdighetsutvikling, fysisk trening, ledelse, læring og formidling med mer.

Metoden i kurset er en ukes heldagskurs (mye praksis). Deretter personlig oppfølging av den enkelte trener i egen klubb. Så en ny fellessamling over fire dager, fulgt av et halvt års fordypningsstudium, samt avsluttende samling over tre dager.

For å kvalifisere seg til kurset må man oppfylle krav til resultat på tidligere kurs, trenerpraksis og utøvet spillerpraksis. NFF bestemmer opptakskravene og hvem som til enhver tid er kvalifisert til å gå kurset. Normalt tas det ut 32 stk pr år på landsbasis.

UEFA PRO-lisens er en europeisk profflisens for trenere med varighet på 12 mnd/300 timer. Innhold i kurset er fotballspillet i et helhetlig perspektiv, ferdighetsutvikling, lagorganisering, kampstrategi, coaching under kamp, ledelse, personlig coaching, fysisk trening, fotballpsykologi, mediehåndtering med mer. Metoden i kurset er samlinger med forelesninger, gruppediskusjoner og erfaringsutveksling, praksis på treningsfeltet, observasjon av internasjonal toppfotball.

NFF velger ut deltakerne (12-14 stk pr kurs). Etter fullført kurs er man formelt kvalifisert til å trene hvilket som helst lag i Europa.

Har du spørsmål om kurs, er det bare å ta kontakt med klubbens administrasjon ved daglig leder (adm@steinkjerfk.no)

6.3 ANBEFALT TRENERKOMPETANSE

6.3.1 Barnefotballen (6-12 år)

Kravet til trenerkompetanse for Barnefotballen i Kvalitetsklubb nivå 1 er følgende:

- Klubben skal ha **en trener per lag** innen barnefotball som har gjennomført kurset «**Barnefotballkveld**»
- Klubben skal ha **en trener per årskull** som minst har **ett delkurs til C-lisens**.

Klubben har et krav på seg til trenerkompetanse på alle lag og årskull gjennom Kvalitetsklubb og anbefaler alle våre trenere til å ta trenerutdanning

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Barnefotballen fra 6-10 år skal ha fullført C-lisens delkurs 1 og 2. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører C-lisens delkurs 1.

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Barnefotballen fra 11 -12 år skal ha fullført C-lisens. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører C-lisens delkurs 1 og 2.

6.3.2 Ungdomsfotballen (13-16 år)

Kravet til trenerkompetanse i Ungdomsfotballen i Kvalitetsklubb nivå 1 er følgende:

- Klubben skal ha **en trener per lag** innen ungdomsfotballen som har gjennomført kurset «**Ungdomsfotballkveld**»
- Klubben skal ha **en trener per årskull** som har **gjennomført C-lisens**.

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Ungdomsfotballen på 13 og 14 år skal ha fullført **C-lisens**. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører kurset «Ungdomsfotballkveld».

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Ungdomsfotballen på 15 og 16 år skal ha fullført **UEFA B-lisens**. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører kurset «Ungdomsfotballkveld» og flest mulig delkurs på C-lisens.

Klubben anbefaler at en trener i Ungdomsfotballen gjennomfører [NFF Keepertrener B-lisens kurs "Ferdighetsutvikling for keepere"](#)



6.3.3 Juniorfotballen (17-19 år)

Klubben anbefaler at hovedtrener for juniorlag (17-19 år) skal ha **UEFA B-lisens** samt gjennomført **Spillerutviklerkurs**. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået har NFF C-lisens.

6.3.4 A-laget

Klubben anbefaler at hovedtrener for A-lag skal ha tatt gjennomført **UEFA A-lisens**. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået har UEFA B-lisens.

7 Differensiering – Hospitering - Oppflytting

I SFK ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi gode opplevelser på fotballbanen og de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke oppnår dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger dette sammen til beste for spillerne, de enkelte lagene og klubben.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. **Hospitering** er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Samarbeid på og mellom årskull er avgjørende for å viske ut eventuelle kunstige skiller mellom lag, og bidrar til å sette klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

Klubbens Treneransvarlig for det aktuelle årskull har det overordnede ansvaret for **hospiterings- og oppflyttingsordningen** og gjennomfører dette i tett dialog med aktuelle trenere.

Når hospitering og oppflytting er aktuelt, skal trener informere spiller og foresatt om ordningen og hva dette innebærer for spilleren.

Hospitering er også aktuelt innenfor årgangen fra for eksempel en 2. lagsgruppe til en 1. lagsgruppe. Det er trener sammen med Treneransvarlig som avgjør om en spiller fra en yngre årgang eller en spiller fra en 2. lagsgruppe skal få tilbud om hospitering.

Spillerne og eventuelt foresatte må i tillegg ha et ønske å hospitere, slik at dette er en helt frivillig sak for den enkelte.

7.1 DIFFERENSIERING

Fra det året spillerne fyller 8 år er det naturlig å starte med inndeling av **mestringsgrupper** på enkelte treningsøkter. Her er det viktig å ta andre hensyn enn kun de sportslige inn vurderingen, for eksempel sosiale og praktiske forhold. Har man to treninger i uka kan man vurdere å trene en gang med laget samlet og en gang der man deler inn etter ferdigheter i deler av økta.

Trenerne kommer sammen og finner sammen ut hvem som hører hjemme i de ulike mestringsgruppene. Når det gjelder antall grupper, må trenerne finne den beste løsningen på dette. Deler av treningen skal alltid gjøres sammen i en gruppe. Klubben vil bevare flest mulig fra årgangen lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. En god løsning kan f. eks. være å ha oppvarming, evt. deløvelser sammen før oppdeler i spilløvelser, og så samle alle sammen til slutt til uttøying og felles avslutning av treningsøkta.

Det er viktig at gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste, og det skal være en kontinuerlig evaluering av om differensieringen fungerer og gir riktig og ønsket effekt. Det må også utvises varsomhet for å unngå at differensieringen får utilsiktede sosiale konsekvenser. Hovedtrener og de andre trenerne skal rullere mellom de ulike mestringsgruppene i løpet av treningsøkta, slik at alle spillerne føler seg sett.

Kriterier for inndeling i ferdighetsgrupper skal ikke kun være tekniske ferdigheter, men også taktiske, valg av løsninger og gode holdninger til å trene og til å vise fair play.

Differensiering på trening:

- I spill deles spillerne inn i grupper, der du som trener deler inn gruppene etter spillernes ferdighetsnivå. Dette sikrer mange ballberøringer og gir spilleren både utfordring og følelse av mestring.
- Hver gruppe kan enten gjennomføre samme øvelse med ulik vanskelighetsgrad eller ulike momenter, eller-
- Gruppene kan gjennomføre ulike øvelser (forskjellig innhold basert på hva den enkelte bør trene ekstra på)
- Prøv og varier vanskelighetsgraden av aktiviteter slik at flest mulig blir utfordret ut fra sitt ferdighetsnivå.
- Varier gruppesammensetning slik at spillerne møter ulik motstand på trening, for eks. 1/3 av tiden med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv, 1/3 av tiden med og mot de som er på samme nivå som en selv, 1/3 av tiden med og mot spillere som ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling (NFF sin "kakemodell").

Inndeling i mestringsgrupper

Differensiering på deler av treningsøkta

NFF sin «kakemodell»

Differensiering i kamp:

- Lagsammensetningen skal som en hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet.

7.2 HOSPITERING

Med hospitering menes her å gi et ekstra treningstilbud til enkelte spillere, fortrinnsvis på et lag eller et alderstrinn som høyere enn det nivå spilleren opplever til daglig. Hospitering er i prinsippet en form for differensiering.

«Hospitering er i prinsippet en form for differensiering»

I tillegg til å gi et godt tilbud til alle er klubben også opptatt av å gi de som har kommet lengst gode utviklingsmuligheter i egen klubb. Klubben har mange års erfaring med og sett positive effekter av at enkelte spillere får trene med spillere som er eldre, sterkere og bedre. Det er derfor viktig å legge til rette for at enkelte av klubbens spillere får muligheten til å trene sammen med spillere som enten er ett eller flere år eldre. Hospitering er ikke aktuelt før spilleren er 10 år. Trenerne med ansvar for spillere fra 13 år skal ha et aktivt forhold til hospitering.

I SFK prioriteres spillerutvikling høyere enn resultater (unntaket her er A-laget), og det er viktig at alle klubbens trenere tenker at det er våre spillere og ikke bare mine spillere.

En måneds hospitering er minimum for at spilleren skal få nok muligheter til å tilpasse seg nivået. Det er viktig at trenerne tar imot og introduserer spillerne som hospiterer, og at disse påpasses litt ekstra, spesielt på de første treningene.

Hospitering skjer etter nærmere avtale mellom foreldre, spiller og trenere

Hovedtreneren har ansvar for at kommunikasjonen er god til hovedtreneren på ett alderstrinn over og ett alderstrinn under. Trenerne må derfor kommunisere for å gjøre hospiteringen til en god opplevelse for den enkelte spiller. Alle hovedtrenerne må kontinuerlig evaluere effekten av pågående hospitering.

7.3 PERMANENT OPPFLYTTING

Det kan være tilfeller der en spiller vurderes å være kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille og trene fast med ett eller flere årstrinn over. Dersom spiller/foresatt og hovedtrenerne er enige i dette, blir spilleren flyttet permanent opp til dette laget som blir spillerens «primærlag». Spilleren hører da hjemme i dette årstrinnet, men kan gjerne lånes ut ned til sin egen årgang. Det er viktig å stimulere til at spilleren har noe kontakt med sine venner og sitt eget årstrinn selv om han/hun spiller fast i årstrinnet over.

Permanent oppflytting kan skje i enkelte særtilfelle

8 Fair Play

SFK vil være en klubb med godt omdømme og som står for Fair Play. Først og fremst handler det om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren eller med- eller motspillere, og om å takke for kampen uansett resultat.

8.1 FAIR PLAY-MØTET – GIR OSS EN SKIKKELIG FOTBALLFEST!

I en fotballkamp skal glede, mestring, jevnbyrdighet og god oppførsel dominere. Derfor gjennomfører vi et [Fair play-møte](#) i forkant av kampstart i barne- og ungdomsfotballen. Trenerne er de viktigste rollemodellene for god eller dårlig oppførsel på og rundt banen. Fair play-møtet skal både skape en felles forståelse og være forpliktende. Trenerne avslutter Fair play-møtet med «Handshake for Peace»

Viktige Fair play momenter:

- Dommere skal ikke kritiseres.
- Trenere og ledere skal slå ned på gule kort pga. dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper.
- Fair play er JA til respekt og toleranse.
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing.
- Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.
- Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen.
- Unngå stygt spill og filming.
- Husk at du som trener og leder er et forbilde.
- Del ut Foreldrevettregler til alle foreldre i Barnefotballen.

8.2 FORELDREVETTREGLER

Klubben skal jevnlig informere om foreldrevettreglene som også skal ligge lett tilgjengelig på klubbens hjemmesider.

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 et ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløp – 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!

8.3 KAMPVERTER

Vi ønsker at alle klubbens lag har en ansvarlig kampvert på våre hjemmekamper. En kampvert har ansvar for:

- Å ønske motstanderen og dommerne velkommen til kamparenaen. Det anbefales å ringe og sjekke at dommer er klar tidlig på kampdagen eller dagen før.
- Å vise motstanderen til en garderobe, dersom det er ønskelig for motstanderen (ofte fra 13 år og oppover) og det er garderobe tilgjengelig. Sjekk på forhånd om ledige garderober.
- Fortell hvor motstanderen kan foreta oppvarming før kampen.
- Sørg for at foreldre som ikke har ansvar for laget står på andre siden av banen, eller i det minste utenfor lagenes innbytterbenker og tekniske soner.
- Klubben har utarbeidet en egen stillingsbeskrivelse for kampvert ([Klubbhåndboka 5.2.4 Kampvert](#)).

9 Retningslinjer

9.1 DISPONERING AV SPILLERE OG SPILLETID I KAMP

Bakgrunn

RL Disponering av spillere og spilletid i kamp er opprettet med bakgrunn i det fokus og engasjement som selve fotballkampen på de ulike nivå i klubben har. Under selve kampen har spillere og trenere sitt fokus og perspektiv, mens foreldre, søsken og kanskje besteforeldre har et annet fokus og perspektiv. Det er med andre ord ulike forventninger til kampen avhengig av hvilket ståsted den enkelte har. Klubbens trenere på både trening og kamp for alle aldersbestemte lag (6-19 år) skal fokusere og sørge for at barn og ungdom utvikler seg som menneske og spillere. Trenerne skal derfor dyrke samhold, trivsel, mestring, læring og utvikling i en skjønn balanse. Hensynet til den enkelte spiller og foreldre, søsken, besteforeldre med videre i forbindelse med kamp, er derfor komplisert og krevende. Historisk har dette medført uenighet/ulikt syn omkring disponering av spillere og spilletid på kamp. Denne retningslinjen redegjør for hvordan disponering av spillere og spilletid på kamp i Steinkjer FK bør foregå.

3'er fotball (under 7 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper bare på lokale cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 1-2 innbyttere. En bør tilstrebe lik spilletid, forutsatt at det ikke forekommer spesielle behov hos enkeltspillere som tilsier noe annet.

5'er fotball (7-9 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper bare på lokale cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 1-2 innbyttere. En bør tilstrebe lik spilletid, forutsatt at det ikke forekommer spesielle behov hos enkeltspillere som tilsier noe annet.

7'er fotball (10-12 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på (lokale) cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 2-3 innbyttere. En bør tilstrebe lik spilletid, forutsatt at det ikke forekommer spesielle behov hos enkeltspillere som tilsier noe annet.

7'er/9'er fotball (13 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag, men en bør begynne å differensiere på lagene. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 2-3 innbyttere. En bør variere på hvem som starter kampen fra kamp til kamp, men samtidig ha fokus på at 2-3 av de antatt beste spillerne starter og spiller hele kampen hver gang, hvis dette er formålstjenelig for laget. En bør tilstrebe lik spilletid for de resterende spillerne.

9'er fotball (14 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag, men en skal differensiere på lagene. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 3-4 innbyttere. Hvis det er flere enn 14 spillere i denne aldersgruppen bør det tas ut en tropp til hver kamp, men uttaket av tropp må sørge for at ingen må stå over mer enn en kamp på rad.

En bør variere på hvem som starter kampen fra kamp til kamp, men samtidig ha fokus på at 3-4 av de antatt beste spillerne starter og spiller hele kampen hver gang, hvis dette er formålstjenelig for laget og kamputfallet. Trenerne må øve på taktiske valg for å vinne kampen. Viktigheten av å vinne kampen står sentralt og må innarbeides i spillergruppen.

11'er fotball (14-16 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det skal tas ut rangerte lag1, lag2 osv. basert på fotballfaglige vurderinger, slik som ferdigheter, holdninger, treningsoppmøte, interesse og ønsket om egenutvikling. Hvis det er flere enn 16 spillere på laget bør det tas ut en tropp til hver kamp, men uttaket av tropp må sørge for at ingen må stå over mer enn en kamp på rad. En bør variere på hvem som starter kampen fra kamp til kamp, men samtidig ha fokus på at 6-7 av de antatt beste spillerne starter og spiller hele kampen hver gang, hvis dette er formålstjenelig for laget og kamputfallet. Alle spillere i troppen skal ha spilletid. Trenerne må øve på taktiske valg for å vinne kampen. Viktigheten av å vinne kampen står sentralt og må innarbeides i spillergruppen.

11'er fotball (17-19 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det skal tas ut rangerte lag1, lag2 osv. basert på fotballfaglige vurderinger, slik som ferdigheter, holdninger, treningsoppmøte, interesse og ønsket om egenutvikling. Hvis det er flere enn 16 spillere på laget bør det tas ut en tropp til hver kamp, men uttaket av tropp må sørge for at ingen må stå over mer enn en kamp på rad. En bør starte med det antatt beste laget i hver kamp. De spillere som underpresterte på siste kamp bør byttes ut med de som siden siste kamp har prestert på trening, hvis dette er formålstjenelig for laget og kamputfallet. Alle spillere i troppen skal nødvendigvis ikke ha spilletid. Trenerne må øve på taktiske valg for å vinne kampen. Viktigheten av å vinne kampen står sentralt og må innarbeides i spillergruppen.