



# Sportsplan



# Innhold

## 1. Innleiing

<b>1. Innleiing</b> .....	<b>3</b>
1.1. Kvi for sportsplan .....	3
1.2. Mål med planen.....	3
1.3. Prosess .....	3
<b>2. Om Tjørvåg IL</b> .....	<b>4</b>
2.1. Kort om historia .....	4
2.2. Kort om organisasjonen .....	4
<b>3. Våre haldningar</b> .....	<b>5</b>
3.1. Hugselapp for trenarar/leiarar .....	5
3.2. Hugselapp for spelarar .....	6
3.3. Hugselapp for foreldre.....	7
<b>4. Tjørvåg IL sitt sportslege tilbod ..</b>	<b>8</b>
4.1. Differensiering .....	8
4.2. Hospitering.....	8
4.3. Deltaking på cup/turnering .....	8
4.4. Påmelding av lag.....	9
<b>5. Trenarrolla</b> .....	<b>10</b>
5.1. Trenar kompetanse .....	10
5.2. Planlegging av økta.....	10
<b>6. Barnefotballen 6-10år</b> .....	<b>11</b>
6.1. Karakteristiske trekk.....	11
6.2. Mål for perioden .....	11
6.3. Fokus .....	11
6.4. Kamp.....	14
6.5. Sosialt .....	14
<b>7. Barnefotballen 11-12</b> .....	<b>15</b>
7.1. Karakteristisk trekk:.....	15
7.2. Mål for perioden .....	15
7.3. Fokus .....	15
7.4. Trening.....	15
7.5. Kamp.....	17
7.6. Sosialt: .....	17

<b>8. Ungdomsfotballen 13-14</b> .....	<b>18</b>
8.1. Karakteristiske trekk.....	18
8.2. Mål for perioden .....	18
8.3. Fokus .....	18
8.4. Trening .....	19
8.5. Kamp.....	21
8.6. Sosialt .....	21
<b>9. Ungdomsfotballen 15-16</b> .....	<b>22</b>
9.1. Karakteristiske trekk.....	22
9.2. Mål for perioden .....	22
9.3. Fokus .....	22
9.4. Trening.....	23
9.5. Kamp.....	24
9.6. Sosialt .....	25
<b>10. Keepertrening</b> .....	<b>26</b>



# 1. Innleiing

## 1.1. Kvifor sportsplan

Ein sportsplan er eit viktig arbeidsreiskap for at trenarane i klubben skal tenkje likt og at vi skal ha kontinuitet i treningsarbeidet som vert gjort. Den skal gi alle ei felles forståing av korleis vi ynskjer at det sportslege arbeidet i klubben skal vere. Ein slepp dermed å finne opp krutet kvart år.

Denne sportsplanen skal klargjere kva verdiar klubben skal ha – kva det er viktig for Tjørvåg Idrettslag å forfekta.

Med ein sportsplan vil trenarar kunne gå inn på kva alderstrinn som helst, vite kva fotballforståing og teknisk grunnlag som skal være etablert, og kunne bygge vidare på dette i treningsopplegget. Vi håpar at dette skal gjere det lettare å rekruttere nye trenarar til klubben.

Sportsplanen skal også skildre korleis ein ynskjer at klubben skal organiserast og kva målsetjingar ein har for dei aktive i klubben. Vi ynskjer fokus på prestasjon, ikkje berre på resultat. Med dette vil spelarane få eit tydelegare fokus på arbeidsoppgåvene.

Dette er ikkje ein plan som er hogd i stein – den må gi rom tilpassingar etter dei ulike gruppene, men den skal vere sterkt retningsgivande.

## 1.2. Mål med planen

Målet med denne sportsplanen er å ha eit oppslagsverk for korleis vi gjer det i klubben vår, for alle som tek aktivt del i TIL. Vi ynskjer at denne vil tydeleggjere kva oppgåver dei ulike funksjonane har.

I tillegg ynskjer Tjørvåg idrettslag å stå fram som ein klubb der spelarane kan få utvikle seg og der ein kan fremme spesielle ferdigheiter. Det skal vere lov både å drible og skyte i tillegg til å beherske grunnferdigheitene.

Det er ikkje alle spelarar som har likt ambisjonsnivå – vi ynskjer å ta vare på alle, uansett kor mykje tid ein ynskjer å bruke på fotballen.

## 1.3. Prosess

Sportsplanen er utarbeida av hovudstyret og trenargruppa til Tjørvåg Idrettslag. Tjørvåg IL er ein liten klubb og hadde behov for litt draghjelp til å lage ein sportsplan. Vi leitte derfor på nettet for å få ein ide om korleis ein slik plan kan vere. Vi kom over sportsplanen til Astor FK. Denne inneheldt mykje av det vi stod for. Vi var derfor i kontakt med Astor FK for å høyre om vi kunne nytte deira plan som utgangspunkt. Dei var særst velvillige til å låne ut planen sin.

Vi har dermed nytta sportsplanen til Astor FK som grunnlag. Planen har vore på høyring i hovudstyret og hos trenarane. Den vart godkjent på årsmøtet 26.11.13.

Sportsplanen skal evaluerast i februar kvart år, fyrste gong februar 2015.

For hovudstyret

*Gry-Elisabeth Lillenes Kempton*

Leiar

## 2. Om Tjørnvåg IL

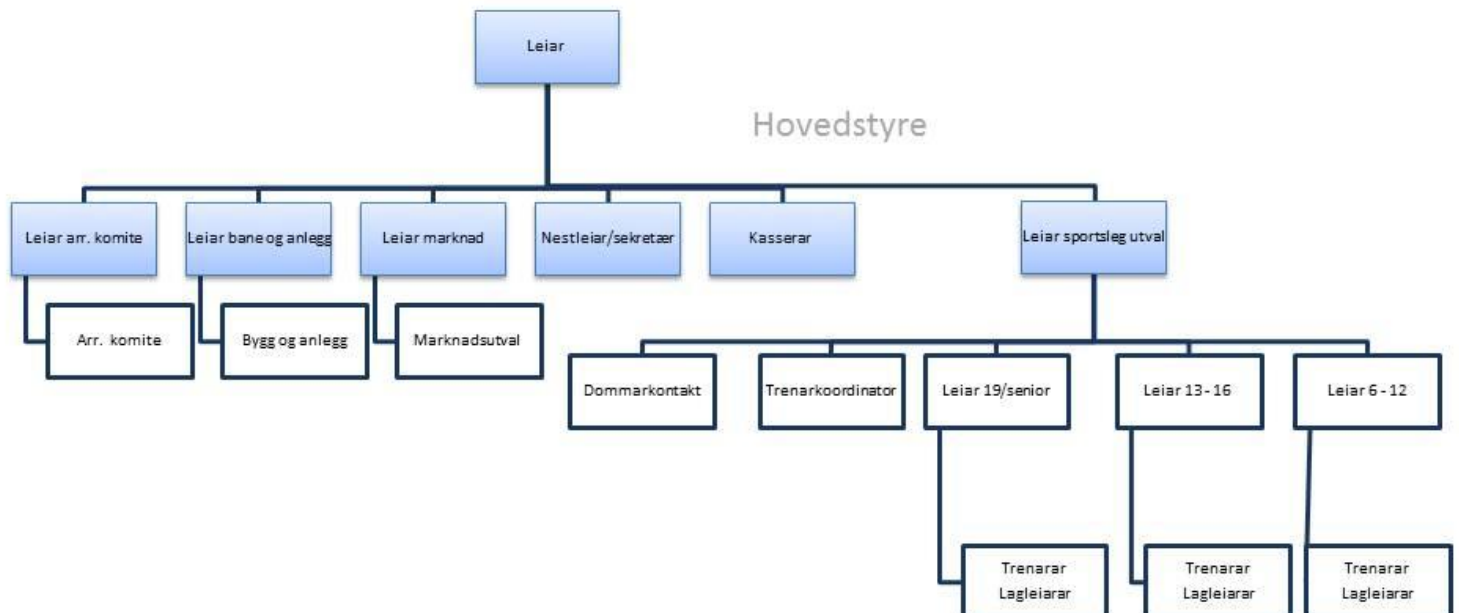
### 2.1. Kort om historia

Tjørnvåg Idrettslag vart skipa 22.mars 1974. I byrjinga var det berre eit lag. I 2004 stod grusbana klar, etter mange års hard arbeid. 2011 vart kunstgrasbana opna, noko som førte til eit at dei finaste anlegga i kretsen. I 2013-sesongen har idrettslaget 13 lag påmeldt i serien, 5 jentelag og 8 gutelag. Vi har seniorlag både på dame og herresida.

### 2.2. Kort om organisasjonen

Styret i Tjørnvåg IL er klubben sitt øvste organ (etter årsmøtet) og er dei som tek avgjersler i viktige prinsipielle saker. Leiar i hovudstyret er leiar for både IL og fotball. Elles i styret sit kasserar, leiar frå arrangementskomiteen, marknadsavdelinga, bygg og anlegg og sportsleg utval.

Organisasjonskart



## 3. Våre haldningar

Det skal vere kjekt å spele fotball på Tjørvåg IL og det skal vere kjekt å møte lag frå Tjørvåg. Gode haldningar skal visast igjen i heile klubben.

### 3.1. Hugselapp for trenarar/leiarar

Vi er alle representantar for klubben vår og det gir oss eit ansvar.

Det er trenar/lagleiar si oppgåve og plikt å følge opp dei reglar og retningslinjer som blir satt opp. Både barn og unge vil stadig prøve kvar grensene går. "Snu ikkje ryggen til" når det skjer brot på reglane.

Vær klar over at din eigen oppførsel er viktig. Barn gjer som du gjer – ikkje som du seier.

- Vi er ein Fair Play – klubb – vi fyl Fair Play-reglane til klubben.
- Vis respekt for alle, dvs. eigne spelarar, motspelarar, dommar, klubb og foreldre.
- Ikkje snakk nedlatande om andre lag eller dommarar.
  
- Hald deg til spelereglane og kampreglementet!
- Spelarane si utvikling er viktigare enn sjølve kampresultatet.
- Snakk positivt i medgang og spesielt i motgang.
- Ikkje forsterk "feil". Fokuser på rettleiing og oppmuntring.
- All aktivitet er positivt for barna si utvikling
- Sørg for at alle spelarane blir sett. Alle er like viktige for laget.
- Førebygg mobbing.
  
- Respekter klubben sine retningslinjer
- Klubb, trenarar og foreldre må samarbeide for å nå felles mål i barnefotballen.
- Vær med å skape eit godt klubbmiljø for spelarar, trenarar, foreldre og leiarar.
- Ta vare på klubben sine eigedelar ( utstyr, bane, brakke )
- Ver stolt av å representere klubben.
- Gjeldande klubbkolleksjon skal brukast på trening, kamp og Tjørvåg IL sine arrangement.
  
- Ta avstand frå røyk, snus og rusmiddel i sportsleg samanheng
- Respekter samarbeid og samhald.

## 3.2. Hugselapp for spelarar

### Ta ansvar for

- Eige og andre sitt utstyr (ha med utstyr, hold orden på utstyr og anlegg)
- Andre sin trivsel (medansvar for at andre trivast)
- Eiga utvikling som fotballspelar (topp konsentrert på trening og kamp)
- Stemninga og humøret i laget/gruppa – din oppførsel påverkar også dei rundt deg.

### Vis respekt for

- Andre menneske sine meiningar
- Andre menneske si tid (kome tidsnok til trening, kamp, møte o.l.)
- Fløytesignal frå trenar/dommar (det betyr STOPP)
- Dommaren sin situasjon (aksepter avgjersler – uansett.
- Dommaren gjer sitt beste (Kor godt kan du reglane ?)
- Klubben sitt arbeid. Vis stoltheit ovanfor klubben, og sørg for at klubben sitt gode renommé blir ivaretatt
- Vi er ein Fair Play – klubb – vi fyl Fair Play-reglane til klubben.

### Disiplin ved å

- Vise folkeskikk
- Utføre planlagde oppgåver – på og utanfor bana
- Ta seier og tap med fornuft. Arroganse tolererast ikkje. Eit tap skal brukast til noko konstruktivt – vi må lære noko av det
- Være engasjert på trening og i kamp. Ver konsentrert og alltid gjer ditt beste
- Delta aktivt på møte. Gi ditt syn til kjenne, ikkje berre i små grupper etter trening og kamp.
- Være lojal mot klubbens val og verdiar.

### Ver tolerant i forhold til

- Medspelar sine feil, det gjerast stadig feil i fotball. Ikkje kjeft/bli sur på den som gjer feil.
- Trenarar/leiarar sine feil, trenarar og leiarar gjer også feil. Ta ting du er ueinig i, opp på møte
- Dommaren sine feil, å dømme er vanskeleg. Samanlikn dei feil du gjer og dommarene gjer
- Uvante forhold. Garderobe- og baneforhold varierer mykje. Du er der for å spele kamp. Bana og ballen er lik for begge lag

### 3.3. Hugselapp for foreldre

Tjørnvåg IL vert drive av frivilligheitsprinsippet. Foreldre må derfor involvere seg i klubben gjennom verv eller på andre måtar. Dette er nødvendig for drifta av klubben og viktig for at ungene skal trivast best mogeleg i fotballklubben og at ein dermed kan unngå fråfall frå fotballen. Vi trur at med engasjerte foreldre får vi også meir engasjerte ungar som bidreg positivt til at dei sjølv får ein trygg og god oppvekst

Foreldrerolla er svært viktig og derfor ønsker vi at foreldra stiller opp når klubben treng det. Då utviklast klubben til å bli det vi alle ønsker at den skal være; ein trygg og positiv arena for ungene!

- Engasjer deg for laget og klubben sitt beste
- Still opp og vær positiv når klubben treng deg
- Oppmuntre ungene på ein positiv måte til å kome på trening

#### FORELDREVETTREGLAR:

Vi i idrettslaget ønsker at foreldra skal engasjere seg i aktiviteten til barna. De er velkomne på trening og kampar.

Trenarane til dei ulike laga set pris på om du kan hjelpe til med det praktiske rundt treningane, som å pumpe og ta ut ballar, ordne med kjepler, vestar og å hjelpe til å rydde inn etterpå.

Har du lyst å hjelpe til med sjølve treningane er det berre å ta kontakt med trenaren på laget.

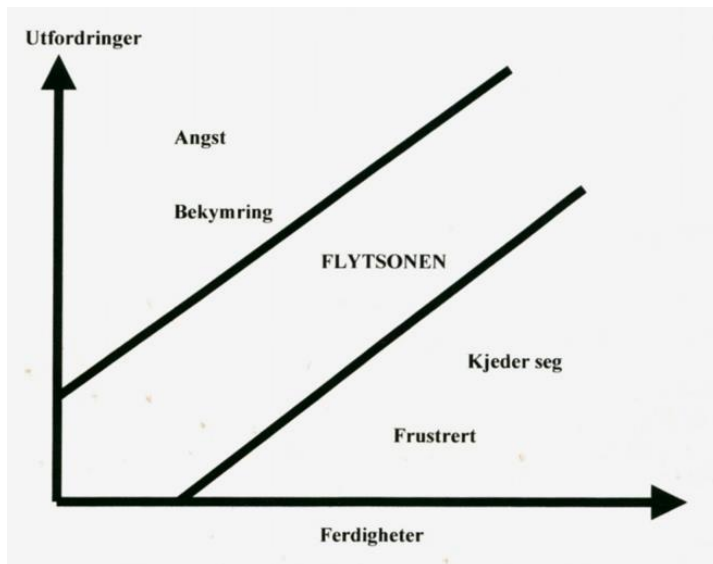
*Vi minner om reglane som er utarbeid av Norges Fotballforbund.*

1. Møt opp på trening og kamp – barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spelarane – ikkje berre ditt eige barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trenar/lagleiar sin bruk av spelarar – seriøse innspel kan du gi etter kampen
5. Sjå på dommaren som ein rettleiar – respekter avgjerslene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikkje press
7. Spør om kampen var morosam og spanande – ikkje berre om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikkje overdriv
9. Vis respekt for klubben sitt arbeid – delta på foreldremøte for å avklare haldningar og ambisjonar
10. Tenk på at det er ditt barn som spelar fotball – ikkje du
11. Vis respekt for andre – ikkje røyk på sidelinja
12. Hugs at barna gjer som du gjer – ikkje som du seier

## 4. Tjørnvåg IL sitt sportslege tilbod

### 4.1. Differensiering

”Differensiering betyr at vi i oppfølgingen av våre spillere er opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov.”  
Andreas Morisbak, NFF



Flytsonemodellen er godt egna til å forstå og begrunne behovet for differensiert læring. Modellen viser sammenhengen mellom ferdigheiter og utfordringar, og viser at dei gode opplevingane (flytsonen) kjem når utfordringane er tilpassa ferdigheitene.

### 4.2. Hospitering

Hospitering er eit differensieringstiltak som Tjørnvåg IL vil nytte som ledd i ferdigheitsutvikling. Dette er kanskje det viktigaste tiltaket i forhold til at vi skal klare å gi eit godt tilbod til spelarane med det høgaste ferdigheitsnivået.

- Hospitering av spelar skal primært skje til ei høgare aldersklasse. I nokre tilfelle vil det verte gitt tilbod om å spele saman med eit yngre lag, bl.a. viss det er einaste mogelege tilbod.

### 4.3. Deltaking på cup/turnering

For å fremje samhald og klubbfølelse, er det ønskeleg at laga koordinerer og samarbeider om ”cupturar”. På cupar skal det sosiale aspektet vektleggast tungt og det er ekstra viktig å passe på at alle får spele mykje fotball.

6-10 år: lokale cupar, 2-3 vårsesong og 2-3 haustsesong.

11-13år: lokale cupar, 2-3 vårsesong og 2-3 haustsesong.

14-19 år: lokale og nasjonale cupar, t.d. Førde Cup og Norway Cup. Dana Cup kan vere eit alternativ til Norway Cup.





#### 4.4. Påmelding av lag

På foreldremøte før sesongstart, skal fyljande vere på plass for at det vert påmeldt lag: trenar, hjelpetrenar, lagleiar, Fair Play-kontakt og Web-ansvarleg. Dette skal dekkjast av minimum 3 personar.



## 5. Trenarrolla

Gjennom engasjerte og kompetente trenarar, ønsker vi i Tjørvåg IL å utvikle sjølvstendige og spelande spelarar med god fotballforståing, som løyser oppgåver på eiga hand.

### 5.1. Trenarkompetanse

Fyljande ynskjer vi å ha av trenarkompetanse:

6-12 år: Alle trenarar har Barnefotballkvelden. Minimum ein trenar på kvart lag har minst eit delkurs frå C-lisens

13-19 år: Alle trenarar har Ungdomsfotballkvelden. Minimum ein trenar på kvart lag har C-lisensutdanning.

Senior: Minimum ein trenar på kvart lag har C-lisensutdanning.

### 5.2. Planlegging av økta

- Møt budd til kvar trening
- Set individet i fokus; bry deg om alle
- Del opp i små grupper; unngå venting
- Vis øvingar; barn gjer som du gjer, ikkje som du seier!
- Ha fokus på sosiale mål; få med flest mogeleg
- Korte øvingar; ungar blir fort ukonsentrerte
- Få inn disiplin, men ikkje skrem ungane

## 6. Barnefotballen 6-10år

### 6.1. Karakteristiske trekk

6-12 er rekna som den ”motoriske gullalder”

- Jamn og harmonisk vekst
- Koordinasjonen utviklast sterkt
- Stor aktivitetstrong
- Kort konsentrasjonstid
- Sjølvsenterte
- Ideal og førebilde står sentralt
- Følsam for kritikk
- Aggresjon rettast mot kamerater

### 6.2. Mål for perioden

Ved utløpet av perioden skal alle spelarane trivast og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- alle spelarane kunne treffe ein medspelar ved hjelp av innside-, utside og være i stand til å slå lengre pasningar med rista
- alle spelarane kunne føre ballen med inn- og utside av foten med begge bein
- de fleste spelarane greier å treffe ballen med rista når dei skyt
- de fleste spelarane få til såle-, inn- og utsidevending
- alle spelarane ha utvikla sine ferdigheter i retningsbestemte ballmottak (medtak) både med beina og andre lovlege deler av kroppen
- alle spelarane ha greidd krava til NFF`s ferdighetsmerke Minimerket I og II

### 6.3. Fokus

I dei første åra er det viktig å legge vekt på å bygge eit lag beståande av både ungar, trenarar, leiarar og foreldre. I denne perioden leggast eit viktig grunnlag for korleis gruppa fungerer og oppfører seg mot kvarandre på og utanfor trening. Det er derfor viktig å få på plass reglar for korleis vi oppfører oss mot kvarandre på trening og kva konsekvensar det får om vi ikkje overheld reglene.

Dette er også ei god periode for trenarane å ta Barnefotballkvelden og C-lisens del 1. Det aukar kompetansen og bevisstgjeringa og gir dermed ein betre og meir givande treningskvardag for både ungar og trenarar.

#### **6-8**

Treningane skal være leikbetonte med artige og varierte øvingar og med stor del spel. Hugs at små ungar ikkje klarer å halde konsentrasjonen lenge og at det derfor er viktig at det ikkje blir for lange sekvensar.

#### **9-10**

I denne perioden gjeld det same som for 6-8, men treningane bør etter kvart få meir strukturert innhald reint fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og å dele opp året i bolkar slik at alle læringsmomenta blir gjennomgått. (sjå under)



Sidan fotball er den idretten som aktiviserer flest barn her i landet har vi også eit ansvar for å bidra til barna si motoriske utvikling. Mange av ungane har ikkje god nok ballkontroll til at dei får stimulert den i øvingar med ball. Derfor kan det være lurt å ha korte sekvensar utan ball som fokuserer på å utvikle spenst, hurtighet, koordinasjon og balanse.

## Haldningar

Viktig å bruke dei fyrste åra på å skape gode haldningar på treningane. Vi må på eit tidleg tidspunkt bli einige om eit sett med reglar og kva konsekvensar det gir når reglane ikkje vert fylde. (Eks varsel ved fyrste overtramp og 2 minutt på sidelinja viss det gjentek seg)

- Når vi er på trening skal vi vise respekt overfor trenarar og medspelarar
- Spele etter prinsippa om Fair Play
- Høyre etter når fløyta går
- Gjere vårt beste

Hugs også at det er viktig at ungane får pausar og avbrekk i treningane, slik at bolkanne ikkje blir for lange og utfordringane med konsentrasjon blir for stor.

## Trening

- Mye smålagsspel – aldri fleire enn 5 på kvart lag inkl. keeper.
- Legg gjerne opp treningane i bolkar på 3-4 veker, slik at ungane kjenner igjen øvingane og merker progresjon.

Ta utgangspunkt i læringsmomenta under tekniske ferdigheiter i dei forskjellige bolkanne (eks. 3 veker med pasning, 3 veker med skot osv.)

## Treningsmoment

### Læringsmoment 6-8 år (nye moment utheva)

Pasning og skot	Føring	Vending	Finte og dribble	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"><li>• Innsidepasning</li><li>• Halvtliggende ristspark</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Innsida av foten</li><li>• Utsida av foten</li><li>• Med retningsforandringar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Innside</li><li>• Utside</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasningsfinte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Innsida av foten</li></ul>	

**Læringsmoment 9 – 10 år (nye moment utheva)**

Pasning og skot	Føring	Vending	Finte og dribble	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsidepasning</li> <li>• Halvtliggende ristspark</li> <li>• Loddrett ristspark</li> <li>• Bruk av begge bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• Utsida av foten</li> <li>• <b>Undersida av foten</b></li> <li>• Med retningsforandringar</li> <li>• <b>Bruk av begge bein</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innside</li> <li>• Utside</li> <li>• <b>Cruyff</b></li> <li>• Såle</li> <li>• <b>Oversteg</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsfinte</li> <li>• <b>Skuddfinte</b></li> <li>• <b>Kroppsfinte</b></li> <li>• <b>Overstegsfinte</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• <b>Retningsbestemt med innsida</b></li> <li>• <b>Ball i lufta – innsida</b></li> <li>• <b>Bruk av begge bein</b></li> <li>• <b>Demping på låret</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stå på bakken</b></li> </ul>

**Taktikk****6-8**

- Fokus på laget som har ballen og at vi skal bevege oss i ledig rom for å gjere det mogeleg å spele til kvarandre.
- Når keeper har ballen går forsvararane ut til kvar si side for å gjere seg spelbare.

**9-10**

- Auka fokus på plassering på ban - høgre og venstre bak/høgre og venstre framme.
- Orienter seg i forhold til kvarandre og motspelarane
- Bruke heile bana.
- Bevegelse utan ball – kven er det som bestemmer når og korleis ei pasning skal slåast?
- 10 åringane kan lære litt om forsvarsspel og forskjellen på å takle og å skjerme.

**Mengde**

Alder	Sommarsesong	Vintersesong
6-8 år	1 trening pr. veke	1 trening pr. veke (inne) a 1t nov-des
9-10 år	2 økter pr. veke	2 treningar pr. veke a 1,5 t



## 6.4. Kamp

I denne perioden deltek laga i miniserien som arrangerast gjennom SFK.

I tillegg er det sosialt og artig å delta på nokre turneringer. 2-3 om våren og 2-3 om hausten / vinteren.

### Kampreglar:

- Fokus på prestasjon, ikkje resultat
- Alle skal spele like mykje
- Alle spelar på alle plassar
- Vi rullerer på keeperrolla

## 6.5. Sosialt

Gi positiv feedback til alle

Minimum 1 foreldrestyrt, sosialt arrangement om våren og tilsvarande om hausten.

## 7. Barnefotballen 11-12

### 7.1. Karakteristisk trekk:

- Motorisk gullalder
- Gunstig alder for utvikling av teknisk ferdigheiter
- Begynner å få ei betre vurderingsevne
- Er meir moden for munnleg instruksjon
- Veldig mottakeleg for haldningsskapande arbeid
- Veldig opptatt av reglar og rettferd
- Avhengig av venner

### 7.2. Mål for perioden

Ved utløpet av perioden skal alle spelarane trivast og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- alle spelarane ha utvikla og betra sitt drible og finterepertoar og funne si personlege ”favorittfinte”
- alle spelarane ha tileigna seg kunnskap om kvar på bana det er mest hensiktsmessig å nytte dribleferdigheita
- alle spelarane skal ha utvikla sine pasnings-, vendings- og føreferdigheiter slik at dei teknisk beherskar dei ulike teknikkane på ein tilfredsstillande måte og til ei viss grad kan anvende dei funksjonelt i spelsituasjonar.
- alle spelarane ha kjennskap til dei mest grunnleggande prinsipp for laget i forsvar, omgrepa 1. forsvarar og 2. forsvarar
- alle spelarane ha utvikla tilfredsstillande ferdigheiter som 1. og 2. forsvarar
- alle spelarane bør i løpet av perioden ha greidd krava både til blått og raudt merke i NFF's ferdighetsmerker

### 7.3. Fokus

- All trening bør vere med ball, men innføring av hurtigheit/spensttrening i små doser.
- Mykje trening av basisferdigheiter med ball (ballføring, pasning, mottak, finter, heading)
- Øve på ferdigheitsmerkeøvingar
- Begynne med rettleiing i taktiske moment, spelarane skal oppmuntrast til å finne løysingar sjølv, men enkle omgrep som friløp, oppdekking og pasningsskugge kan ein begynne å innføre.

### 7.4. Trening

- Treningane må innehalde mykje spel på små område og få spelarar på kvart lag. Sørg for mange ballberøringar!
- Aldersgruppa bør også oppmodast til å halde på med ball utanom ordinære treningar.
- Mykje spel på små baner med få spelarar, gjerne med keeperar slik at dei får kamp-lik trening.
- Keeper trening, få nokon til å satse på å stå i mål.

**Læringsmoment 11-12 år (nye moment utheva)**

<b>Pasning og skot</b>	<b>Føring</b>	<b>Vending</b>	<b>Finte og dribble</b>	<b>Mottak/medtak</b>	<b>Heading</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsidepasning kort</li> <li>• <b>Utsidepasning kort</b></li> <li>• <b>Langpasning rist</b></li> <li>• Halvtliggende ristspark</li> <li>• Bruk av begge bein</li> <li>• Loddrett ristspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• Utsida av foten</li> <li>• Undersida av foten</li> <li>• Med retningsforandringar</li> <li>• Bruk av begge bein</li> <li>• <b>Skjerming av ball</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innside</li> <li>• Utside</li> <li>• Cruyff</li> <li>• Såle</li> <li>• Oversteg</li> <li>• <b>Bruk av begge bein</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsfinte</li> <li>• Skuddfinte</li> <li>• Kroppsfinte</li> <li>• Overstegsfinte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• <b>Utsida av foten</b></li> <li>• Retningsbestemt med innsida</li> <li>• <b>Retningsbestemt med utsida</b></li> <li>• Ball i lufta – innsida</li> <li>• Demping på låret</li> <li>• <b>Demping på bryst</b></li> <li>• Bruk av begge bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå på bakken</li> <li>• <b>Klarering</b></li> <li>• <b>Avslutning</b></li> </ul>

**Taktikk:****Forsvarstaktikk:**

- Når motstandar har ballen er alle på laget forsvarsspelarar.
- Forståing av samarbeid ved press og sikring
- Korleis utføre riktig press, der motstandar førast bort frå eige mål, i ufarleg område
- Hald motstandaren feilvendt
- I forsvar er vi ”kompakte” og prøver å hindre motstandar rom

**Angrepstaktikk:**

- Når vi vinn ballen er alle på laget i angrep
- Sette i gong pel bør skje bakfrå langs bakken( keeper til back )
- Skape rom ved bruk av breidde
- Angrepsspelarar buer løp for å gjøre seg spelbare
- Stor bevegelse rundt ballfører
- Stort fokus på spel langs bakken

**Mengde**

<b>Alder</b>	<b>Sommarsesong</b>	<b>Vintersesong</b>
11 -12 år	2 økter pr. veke	2 treningar pr. veke a 1,5 t





## 7.5. Kamp

I denne perioden spelast det 7ar fotball i regi av SFK.

- Viktig å finne plassar på bana som spelarane meistrer og føler trygghet i, men også få dei til å prøve andre posisjonar.
- Få gruppa til å opptre som eitt lag (det er laget som vinn og taper, ikkje enkelt spelarar )
- Oppfordre til å prøve nye ting i kampsituasjon ( tenk muligheit, ikkje konsekvens)
- Mest mogeleg lik speltid i løpet av kampane.
- Delta på cupar 7 turneringar, 2-3 på våren og 2-3 på hausten / vinteren.

## 7.6. Sosialt:

- Hovudfokus på positiv tilbakemelding, spesielt ovanfor spelarar som i andre samanhengar har utfordringar.
- Lag ei ramme rundt laget, trekk inn foreldre og spelarar, på trening og kamp
- Felles årsavslutning for hele idrettslaget.
- Minimum 1 foreldrestyrt arrangement om våren og tilsvarande om hausten.

## 8. Ungdomsfotballen 13-14

### 8.1. Karakteristiske trekk

- Store forskjellar i fysisk og mental utvikling - enkelte har kraftig lengdevekst
- Motorikken i god utvikling
- Konsentrasjonsevna i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten i god utvikling
- Ærgjerrige og lærenæme
- Haldningar dannast lett
- Spelarane er veldig rettferdigheitsbeviste
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør

### 8.2. Mål for perioden

Ved utløpet av toårsperioden (nivå 3), skal de fleste spelarane:

- gjennom eit godt tilpassa aktivitetsopplegg ha fått styrka sin motivasjon til å fortsette med fotball
- ha vidareutvikla sine tekniske basisferdigheiter og være i stand til å anvende dei på ein hensiktsmessig måte i ulike spelsituasjonar.
- ha utvikla ein tilfredsstillande taktisk forståing som set dei i stand til å gjere hensiktsmessige val både med og utan ball
- kjenne til og kunne utføre arbeidsoppgåvene som 1., 2., og 3. forsvarar
- kjenne til forskjellen på høgt og lavt press og kunne gjennomføre begge deler på ein tilfredsstillande måte i kamp
- ha greidd krava til bronsemerket i NFF's ferdighets-merke, nokon bør også ha greidd krava til sølvmerket

### 8.3. Fokus

- Trening bør vere med ball, trening av hurtighet/spensttrening kvar veke.
- Mykje trening av basisferdigheiter med ball med formål å auke tempo
- Øve på ferdigheitsmerkeøvingar, oppfordre til eigentrening, gjerne gi lekser
- Begynne med rettleiing i taktiske moment, spelarane skal oppmuntrast til å finne løysingar sjølve, men enkle omgrep som friløp, oppdekking og pasningsskugge kan ein begynne å innføre.
- Innføre kamprelaterte øvingar med drilling av forsvars og angrepspel
- Mykje spel på små baner med få spelarar, gjerne med keeperar slik at dei får ei kamp-lik trening.
- Keepertrening, få nokon til å satse på å stå i mål.
- Eigen keepertrening ein gong i veka i regi av Tjørvåg IL eller i samarbeid med samarbeidsklubbar.

## 8.4. Trening

Treningane må innehalde mykje spel på små område og få spelarar på kvart lag. Sørg for mange ballberøringar!

### Læringsmoment 13-14 år (nye moment utheva)

Pasning og skot	Føring	Vending	Finte og dribble	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsidepasning kort</li> <li>• Utsidepasning kort</li> <li>• Halvtliggende ristspark</li> <li>• Loddrett ristspark</li> <li>• Bruk av begge bein</li> <li>• Langpasning rist</li> <li>• Halvsprett</li> <li>• Volley</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• Utsida av foten</li> <li>• Undersida av foten</li> <li>• Med retningsforandringar</li> <li>• Bruk av begge bein</li> <li>• <b>Føre ballen med momenta over utan å ha blikket på ballen</b></li> <li>• Skjerming av ballen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innside</li> <li>• Utside</li> <li>• Cruyff</li> <li>• Såle</li> <li>• Oversteg</li> <li>• Bruk av begge bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsfinte</li> <li>• Skuddfinte</li> <li>• Kroppsfinte</li> <li>• Overstegsfinte</li> <li>• <b>Bruk av begge bein</b></li> <li>• <b>Sjå spesielt på innleiing og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstandar</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• Utsida av foten</li> <li>• Retningsbestemt med innsida</li> <li>• Retningsbestemt med utsida</li> <li>• Ball i lufta – innsida</li> <li>• <b>Medtak med bryst</b></li> <li>• <b>Medtak med hovud</b></li> <li>• Demping på låret</li> <li>• <b>Demping på rista</b></li> <li>• <b>Demping på brystet</b></li> <li>• <b>Bruk av begge bein</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå på bakken</li> <li>• Klarering</li> <li>• Avslutning</li> <li>• <b>Med tilløp</b></li> <li>• <b>Opphopp</b></li> </ul>

Taktikk:

#### Forsvarstaktikk:

- Når motstandar har ballen, er alle på laget forsvarsspelarar.
- Forståing av samarbeid ved press og sikring
- Offside: Forsvaret må holde linja. Korleis og kven set linja. Gå når ballen går!
- Prøv å fokusere på sonespel og samarbeid i forsvarsspillet, sone ned til 16 meter, deretter mann mot mann
- Korleis utføre riktig press, der motstandar førast bort frå eige mål, i ufarleg område
- Hald motstandaren feilvendt
- I forsvar er vi ”kompakte” og prøver å hindre motstandar rom

#### Angrepstaktikk:

- Når vi vinn ballen er alle på laget i angrep
- Sette i gong spel bør skje bakfrå langs bakken( keeper til back )
- Skape rom ved bruk av breidde
- Angrepsspelarar buer løp for å gjere seg spelbare
- Stor bevegelse rundt ballfører
- Stort fokus på spel langs bakken gjennom ledd.
- Prøv å etablere overtalspel (f.eks back blir med opp)



## Mengde

<b>Alder</b>	<b>Sommarsesong</b>	<b>Vintersesong</b>
13 år	3 økter pr. veke	3 treningar pr. veke a 1,5 t
14 år	3 økter pr. veke	3 treningar pr. veke a 1,5 t



## 8.5. Kamp

Alle spelarar skal få eit kamptilbod

Det er ein fordel å gjennomføre fleire treningskampar gjennom vinteren. Treinarane bør utarbeide ein aktivitetsplan for sesongen. (November for vinter og april for sommar)

- Viktig å satse på cupar, både inne og ute.
- Cupar, eks Norway cup eller Dana cup

## 8.6. Sosialt

Det sosiale blir viktigare og viktigare utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planar med litt perspektiv for å gi ungane noko å sjå fram mot, men også noko som dei må jobbe litt for. Det er samlande og oppdragande for heile gruppa å fare på dagnad saman, for å jobbe mot eit felles mål.

Sosiale aktivitetar kan være:

- Pizza på brakka, Sunnmørsbadet, bowling, skogstur med ein aktivitet osv.
- Konkurransar
- Involvere foreldra til å komme med varm saft og bollar på vintertreningane
- Avslutning etter sesongen, felles for heile idrettslaget
- Viktig med spelarmøter og foreldremøter

## 9. Ungdomsfotballen 15-16

### 9.1. Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode
- Gutane utviklar større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevna i fin utvikling
- Sterk vekst av kretslaupsorgana
- Kan vere varierende oppførsel
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Kritisk alder i forhold til at mange sluttar med fotball, både på gute- og jentesida
- Stor forskjell i kroppsleg utvikling
- Sterke sosiale behov

### 9.2. Mål for perioden

Ved utløpet av toårsperioden (nivå 4), skal de fleste spelarane:

- gjennom eit godt tilpassa trenings-, kamp- og aktivitetsopplegg ha fått styrka sin motivasjon til å fortsette med fotball
- ha vidareutvikla sine tekniske basisferdigheiter
- ha utvikla ein tilfredsstillande taktisk forståing som set dei i stand til å gjere hensiktsmessige og fornuftige val både med og utan ball
- ha utvikla individuelle og relasjonelle ferdigheiter offensivt
- ha utvikla gode kommunikasjonsferdigheiter
- kjenne til og kunne utnytte farlege rom framfor motstandaren sitt mål
- være aggressive og ærgjerrige i duellspilet
- kjenne til grunnprinsippa og kunne utføre arbeidsoppgåvene som 1., 2., og 3. forsvarar i soneforsvarsspel
- kunne gjennomføre spel med både høgt og lavt press
- ha greidd krava til bronse, sølv- eller gullmerket i NFF's ferdighetsmerke.

### 9.3. Fokus

- Godt tilbod for å behalde dei som satsar
- Teoretisk forståing
- Førebuing til kamp (Kvile, mat/drikke, mentalt)
- Uttøying / skadeførebygging
- Spelarane med på å bestemme
- Sportslig og sosialt
- Dei som ikkje satsar skal også være med på tilsvarande mengd cupar som resten
- Dra med foreldregruppa på planlegging av turar evt. cupar.
- Konfirmasjonstid - dette er ei tid då det er litt andre ting dei SKAL vere med på,(ver tidleg ute med å booke inn konfirmasjonsdatoar, leirar osv.).

## 9.4. Trening

Viktig at treningane avspeilar at dei møter "tøffare" forhold på kampane

- Det bør være minst 3 treningskampar før serien startar.
- Jenter kan spele interne turneringar mot gutar i årsklassene under, dette er god trening.
- Styrketrening og førebyggjande arbeid mot skader.

### Moment

- Spesielt på jentesida er det viktig at det meste av treninga er med ball
- Fryse spelet, slik at spelarane sjølv kan vurdere løysingar
- Stasjonsaktivitetar, med alle læringsmomenta, dette er artig og fin trening.
- Intense speløkte med høgt tempo 4 mot 4, 3 mot 3.
- Kamprelatert trening.

### Læringsmoment 15-16 år (nye moment utheva)

Pasning og skot	Føring	Vending	Finte og dribble	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsidepasning kort</li> <li>• Utsidepasning kort</li> <li>• Halvtliggende ristspark</li> <li>• Loddrett ristspark</li> <li>• Halvsprett</li> <li>• Volley</li> <li>• Bruk av begge bein</li> <li>• Langpasning rist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• Utsida av foten</li> <li>• Undersida av foten</li> <li>• Med retningsforandringar</li> <li>• Bruk av begge bein</li> <li>• <b>Føre ballen med momenta over utan å ha blikket på ballen</b></li> <li>• Skjerming av ballen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida</li> <li>• Utsida</li> <li>• Cruyff</li> <li>• Såle</li> <li>• Oversteg</li> <li>• Bruk av begge bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsfinte</li> <li>• Skuddfinte</li> <li>• Kroppsfinte</li> <li>• Overstegsfinte</li> <li>• Sjå spesielt på innleiing og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstandar</li> <li>• <b>Når er det rett å dribble</b></li> <li>• <b>Bruke ein medspelar sin bevegelse til å dribble</b></li> <li>• <b>Medspelar sin bevegelse for å bli med i spelet etter ei dribbling, evt. vinne ball etter ei misslykka dribbling</b></li> <li>• Bruk av begge bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsida av foten</li> <li>• Utsida av foten</li> <li>• Retningsbestemt med innsida</li> <li>• Retningsbestemt med utsida</li> <li>• Ball i lufta – innsida</li> <li>• Medtak med bryst</li> <li>• Medtak med hovud</li> <li>• Demping på låret</li> <li>• Demping på rista</li> <li>• Demping på brystet</li> <li>• Bruk av begge bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå på bakken</li> <li>• Med tilløp</li> <li>• Opphopp</li> <li>• Klarering</li> <li>• Avslutning</li> </ul>



## Taktikk

### Igangsetting av spel frå keeper

- Backar skal ut mot kantane for å ta imot ball frå keeper.
- Kast/utspark til ledig medspelar
- Langt kast/utspark i gunstig rom på bana

### Spelets gang

- Bevegelse hos spelarane i forhold til ballen, medspelarar, motspelarar og ledig rom på bana
- Etter pasning skal spelaren bevege seg i forhold til nye sjansar
- Utnytte spesialkompetanse hos enkeltspelelarar
- Balanse i laget – avstand mellom lagdelane
- Kommunikasjon mellom spelarar

### I forsvar

- Høgt press/lavt press
- Leie motstandar ein ønska veg
- Takling/klarering – vurdere om det er rett å takle eller presse/leie
- Sikring – presse motstandaren saman, drilling av forsvarsfiraren
- Keeper sine beskjedar til forsvaret

### I angrep

#### Oppspelsmønster

- Lang ball frå forsvaret
- Oppspel gjennom midtbane
- Løyse opp/vri side
- Halde ballen i laget

#### Utnytting av bakrom

- Bevegelse
- Pasning
- Timing

## Mengde

Alder	Sommarsesong	Vintersesong
15 år	3 økter pr. veke	3 treningar pr. veke a 1,5 t
16 år	3 økter pr. veke	3 treningar pr. veke a 1,5 t

## 9.5. Kamp

- Minst 3 treningskampar på vinter.
- Viktig å satse på cupar, både ute og inne.
- Cupar, eks Norway cup eller Dana cup





## 9.6. Sosialt

Det sosiale blir viktigare og viktigare utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planer med litt perspektiv for å gi ungane noko å sjå fram mot, men også noko som dei må jobbe litt for. Det er samlande og oppdragande for heile gruppa å dra på dugnad saman for å jobbe mot eit felles mål.

Sosiale aktivitetar kan være:

- Pizza på brakka, Sunnmørsbadet, bowling, skogstur med en aktivitet osv.
- Konkurransar
- Involvere foreldra til å komme med varm saft og bollar på vintertreningane
- Avslutning etter sesongen, felles for heile idrettslaget
- Viktig med spelarmøter og foreldremøter

## 10. Keepertrening

Opp til 10 år

Allsidighet og variasjon der alle får prøve seg som målvakt

Instruksjon på:

- grep
- grunnstilling

11-12 år

Fortsatt allsidighet og variasjon, men det kan være lurt å rullere på keeperplassen mellom dei som har lyst til å stå i mål.

Instruksjon på:

- grep
- grunnstilling
- fallteknikk
- distribusjon

13-14 år

Vær spesielt observant på store forskjellar i den fysiske og psykiske utviklinga hos spelarane.

Fortsatt allsidighet framfor spesialtrening, men 13-14 åringar som viser interesse for keeperrolla bør oppmuntrast til å utvikle dette.

Grunnteknikkar trenast i ein funksjonell samanheng som krev avgjersler.

Instruksjon på:

- kommunikasjon
- fotballbevegelsar sidelengs, framover, bakover

15-19 år

Val/avgjersler med omsyn til keeperrolla. Klubben bør vurdere å la ein av klubben sine trenarar ha hovudansvar for keepertrening.

Instruksjon på:

- feltarbeid
- 1 mot 1 situasjonar
- Keeper som sikringsspelar og støtte
- Keeper som sweeper
- Igangsetting etter attvinning
- Gode distribusjonsferdigheiter
- Trene utspill frå hand og fot
- Bruke og arbeide med teknikken i kamplike situasjonar
- Mental trening i samband med kampsituasjon (rutinar, konsentrasjon med meir)