

# KONGSBERG IF, FOTBALL SPORTSPLAN

REVIDERT 2021



[www.kongsbergidrettsforening.no](http://www.kongsbergidrettsforening.no)

## **Forord**

KIF fotball har denne gangen laget en sportsplan hvor vi har tatt utgangspunkt i NFF sin skoleringsplan fra 6 til 19 år. De sier at skoleringsplanen kan sees som en læreplan, et pensum som våre spillere skal igjennom. Den er delt opp i tre hovedavsnitt:

- 0 Skoleringsplan 6 – 12 år**
- 0 Landslagsskolen 13 – 16 år**
- 0 Skoleringsplan 13 – 19 år.**

Vi ønsker og oppfordrer alle trenere på det sterkeste å gjøre seg kjent med og etterfølge skoleringsplanen på treningsøkta for å kunne gi et best mulig sportslig og sosialt tilbud til hver enkelt spiller.

Alt av planer og videoer av treningsøkter finner vi på [treningsokta.no](http://treningsokta.no) Tilgang får den enkelte ved å henvende seg til KIF kontoret.

KIF fotball vil at alle lag kommer i gang med å benytte seg av de mulighetene som bruk av treningsøkta gir (lage egne treningsøkter, lagsadministrasjon, egne hjemmesider, legge inn bilder av laget, egne videoer, utstyr, sms meldinger osv).

### **Noen kloke ord må vi ta med:**

Du blir god i det du øver på. Det sier Eggen. Det sier Drillo. Det sier alle de klokeste fotballhoder i verden.

Skoleringsplanen tar utgangspunkt i læring i spillet. Tilpasset spillernes ståsted.

Da er det bare å komme i gang. Ta i bruk treningsøkta, å ta i bruk skoleringsplanen.

## **Lykke til.**

## **Sportslig tilbud**

Målet for klubben er å tilrettelegge for et fornuftig aktivitetsnivå for alle årstrinnene og på tvers av årstrinnene. Noen av spillerne våre ønsker aktivitet hele tida, andre én trening i uka, pluss kamp. **Sånn skal det være!** Utgangspunktet er at gode opplevelser på trening og i kamp gir økt motivasjon og mer lyst til å spille. Vi må følgelig tilrettelegge for dette gjennom tilbud ukene, månedene og året igjennom.

# Visjon

## Flest mulig – lengst mulig – best mulig

### Flest mulig:

KIF fotball ønsker å være en inkluderende klubb som satser både på bredde og topp for alle barn, ungdom og senior spillere. Her skal alle være velkomne og vi ønsker alle interesserte barn inn i organisert fotball fra de starter på skolen.

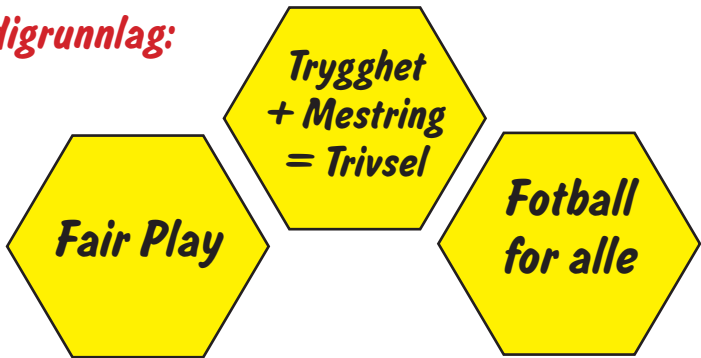
### Lengst mulig:

Vi ønsker også å utvikle sosial kompetanse blant trener som tilrettelegger for livslang fotballglede blant ALLE spillere i KIF. Ved å gi alle en plass og «bli sett» ønsker vi å utvikle spillere og mennesker på alle nivåer.

### Best mulig:

KIF fotball ønsker å være en foregangsklubb på utvikling av trenere og spillere. Vi ønsker også å utvikle og skolere ledere i gruppa for å ha en god og sterk organisasjon i bunn og rundt lagene.

## Fotballens verdigrunnlag:



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

## ***Krav til oss som klubb***

For å nå målene i visjonen, verdigrunnlaget og målet til KIF fotball setter vi følgende krav til oss som klubb:

- ◇ Vi skal bidra til godt samhold i gode og trygge grupper
- ◇ Vi skal være med på å utvikle lokale fotballspillere
- ◇ Vi skal utvikle gode holdninger
- ◇ Vi skal endre/påvirke holdninger som forårsaker uønskede episoder
- ◇ Vi skal ha flinke, skolerte og motiverte trenere, ledere og dommere
- ◇ Vi skal ha sunn klubbøkonomi
- ◇ Vi skal skape trivsel og gode opplevelser gjennom fotballen
- ◇ Vi skal være åpne for tilbakemeldinger og endringer
- ◇ Vi skal alltid ha fokus på fair Play!

KIF fotball ønsker å være en klubb som bidrar til aktivitet og glede for de som bor i Kongsberg. Vi ønsker å legge forholdene til rette slik at barn og unge kan oppleve glede, mestring, trygghet og samhold.

Samtidig ønsker vi å kunne gi tilbud om et helhetlig opplegg som fremmer samarbeid, erfaringsdeling og kommunikasjon blant trenere for å kunne gi de mest ivrige spillerne muligheten til å nå sitt potensiale.

## ***Krav til spiller***

På spillernivå er det viktig med kollektivt ansvar, med det mener vi; Innsats, åpenhet og disiplin. Vi forventer at spillerne:

- ◇ Etterlever Fair Play prinsippene på og utenfor banen
- ◇ Viser omsorg
- ◇ Er ærlig og rettferdig
- ◇ Tar avstand fra rus- og dopingmidler
- ◇ Har positiv innstilling til klubben og fellesskapet
- ◇ Viser respekt for materielle verdier
- ◇ Viser respekt og toleranse for hverandre
- ◇ Skaper et fellesskap som inkluderer alle
- ◇ Viser gode samarbeidsevner både på og utenfor banen
- ◇ Respekterer dommeren
- ◇ Respekterer motstanderen
- ◇ Gjør sitt beste for å utvikle seg sosialt og sportslig ut ifra sine forutsetninger

## ***Krav til trener og lagleder***

### ***Vi forventer at trenere og lagledere skal:***

- ◇ Vise respekt og være delaktig for og i klubbens arbeid
- ◇ Inkludere alle utøvere, uansett ferdigheter og uansett hvor mye de satser på fotball.
- ◇ Takke motspillene lag og dommer for kampen.
- ◇ Samarbeider/kommuniserer med lag under, over, og på eget årstrinn for å dele erfaringer og legge til rette for sportslig utvikling og samarbeid.
- ◇ Være utviklingsorienterte og arbeide lojalt overfor de planer og retningslinjer som forventes av alle trenere.
- ◇ Jobbe med «sitt» lag som en liten del av KIF som idrettslag, ikke som et lag i laget.
- ◇ Informere foreldre om foreldrevettreglene
- ◇ Informere foreldre om sportsplan
- ◇ Ønskelig at trenerne i barnefotballen tar trenerutdanning (NFF Grasrottreneren del 1 og 2).
- ◇ Ønskelig at trenerne i ungdomsfotballen tar trenerutdanning (NFF Grasrottreneren del 3 og 4).
- ◇ Vi ønsker trenere som fokuserer på det spillerne får til.
- ◇ Vi ønsker trenere med en spørrende og inkluderende lederstil.

### ***Trenervett***

Som trener har man en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier og ikke minst gjør, påvirker både hode og beina hos dem. Men også foreldre ledes – indirekte – av trenerne, så tenk igjennom og etterlev disse fire punktene.

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

## ***Krav til foreldre***

### ***KIF fotball viser til NFF sine foreldrevettregler:***

- ◇ Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- ◇ Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- ◇ Gi oppmuntring til alle spillerne i med – og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.

- ◇ Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- ◇ Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- ◇ Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- ◇ Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

## **Fair play**

Alle skal vise respekt for hverandre på og utenfor banen. Er du tilhenger av god fotball, bør du også være tilhenger av fair play. Fotballen er best når alle som deltar, viser respekt for hverandre. Enten du er spiller, leder, trener, dommer eller foresatt, trives du best i et miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt.

Fair play handler selvsagt om alt som skjer på fotballbanen, både på trening og under kamper. Men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor fotballbanen. Både spillere, trenere, ledere, foreldre og foresatte må ha et bevisst forhold til fair play, vise respekt når det fungerer, og ta tak i problemet når det ikke fungerer.

***Fair Play: Det handler om respekt.***

***Les mer om Fair Play på: [www.fotball.no](http://www.fotball.no).***

## **Holdninger**

Det holdningsskapende arbeidet starter fra første dag spilleren kommer til klubben. Åpen og ærlig kommunikasjon, respekt for forskjellige meninger, og lojalitet til klubbens retningslinjer er grunnleggende i dette arbeidet. For å nå målsetningene er det viktig at spilleren selv, ledere, trenere og foreldre arbeider aktivt for å skape positive holdninger og går foran som gode eksempler.

Før hver sesong skal spillere, trenere og foreldre oppdateres på Fair Play reglene slik at alle har fokus rettet mot Fair Play.

### ***Konsekvenser på brudd av retningslinjer***

Alle trenere har i samarbeid med sportslig utvalg ansvar for å følge opp med konsekvenser dersom retningslinjer brytes.

## ***Sportslige målsetninger***

Det er et klart mål for KIF fotball å holde lag på alle nivå for begge kjønn. Dette gir muligheten for en kontinuerlig utviklingsstige frem til seniornivå. KIF fotball ønsker å være med på å utvikle spillere til å komme lengst mulig, samtidig som vi ønsker å ta vare på de som ikke vil satse så mye. KIF fotball satser på alle. Derfor er målsetningene som følger:

- ◇ A-lag menn skal være en utviklingsarena i toppen av 4.div På sikt bør 3.div være et mål. Kortsiktig mål er å etablere en god treningskultur.
- ◇ A-lag kvinner i 3. div. Kortsiktig mål er å etablere en god treningskultur
- ◇ G – 19 skal være et fundament for videre A-lagssatsing med innarbeidelse av god treningskultur, spillerutvikling og gode holdninger.
- ◇ J-19/17 skal være en utviklingsarena for de mest ivrige jentene i klubben.
- ◇ Ha spillere på sonelag og kretslag på alle årstrinn.
- ◇ Stille minst ett lag i alle klasser i Buskerud Fotballkrets seriespill
- ◇ Fra 9'er fotball kan man differensiere med å melde opp lag på forskjellig nivå
- ◇ Delta i NM for de aldersbestemte klassene dette er relevant for
- ◇ Ha som ambisjon å spille interkrets kvalifikasjon for aldersklassen 14-16 år

## ***Rekruttering (Inndeling av lag)***

Rett etter skolestart i førsteklasse informer KIF fotball alle nærliggende skoler om at alle som ønsker å starte med fotball er hjertelig velkommen til 4 oppstarts kvelder som går over 4 uker. KIF fotball stiller med egne instruktører, spillerne blir delt opp i grupper ut ifra hvilken skole de tilhører, egne jentegrupper blir etablert. Samtidig som «ungene» trener blir foreldrene informert om KIF fotball. Det er samtidig et mål at vi i løpet av disse kveldene får på plass foreldre som vil bli trenere og lagledere for de nye lagene.

Ved oppstart av nye lag rekrutterer KIF fotball i hovedsak fra Madsebakken, Raumyr, Gamlegrendåsen, Skavanger og Wennersborg skole. Det er ofte naturlig ifm. oppstart at det dannes skolelag, hvor hele «skolelaget» trener sammen.

KIF fotball ønsker at lagene så tidlig som mulig skal bli «robuste» med flere trenere og et stort støtteapparat.

### ***Derfor vil KIF fotball at:***

Skolelagene skal senest slå seg sammen som ett lag når de starter med 9er fotball (12 år).

# Spillformer

Spillformer	Alder	Anbefalt banestørrelse	Ball størrelse
3 x 3	6 – 7 år	10 x 15 m	3
5 x 5	8 – 9 år	20 x 30 m	3
7 x 7	10 – 11 år	30 x 50 m	4
9 x 9	12 år	40-50 x 58-64 m	4
9 x 9	13 år	48-50 x 68-72 m	4
11 x 11	14 år +	60-68 x 100-105 m	4. Fra 15 år 5

## Hvorfor 3 mot 3

- ◊ For de aller fleste 6–7-åringer vil fokus være på «meg og ballen». Pasningsspillet vil være veldig begrenset, og derfor kan femmerfotball bli litt for komplekst.
- ◊ Vi spiller treerfotball i denne aldersgruppen fordi denne spillformen 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 mister 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 mestringsopplevelser blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.

## Hvorfor 5 mot 5

- ◊ For aldersklassene 8–9 år spiller vi femmerfotball. Igjen er det spillformen som er tilpasset spillernes modenhet.
- ◊ Nå vil vi utvikle fotballferdigheten videre fra treerfotballen, og vi spiller med keeper. Vi kan nå begynne en tilnærmet rolletrening med keeper, backer, midtbane og spisser/kanter, og vi forsøker å få til et pasningsspill (1A og vi andre).
- ◊ Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.
- ◊ Les mer i «Verdier og virkemidler» på [fotball.no](http://fotball.no).

## Hvorfor 7 mot 7

- ◊ For aldersklassene 10–11 år spiller vi syverfotball.
- ◊ Nå har vi spilt med keeper i to år, og relasjonene mellom spillere bak, i midten og foran begynner å bli kjent. Det betyr også et bedre angreps- og pasningsspill.
- ◊ Vi øver også på å forsvare oss individuelt og sammen med de andre (1F og vi andre)
- ◊ Les mer i «Verdier og virkemidler» på [fotball.no](http://fotball.no).



## ***Hvorfor 9 mot 9***

- ◊ For aldersklassene 12–13 år spiller vi nierfotball. Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp i overgangen til 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 naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».

## ***Treningsøkta***

Vi ønsker at treningsøkten bygges opp rundt et tema som går igjen gjennom hele økten som den røde tråden (f.eks 1F, 1A).

Oppvarming, del øvelser, spill/motspill

Evalueringsøkt sammen med spillerne

## ***Barnefotball***

Barnefotballen skal bygges på Norges Fotballforbunds (NFF) visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Barnefotballen i KIF fotball skal derfor preges av glede, trygghet og at barna opplever mestring. Trygghet i forhold til aktiviteten, til trenere, til lagledere, til lagkamerater og andre voksne tilknyttet laget og klubben er en selvfølge. Aktiviteten skal tilpasses slik at barna opplever glede, mestring og utvikling. Barnefotballen i KIF fotball skal ha fokus på god oppførsel både mot medspiller, motspiller, trenere, lagleder, dommer og foreldre. Alle holder seg til Fair Play reglene.

### ***Skoleringsplan for årsklassene 6 – 12 år:***

KIF fotball ønsker at lagets trenere benytter øvelsene som Norges fotballforbund har laget i TRENINGSØKTA. Der er det økter godt tilpasset spillerens alder og utviklingsstrek. Temaer og økter er forenklet og det er lagd en tydelig progresjon i treningsarbeidet. Et eksempel kan være at de har sett at konsekvensen av at de aller yngste i all hovedsak ikke har forutsetninger til å forstå pasningsspillet. Derfor har de ikke pasningsøvelser før de siste øktene i syv års alder.

KIF fotball er også av den mening at differensiering for de aller fleste ikke har noen funksjon før barna er i åtte års alder, før det er det stort sett fokus på «meg» og ballen».

## **Skoleringsplan 6 – 12 år uavhengig av tema er bygget opp etter malen:**

- 0 Sjef over ballen**
- 0 Spille med og mot**
- 0 Scoringstrening**

Ut i fra alder og modning blir øktene mer komplekse fra «Sjef over ballen øvelser til mer spillsentrerte økter.

KIF Fotball vil at trenerne for aldersgruppen 6 – 12 år benytter NFF sin skoleringsplan for disse aldersgruppene når de planlegger sine treninger.

<b>Alder</b>	<b>Tema</b>	<b>Nivå</b>	<b>Økter</b>
6 år	Lek med ball		6 økter
7 år	Sjef over ballen		6 økter
8 år	Ballkontroll – pasningsspill	Nybegynner – øvet	6 økter
9 – 10 år	1 A og vi andre + 1 F	Lett – middels – vanskelig	12 økter
11 – 12 år	1 A/1 F og vi andre	Lett – middels – vanskelig	12 økter

Øvelsene bør i størst mulig grad legges inn i en spill/motspill situasjon.

***Se treningsakta. no. Tilgang til treningsakta fås ved henvendelse til KIF kontoret.***

### ***Jevne lag på årstrinnet (nivåinndeling og jevnbyrdighet)***

På ett årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne «variasjonen» forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge «utviklingstrappa» til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med de som har kommet lengre og de som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling.

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de «beste per dato» på ett lag, og «resten» på 2. og 3. lag. KIF fotball ønsker at skolelagene slår seg sammen til en treningsgruppe så tidlig som mulig. I de årgangene der sammenslåing enda ikke har skjedd skal det fortsatt lages jevnbyrdige lag innad i gruppa som meldes på samme nivå. Når lagene skal begynne med 9'er fotball (12 år) diskuteres nivåinndeling/nivåpåmelding med sportslig utvalg.

## ***Spilletid***

I barnefotballen gjelder likhetsprinsippet. Likhetsprinsippet bygger på filosofien om at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen, uavhengig av nivå, alder, kjønn eller kulturell bakgrunn. Konsekvensen vil da være at alle får delta med likt utgangspunkt. La alle spille like mye og la alle i tur få spille fra start!

Dette for at alle barn skal få muligheten til å oppleve gleden ved fotballspill gjennom trening og kamp.

## ***Differensiering***

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

KIF fotball vil at differensiering for disse årsklassene skal foregå på følgende måte: For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på treningen. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstyper etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

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

Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

***Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:***

- ◇ «Spilleklar»: Alle er sammen
- ◇ «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- ◇ Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
- ◇ 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
- ◇ 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger
- ◇ 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt.
- ◇ Tilpasset smålagsspill:
- ◇ Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
- ◇ Dernest, noen ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- ◇ Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

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

***Modellen er hentet fra NFF sin skoleringsplan.***

## ***Ungdomsfotball***

KIF fotball sin målsetting for ungdomsfotballen er å gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel.

Ungdomsfotballen er på mange måter både den mest krevende målgruppa og samtidig den målgruppa der KIF fotball har størst potensiale når det gjelder å beholde flere spillere.

KIF fotball vil at trenerne i ungdomsfotballen tar utgangspunkt i Landslagsskolen 13 - 16 år samt Skoleringsplanen 13 – 19 år.

Planene ligger ute på [Treningsøkta.no](http://Treningsøkta.no)

***Landslagsskolen for årsklassene 13 – 16 år.***

***Skoleringsplan for årsklassen 16 -19 år.***

KIF fotball vil også for disse årsklassene bygge videre på Norges Fotballforbund sin skoleringsplan som nå har fått et breiere fokus, uten å slippe taket i førsteangriperes finesser.

Landslagsskolen sine øvelser er også laget over samme «lest». Spillsentret læring med utgangspunkt i fotballspillets mest sentrale situasjoner ute på banen som også bør benyttes. KIF fotball ønsker at dere benytter Skoleringsplanen 13 – 19 år og Landslagsskolen 13 – 16 år som et rammeverk for ungdomsfotballen i KIF.

***Skoleringsplanen for 13 – 19 år har lagt vekt på følgende tema:***

Tema 1	Kan og vil jeg bli ballfører?	3 økter	
Tema 2	Bevegelse bak, foran og forbi?	3 økter	
Tema 3	Fra trangt til ledig	3 økter	
Tema 4	Hvordan skape overtall?	3 økter	
Tema 5	Hvor er de viktige rommene mot lag i balanse?	3 økter	
Tema 6	Hvor er de viktige rommene mot lag i ubalanse?	3 økter	
Tema 7	Spillets faser i angrep – bearbeiding	1 økt	
Tema 8	Spillets faser i angrep – inn i siste 1/3	1 økt	
Tema 9	Spillets faser i angrep – score mål	1 økt	21 økter

Alle våre sone-, krets-, og regions spillere fra 13 – 15 år i hele fotball – Norge øver på de samme temaene som man finner i Landslagsskolen. Spillsentrert læring med utgangspunkt i fotballspillet mest sentrale situasjoner ute på banen.

Øvelsene bør i størst mulig grad legges inn i en spill/motspill situasjon.

Se treningsøkta. no. Tilgang til treningsøkta fås ved henvendelse til KIF kontoret.

Sammensetning av lag i ungdomsfotballen

Når man kommer opp i ungdomsklassene så kommer andre prioriteringer enn det vi har i barnefotballen inn i bildet. Lagene blir som regel delt inn etter nivå og interesse. Likevel vil det være en klar målsetning at alle får spille så mye som mulig.

Ved overgangen til ungdomsfotballen blir det viktig at trenere og ledere tenker

resultat og utvikling i sammenheng.

Velg en divisjon som passer for hvert lag, jevnbyrdighet er igjen et viktig prinsipp. Aktivitetstilbudet skal være tilpasset spillerens ferdigheter, treningsiver og ambisjoner med både et tilbud om satsing og bredde. Viktig med flyt av spillere mellom 1. og 2. lag, ingen vannrette skott.

Husk at dette er en periode hvor det lett kan bli stort frafall, det er derfor viktig å legge til rette så flest mulig kan og vil fortsette (et tilbud til alle). Dette er også en tid det lett kan bli splittelse i gruppen, skap trivsel med ulike tiltak både sosialt og sportslig.

## ***Spilletid***

I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid . Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus. Å kunne ha visjonen «Lengst mulig – Best mulig» samtidig, er viktig for klubben.

Ungdomsspillere som blir tatt ut til kamp skal ha minimum 30 minutters spilletid.

## ***Differensiering i ungdomsfotballen***

Det er en fin linje mellom å drive selektering og differensiering. Selektering vil si å sette faste nivådelte grupper som premierer et fåtall spillere som i sin tur fører til mindre motivasjon, tilhørighet og samhold. Differensiering vil si å gi hver enkelt individ et optimalt utbytte av trening og kamp, så langt det lar seg gjøre. Det kan være organisering av øvelser, deling i grupper og kampløp. For å få til dette bør treningsgrupper og kampgrupper varieres. Det betyr ikke at man skal gi alle like mye spilletid på samme nivå, men hver enkelt bør få utfordret seg ut ifra sine forutsetninger. Dette henger sammen med hospiteringsordning (neste kap.).

## ***Hospitering***

Kif fotball jobber for optimale utviklingsmuligheter. Med fokus på:

- 0 Individuelle ferdigheter***
- 0 Relasjonelle ferdigheter***
- 0 Holdninger***

For å kunne tilby dette, ønsker og oppfordrer klubben å praktisere hospiteringsordninger mellom årsklassene i ungdomsfotballen (13-19 år). I spesielle tilfeller kan det også være aktuelt for årsklassen 12 år opp til 13 år. Dette skal gjennomføres på en trygg og forutsigbar måte både for spilleren og trenerne. Det er derfor viktig med kjøreregler for hospiteringen. Den gjennomføres med følgende kjøreregler:

- ◇ Mulighetene for hospitering vurderes ut ifra spillerens treningsoppmøte, ferdigheter og holdninger.
- ◇ Avgivende-trener avgjør hvem som skal få hospitere ut ifra førnevnte kriterier. Spillere som er aktuelle og ønsker å hospitere må få lov til det, men bør veiledes til å vente om en utviklingsmessig bør vente for å unngå eventuelle negative opplevelser.
- ◇ Spilleren bør hospitere opp innen en konkret og avtalt periode av gangen – etterfulgt av evaluering.
- ◇ Spillere skal spille alle kampene på sitt opprinnelige lag hvis IKKE han skal starte på et høyere nivå. Er hans ferdigheter og holdninger så gode at han starter de fleste kampene der han hospiterer, skal det fortsatt være en dialog mellom trenerne på de to lag og sportslig leder om bruken av spilleren inn i mot viktige kamper.
- ◇ Spilleren skal ikke sitte på benken i kamper eller gjennomføre treninger på det laget han hospitere på, hvis hans opprinnelige lag har kamp samme dag (kun etter avtale mellom trenerne).
- ◇ Hospitering skal kun gjennomføres hvis spilleren vil.
- ◇ Sportslig leder skal holdes informert og skal ha siste ord om uenighet oppstår.
- ◇ Avgjørelse om permanent oppflytting tas av sportslig utvalg (etter samtale med trener og spiller). Spilleren kan da hospitere ned på sitt eget alderstrinn men da etter avtale med trener på høyere nivå (deltar f.eks på sosiale aktiviteter, cuper ol.).

## ***Cuper og turneringer***

For KIF fotball skal cuper og turneringer først og fremst være et sosialt tilbud til lagene. Der hovedhensikten er å bygge gode relasjoner innad i laget. Alle spillere som er med på cuper og turneringer skal få godt med spilletid, slik at alle føler seg som en del

av laget. Spillere som er flyttet opp på et høyere alderstrinn skal få tilbud om å delta på cuper på sitt eget alderstrinn.

## ***Jentefotball***

Fotball er i dag Norges største jente idrett. Vi i KIF fotball ønsker at enda flere jenter skal begynne å spille fotball. Jenter starter med fotball i ungdomsalder i langt høyere grad enn gutta. Det forteller oss at vi aldri må slutte å rekruttere på jentesiden. KIF fotball vil årlig ha et eget jentearrangement alla «Alle jenter på banen». I KIF fotball skal jente- og guttespillere ha det samme sportslige tilbudet.

## ***Keepertrening***

KIF fotball ønsker å skolere og utvikle våre keepere gjennom interne keeperskoler, men også med deltagelse i keeperskoler i regi av andre klubber.

## ***Dommerutvikling***

KIF fotball ønsker å skolere og utvikle egne dommer i klubben. Fra spillere begynner med 11'er fotball skal de få regelinnføring og bli oppfordret til å ta kurs. Først for å dømme barnefotball senere kanskje bygge på for dømming i ungdomsfotballen. KIF fotball har som mål at det skal bli et godt dommermiljø i klubben. Derfor må vi legge forholdene best mulig til rette for det. Det vil f.eks si: Er «dommeren» satt opp på kamp og det er trening samme dag, skal «dommeren» prioritere dømmingen.

## ***Treningsleir***

Lag som reiser på treningsleir (egne) som ikke er arrangert av KIF fotball skal i forkant før bestillinger, avtaler osv. avklare dette med sportslig utvalg. Det er sportslig utvalg som godkjenner om treningsleieren kan gjennomføres eller ikke. Sportslig utvalg skal ha gitt "grønt" lys i forkant av planer og bestilling.

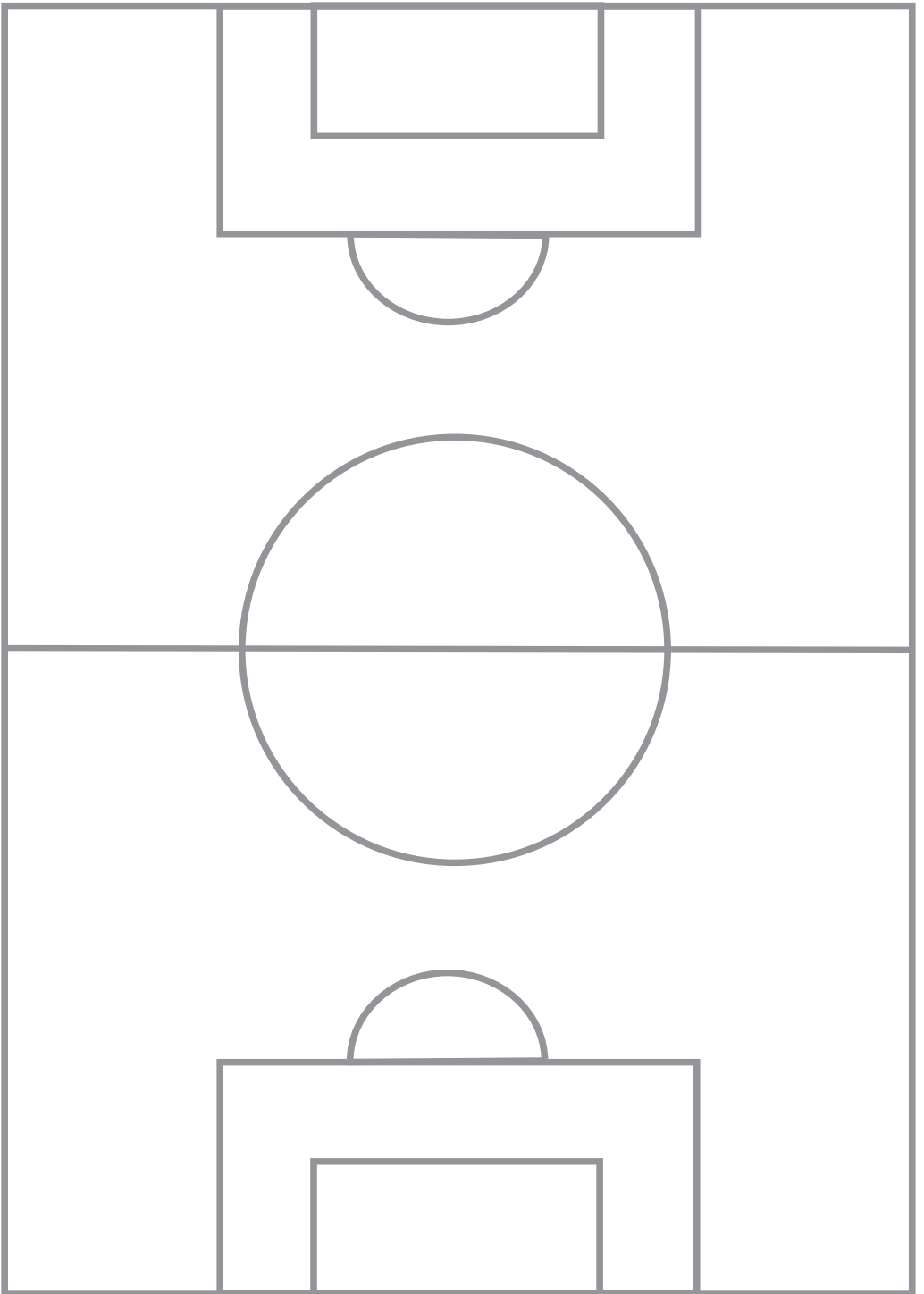
## ***Oppsummering***

### ***Fotball er som livet ellers:***

mest hverdager. Terping på samhandling i spillsituasjoner: en evigvarende spill - motspill greie der det laget som har den kjappeste aksjon - reaksjon – får størst utvikling og over tid går seirende ut av kampen. Så er det om å gjøre og ikke gå i samme fella – som idretten og samfunnet ofte gjør. Ett fokus har en tendens til å overskygge ett annet.









***KIF FOTBALL:***

***www.kongsbergidrettsforening.no***

***BESØKSADRESSE:***

***Idrettsveien 4, 3617 Kongsberg (KIF-huset 3 etg.)***

***e-post: fotball@kongsbergidrettsforening.no***

***Daglig Leder:***

***Laila I Johansen tlf: 481 69 192***

***e-post: fotball@kongsbergidrettsforening.no***

***Sportslig Leder:***

***Rune Stifjeld tlf: 932 17 749***

***e-post: rune.stifjeld@gmail.com***