

## **FØRORD**

Vinteren 2021 lanserte NFF sine helt nye skoleringsplaner.

NFF har utarbeidet helhetlige skoleringsplaner fra 6 år og oppover. Skoleringsplanene kan sees som læreplaner, dvs. et pensum våre spillere skal igjennom. Læreplanen har mange navn og kalles ofte en utviklingsplan, en utviklingstrapp, eller en sportsplan.

Planen er delt opp i fire hovedavsnitt:

1. Skoleringsplan 6 – 7 år
2. Skoleringsplan 8 – 9 år
3. Skoleringsplan 10 – 12 år
4. Landslagsskolen 13 – 16 år

KIF fotball har revidert sin sportsplan og vil at lagene i KIF fotball skal bruke NFF sine nye skoleringsplaner som mal i sitt treningsarbeid.

Følger man modellen har man den røde tråden fra barn til senior spiller. Det er det vi vil.

Den nye spillerutviklingsmodellen til NFF finner man på:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/> eller treningsøkta <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Viktig at alle trenere og hovedlagleder har tilgang til treningsøkta. Der finner du oversikt tildelt treningstid og sted, oppsatte seriekamper og banene som KIF disponerer.

Tilgang til treningsøkta får man ved å kontakte KIF kontoret.

**LYKKE TIL.**

## **SPORTSLIG TILBUD**

Målet for klubben er å tilrettelegge for et fornuftig aktivitetsnivå for alle årstrinnene og på tvers av års trinnene. 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.

## **VERDIER**

### **STOLTHET – TRYGGHET – UTVIKLING**

Verdiene våre skal gi oss retning, komme til uttrykk i beslutninger som tas, gi trygghet for handling og danne grunnlag for måten vi møter hverandre og omverdenen på.

Alle, både spillere, ansatte, styremedlemmer og frivillige i KIF forplikter seg til å følge verdiene.

## **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.

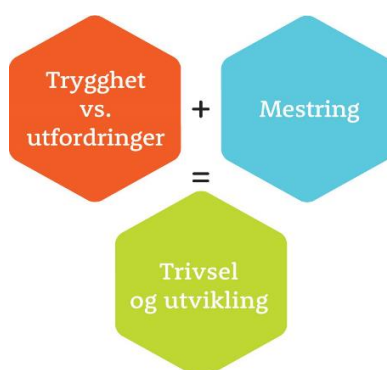
#### **LENGST MULIG:**

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 (beste utgave av seg selv).
- 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 begge supporterere.
- 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 på alle årstrinn.
- Stille minst ett lag i alle klasser i Buskerud Fotballkrets seriespill
- Fra 12 år 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**

<b>Spillformer</b>	<b>Alder</b>	<b>Anbefalt banestørrelse</b>	<b>Ball størrelse</b>
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-åringene 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 niefotball. Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp i overgangen til ungdomsfotballen.
- I niefotball 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.
- Niefotball gir en naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».

## **BARNEFOTBALL OG UNGDOMSFOTBALL**

### **BARNEFOTBALL OG UNGDOMSFOTBALL**

NFF har utviklet ny spillerutviklingsplan for aldergruppene 6 – 19 år. KIF fotball vil at våre lag følger denne planen i sitt treningsarbeid. Da har vi den røde tråden gjennom alle årsklassene og alle våre lag er igjennom de samme læringsmomentene.

### **RETNINGSLINJER FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL**

Barne- og ungdomsfotballens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert treningstilbud og et jevnbyrdig kamptilbud. Målet er å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for å tilrettelegge for utvikling for alle. I barnefotballen skal alle spille tilnærmet like mye i kamp.

### **SPILLERUTVIKLINGENS MÅL**

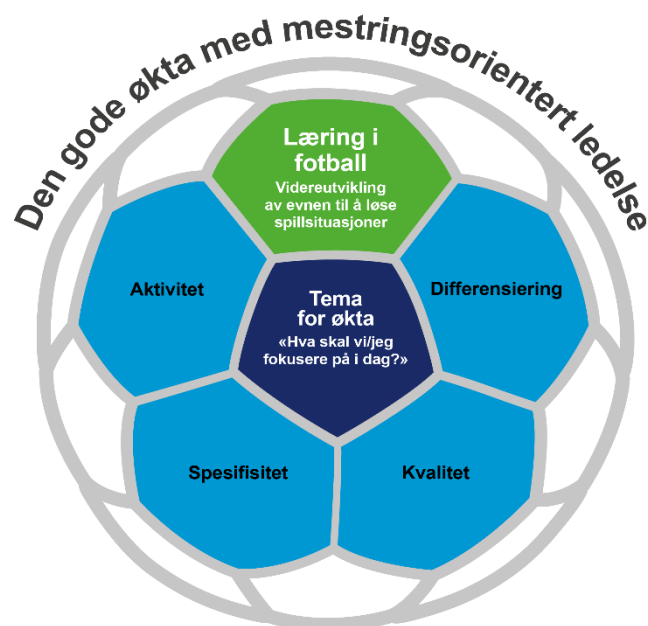
Vil legge til rette at flest mulig får drive med fotballaktivitet lengst mulig, under best mulig vilkår for spillere på alle ferdighetsnivåer.

Vil legge til rette best mulig utvikling av alle spillere ut fra den enkelte spillerens forutsetninger.

Vi ønsker en «rød tråd» i vår spillerutviklingsmodell fra barn til ungdom og inn mot voksenfotballen



## **DEN GODE ØKTA MED MESTRINGSORIENTERT LEDELSE**



### **KJENNETEGN PÅ MESTRINGSORIENTERT LEDELSE**

- Treneren skaper trygghet igjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder, spillerne blir evaluert basert på innsats og individuell utvikling.
- Aksept for å feile.
- Differensiert treningsopplegg, alle må ha muligheten for å mestre.

### **AKTIVITETSPRINSIPPET**

- Øktene er godt forberedt og sørger for høy aktivitet. «Aldri kø».
- Kom raskt i gang.
- Organiser øvelser og økter på en slik måte at alle får mange involveringer og ofte kommer i situasjoner som økta har som tema.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet.

### **KJENNETEGN PÅ SPESIFISITETSPRINSIPPET**

- All aktivitet med ball
- Med- og motspillere i flest mulig øvelser.
- Organiser del- og heløvelser (Del: sjef over ballen, spille med og mot – Hel: spill, Slik, at spillerne ofte kommer i situasjoner foran mål, både i forsvar og angrep. Dette gjøres best ved justering og banestørrelse og antall spillere.
- Ha retning på smålagspill eller «possession»-øvelser. Målet er ikke i seg selv å holde ballen i laget. Men det er et virkemiddel for å komme seg framover i banen for å score mål.
- Ta oftere cornere og dødballer istedenfor å la egen keeper starte nytt angrep. Still krav til å utfordre på markeringsansvar og «vinne ball-mentalitet».

### **KJENNETEGN PÅ GOD DIFFERENSIERING**

- Dynamisk gruppeinndeling, hvor en deler av økta (spill-motspill) forsøker å skape jevnbyrdighet ved å sette sammen spillere med relativt likt ferdighetsnivå.
- Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse.
- Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle.

### **KJENNETEGN PÅ KVALITETSPRINSIPPET**

- Organiser spillet på en måte som krever høy intensitet og raske valg. Dette kan gjøres ved banestørrelse, antall spillere, antall minutter aktivitet før pause, touchbegrensninger og god differensiering for jevnbyrdighet i spill-motspill.
- NED på banestørrelse når man jobber med angrepsspill. Utfordre og still krav til spillerne om å verne om ballen.
- Opp på banestørrelse når man jobber med forsvarsspill. Still krav til forflytning i sprinttempo. Ta pause før intensiteten daler.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet.

## **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.

HUSK: Utvikling som spiller og lag er viktigere enn resultat.

## **BARN 6 – 7 ÅR (SPILL MODELLEN OG TRENINGSFILOSOFI)**

### **SPILLMODELLEN**



---

Modellen viser NFFs systematisering av spillet for de yngste (6-7 år) barnefotballen.

For denne aldersgruppen vil hovedfokus være på «meg» og ballen. Øvelser og læringsmomenter/mål bør derfor i størst mulig grad handle om ballkontroll og individuelle ferdigheter.

All trening skjer med ball.

Treningsøkta bør ha ett av følgende to hovedtemaer fra start til slutt:

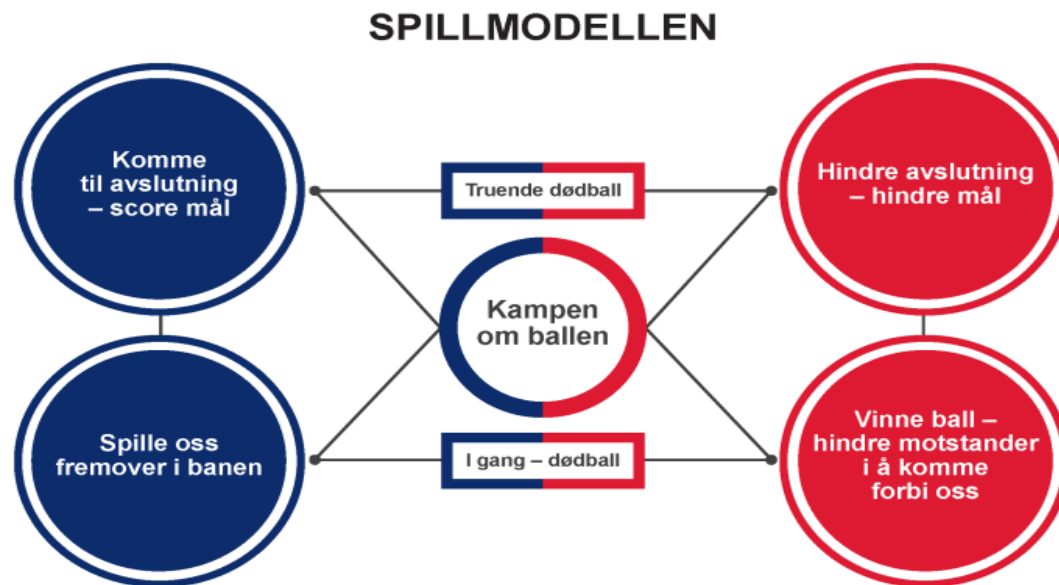
- Score mål
- Hindre mål

Inndeling av treningsøkta bør utgjøre:

- Sjef over ballen: 40%
- Spill: 60%

Se treningsøkta for treningstips (videoer) og veiledning.

## BARN 8 – 9 ÅR (SPILL MODELLEN OG TRENINGSFILOSOFI)



Modellen viser NFFs systematisering av spillet i barnefotballen.

I midten av modellen ser vi det som er starten og slutten på et angrep / forsvar: Ulike typer Dødballer og «kampen om ballen». Vi har ikke egne økter på dette, men vi tar dødballer på trening når det blir dødballer, og det aller meste av øvelser skal inneholde «kampen om ballen», da denne «kampen» og videre evnen til å rask «stille om» til forsvar – angrep eller angrep – forsvar er en sentral del av fotballspillet

Spillmodellen har to hovedsituasjoner i angrep og to i forsvar. Vi vil til enhver tid være i en av disse fasene når ballen er i spill og et av lagene er i besittelse av ball.

Øvelsesbanken er bygget opp etter en forståelse av at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre og bør øves helhetlig så mye som mulig.

Ved å trene mest mulig i SPILLSITUASJONER sikrer vi at hjernen og nervesystemet får en stimuli som utvikler FOTBALLFERDIGHET; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter.

All trening skjer med ball.

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

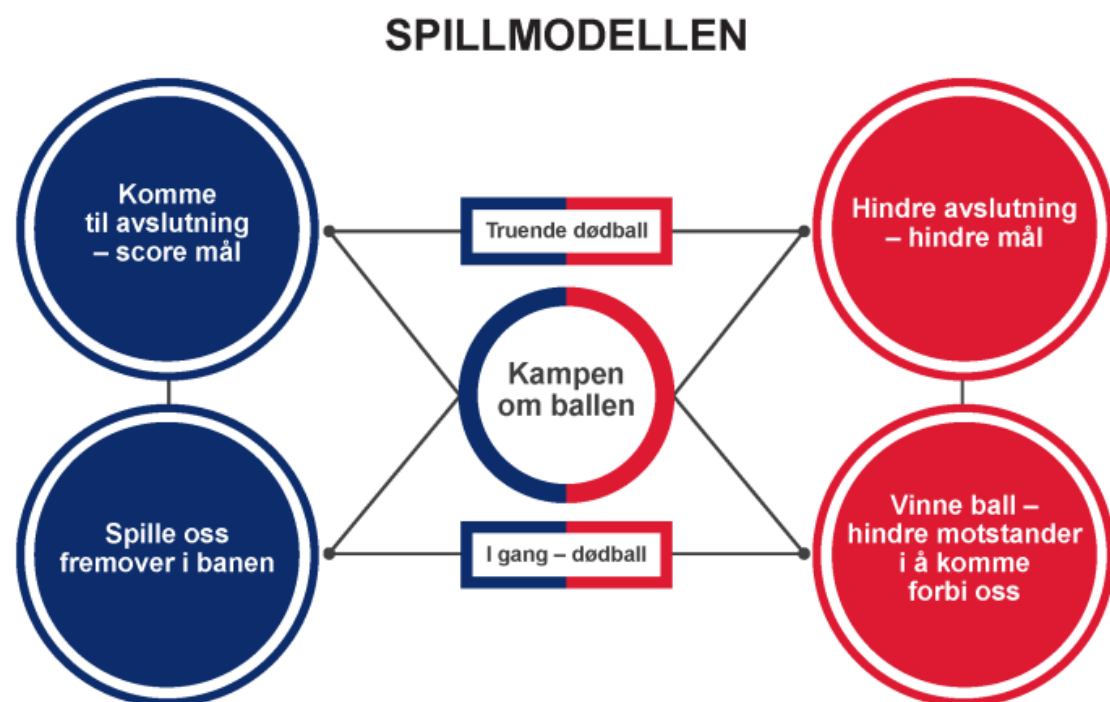
- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål

- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Inndeling av treningsøkta bør utgjøre:

- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%

## **BARN 10 – 12 ÅR (SPILL MODELLEN OG TRENINGSFILOSOFI)**



Modellen viser NFFs systematisering av spillet i barnefotballen.

I midten av modellen ser vi det som er starten og slutten på et angrep / forsvar: Ulike typer Dødballer og «kampen om ballen». Vi har ikke egne økter på dette, men vi tar dødballer på trening når det blir dødballer, og det aller meste av øvelser skal inneholde «kampen om ballen», da denne «kampen» og videre evnen til å rask «stille om» til forsvar – angrep eller angrep – forsvar er en sentral del av fotballspillet

Spill modellen har to hoved situasjoner i angrep og to i forsvar. Vi vil til enhver tid være i en av disse fasene når ballen er i spill og et av lagene er i besittelse av ball.

Øvelsesbanken er bygget opp etter en forståelse av at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre og bør øves helhetlig så mye som mulig.

Ved å trene mest mulig i SPILLSITUASJONER sikrer vi at hjernen og nervesystemet får en stimuli som utvikler FOTBALLFERDIGHET; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter.

All trening skjer med ball.

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Inndeling av treningsøkta bør utgjøre:

- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%
- Spill: 50%

Se treningsøkta for treningstips (videoer) og veiledning

## ***JEVNE LAG PÅ ÅRS TRINNET (NIVÅINDELING OG JEVNBYRDIGHET)***

På ett års trinn 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 (BARNEFOTBALL)**

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.

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** (19 år) når de planlegger treningene eller [www.fotball.no](http://www.fotball.no) under Barnefotball og ungdomsfotball

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

## **LANDSLAGSSKOLEN 13 – 19 ÅR**

I den nye spillerutviklingsplanen til NFF så er det Landslagsskolen de har lagt til grunn for utviklingen gjennom ungdomsfotballen.

- Fotball kjennetegnes ved at man ofte skifter på å være i forsvar og angrep. Landslagsskolen tar følgelig med omstillinger i så mange aktiviteter som mulig.
- Tilrettelegg for høy grad av tilstedeværelse og intensitet på trening fra start til slutt. Fata i øvelser og spillsekvenser skal alltid være nært det man opplever i kamp. Tilpass varighet så man greier å opprettholde høy fart og intensitet i aktivitetene.
- NED på banestørrelse når man jobber med angrepsspill. Utfordre FART I HODE, FART I BEINA og FART I BALL.
- OPP på banestørrelse når man jobber med forsvarsspill. Utfordre på FART I HODE og FART I BEINA. Ta pause før intensiteten daler.
- Dødballer er en vesentlig del av fotballkampen, og vi tar de som vanlig på trening.

**Tema og læringsmomenter som er gjennomgående gjennom hele treningsøkta er:**

### **PREPP -10-15 MIN**

I gang med fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivering i forkant av prepp.



«Prepp'n skal bedre forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt bevisstgjøre og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball.»

Prepp'n er standard i Landslagsskolen som første del av trening og før kamp. Den tilrettelegger for å kunne forberede, kartlegge og trene spillerne på en sikker og effektiv måte. En prepp vil normalt inneholde 1-3 ulike øvelser med en total varighet på 5-15 minutter.

### **SITUASJONSØVING - 30-45 MIN:**

Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

### **SPILL - 30-45 MIN:**

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering) får frem mange relevante situasjoner.

Se treningsøkta for treningstips (videoer) og veiledning.

## **KIF SPILLEREN**

Når KIF spilleren blir ungdomsspiller er det også på tide å trene litt mer på spillets faser. Vi har valgt å dele spillet inn i 4 faser.

- Fase 0 Ingen lag kontrollerer ballen
- Fase 1 Ballen har nettopp blitt vunnet/mistet
- Fase 2 Ballen kontrolleres og laget med ball prøver å spille seg til fordeler
- Fase 3 Laget med ballen skaper en scoringmulighet

Se vedlegg 1 (for mer informasjon og handlemåter)

## **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 vanntette 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 kampledelse. 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.

## **HOSPITERING**

Kif fotball jobber for optimale utviklingsmuligheter. Med fokus på:

- Individuelle ferdigheter
- Relasjonelle ferdigheter
- 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 10 – 12 år (se vedlegg anbefalt modell). 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.
- Man skal være varsom med hospitering for de yngste (10 – 12 år) der det bør være en dialog i forkant mellom trenerne og sportslig utvalg om det er formålstjenelig.
- Avgjørelse om permanent oppflytting tas av sportslig utvalg (etter samtale med trenere 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 TURNINGER**

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.

## **TRENINGSLER**

Lag som reiser på treningsleir (egne) som ikke er arrangert av KIF fotball skal avklare det i forkant med sportslig utvalg.

## **OPPSUMMERING**

Fotball er som livet ellers: mest hverdager. Terping på samhandling i spillesituasjoner: 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. Eller: fokus på et område overskygger HELHETEN.

KIF fotball ønsker at alle lagene skal følge den røde tråen som NFF sine nye skoleringsplaner til legger opp til.

# KIF spilleren

SPILLFASER		VI HAR BALL	UTEN BALL	DØDBALL
UNDERFASER	<b>Fase 0</b> <i>Ingen lag kontrollerer ballen</i>	<b>Sekunder før og etter ballgjenvinning</b> Finne første rettvendte	<b>Sekunder før og etter balltap</b> 1 gjenvinne, 2 balanse	<b>Offensivt</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forvente balltap: tette avstander rundt ball</li> <li>- Første rettvendte velger gjennombrudd/vending/støtte</li> <li>- Initiativ foran ballfører: bakrom/mellomrom</li> <li>- Prioritet: gjennombrudd hvis mulig, beholde ball i laget (risikovurdering)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8-sekundersregel - gjenvinne</li> <li>- 1F stuper i press: tett og kort i og mellom ledd</li> <li>- Gjenkjenne pressøyeblikk               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Overtall/undertall?</li> <li>- Miljø</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faste innøvde dødballvarianter</li> <li>- Bør prioriteres i treningsarbeidet</li> </ul>
		<b>Når motstander er etablert</b> Rytme: Skape ubalanse, defensiv trygghet	<b>Når vi er i balanse</b> Gjøre banen smal, pressfeller	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skape overtallssituasjoner ved:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vending av spill                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo</li> <li>- kvalitet/presisjon</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Finne rettvendt spiller               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bakrom</li> <li>- Mellomrom</li> <li>- fremrom/siderom</li> </ul> </li> <li>- RYTME: Posisjon med pasningsvinkel, orientering, kroppsstilling, «rett» fot (nær/lang), medløp/rettvendt spiller</li> <li>- Alltid 3 alternativer: foran, sideveis, bak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommunikasjon</li> <li>- Nekte tilgang sentralt/lede utover</li> <li>- Bruke sidelinja som overtallsspiller</li> <li>- Korte avstander (ledd)</li> <li>- Pressignal               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasning hjemover</li> <li>- Feilvendt spiller</li> <li>- Løs ball</li> <li>- Lang pasning</li> </ul> </li> <li>- Kollektivt press (signalspiller)</li> </ul>		
	<b>Fase 1</b> <i>Ballen har nettopp blitt vunnet/mistet</i>	<b>Når motstander er i ubalanse</b> Skape sjanser, kontringspunkter	<b>Når vi er i ubalanse</b> Skape balanse, bremse/stoppe motstander	<b>Defensivt</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prioriterte rom:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bakrom</li> <li>- Mellom/siderom</li> </ul> </li> <li>- Hurtig ballbehandling</li> <li>- Rettvendt ballfører med tilgang til prioritert rom</li> <li>- Pushe ut bakre ledd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situasjonsavhengig: Numerisk og posisjonell ubalanse?</li> <li>- Ledde 1A bort fra prioriterte rom</li> <li>- Bremse/forstyrre motstanders fremdrift</li> <li>- 1F: stupe i press - for å skape balanse (ikke bli passert)</li> </ul>	
		<b>Hvordan vi skaper målsjanser</b> Komme til assist og målsjanser	<b>Hvordan hindre målsjanser</b> Hindre assist og målsjanser	
	<b>Fase 2</b> <i>Ballen kontrolleres og lage med ball prøver å spille seg til fordeler.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bakromstrussel</li> <li>- Bevegelser foran mål:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Første stolpe</li> <li>- Bakre stolpe</li> <li>- 45-grader</li> </ul> </li> <li>- Innleggsposisjon:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- mellom 16- og 5-meter nær dødlinje (assistzone)</li> <li>- Siderom:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nær dødlinje: 45°</li> <li>- Dypt innlegg: harde innlegg bak nærmeste forsvarer</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Få touch i avslutningsøyeblikk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nekte rom sentralt               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ledde utover</li> <li>- Tette lagdeler</li> <li>- Orientering                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommunikasjon</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Bryte foran motspiller</li> <li>- Holde feilvendt</li> <li>- Pushe ut ved negativ pasning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corner: 4-sone + markering (ingen stolpe)</li> </ul>

## Anbefalt modell ifm differensiering

Eksempler på Differensiering og tilrettelegging i økta	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver	Nei	Nei	Nei	Dersom formålstjenlig	Dersom formålstjenlig	Dersom formålstjenlig

*Verktøyene som kan benyttes for alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".*

Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette.

Det er viktig å forstå at differensiering ikke er ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de har kommet på ferdighetsstigen.

Det er viktig å forstå hva som legges i differensiering og hvilke verktøy som ligger i begrepet og hvilke av verktøyene man anbefaler brukt for de ulike aldersgruppene

## Anbefalt modell ifm. hospitering

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

Verktøyene som anbefales på alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".

Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, på tvers av kjønn, eventuelt en annen klubb/gruppe. Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag. Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag. Hospitering skal være klubbstyrt.

## Inndeling av lag og jevnbyrdighet

**Inndeling av lag\*\*** det at en klubb er bevisst på inndelingen av lag er viktig for den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

**Jevnbyrdighet\*\*** med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon, det skal ikke forekomme i aldersklassen. Det er klubben som innenfor dette bestemmer hvordan inndeling av lag og treningsgrupper skal gjøres.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

	6-7 år**	8-9 år**	10-11 år**	12 år**	13 år	Fra 14 år
<b>Spillform</b>	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	9 mot 9	11 mot 11
<b>Nivåinndelt påmelding (seriespill)</b>	Ingen nivåinndeling/regionale løsninger	Ingen nivåinndeling/regionale løsninger	Nivåpåmelding, dersom kretsen tilbyr dette	Divisjons system (uten tabeller)	Divisjons system	Divisjons system
<b>Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill</b>	Nei	Nei	Nei	Dersom formålstenlig*	Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg	Der det er spillergruppen for det, så anbefales det

Denne tabellen viser øverste spillform og nasjonale retningslinjer for inndeling av lag og jevnbyrdighet.

\*Det er den enkelte krets som setter retningslinjer for nivåpåmelding i seriespillet i 12-årsklassen.

\*\*Du finner mer om nivåinndeling i seriespill for barnefotballen ved å klikke her [Nivåinndeling i seriespill for barnefotballen - Norges Fotballforbund](#)



## Turneringsdeltakelse

Det er i NIFs barneidrettsbestemmelser som definerer de ytre rammene for turneringsdeltakelse.

Følgende retningslinjer gjelder for NFF:

Hva	5 år og yngre	6-8 år	9-10 år	11-12 år	Fra 13 år
<b>Turneringsform *</b>	Uten sluttspill og rangering	Uten sluttspill og rangering	Uten sluttspill og rangering	Uten sluttspill og rangering	Sluttspill og rangering
<b>Premiering</b>	Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom det er premiering	Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom det er premiering	Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom det er premiering	Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom det er premiering	Opp til arrangør
<b>Reisebestemmelser</b>	Kun i egen klubb	Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb. NFF har definert at lokalt er inntil en times reise en vei, i Norge.	Barn kan delta i regionale konkurranser. NFF har definert regionalt til å være bokommune, nabokommune eller inntil 2 timers reise en vei, i Norge.	Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.	Ingen restriksjoner

\*10 år og yngre er definert i barneidrettsbestemmelsene. For 11-12 år er det NFFs breddereglement som definerer at det ikke skal være sluttspill eller rangering.