

Sportsplan
Versjon 6
21. jan. 2015

Sportsplan

Kvinesdal Idrettslag

fotball.



2016 – 2018

1 INNHOLDSFORTEGNELSE

2	INNLEDNING	3
3	ORGANISASJONSPLAN	3
4	VISJON.....	3
5	VERDIER	3
6	MÅLSETNINGER	4
7	FILOSOFI / KULTUR	4
8	KILSTIL	6
9	REKRUTTERINGSPLAN.....	6
10	UTVIKLINGSPLAN	7
11	SPORTSLIGE FUNKSJONER.....	8
12	Ledelse av trening.....	9
13	TRENERKOMPETANSE.....	10
14	DIFFERENSIERING	10
15	HOSPITERING	11
16	FERDIGHETSMERKER	12
17	Spillende Keeper	13
18	BARNEFOTBALL 5 – 12 ÅR.....	13
19	UNGDOMSFOTBALL 13 – 19 ÅR.....	18
20	TURNERINGSPLAN	21

2 INNLEDNING

Velkommen til KIL Fotballs sportsplan. Sportsplanen skal tjene som klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for lagledere og trenere. Med utgangspunkt i klubbens visjon, verdier, målsetninger og filosofi legger sportsplanen grunnlaget for flest mulig – lengst mulig – best mulig i et trygt og utviklende miljø for alle. Sportsplanen er det viktigste redskapet for at «klubben er sjef».

Skal sportsplanen virkeliggjøre en forskjell på feltet, må den være godt forankret hos alle i klubben. Derfor er det viktig at den praktiseres i all daglig aktivitet og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for trenere og ledere.

3 ORGANISASJONSPLAN

Ligger i Klubbhåndboka [og på klubbens hjemmeside](#)

[Link](#)

4 VISJON

TRYGGHET– TILHØRIGHET– TRIVSEL OG MESTRING FOR ALLE

[Definere hva de tre T-ene betyr?](#)

[Kan evt gjøres ved å legge en link til hjemmesida](#)

5 VERDIER

GLEDE – gjennom mestring

FELLESKAP – gjennom utvikling sammen

HELSE – gjennom god aktivitet

Fair Play – gjennom synbare holdninger

6 MÅLSETNINGER

Den overordnede målsetning for KIL Fotball er:

- Flest mulig - lengst mulig - best mulig

I tillegg har KIL følgende sportslige målsetninger:

- A lag herrer skal etablere seg i 4. divisjon.
- Etablere et trenings- og kamptilbud for jenter i klubben som er eldre enn 16 år.
- Skape gode prestasjoner og opplevelser i barne- & ungdomsfotballen gjennom en utviklingsorientert kultur.
- Trenings og kamptilbud for alle i barne- og ungdomsklassene som ønsker det.
- Engasjere trenerutvikler
- Engasjere spillerutvikler
- Engasjere keepertrener
- Etablere Fotballens Fritidsordning - FFO
- Minst tre trenere/ledere pr. lag
- Alle trenere skal få opplæring i treningsokta.no OG BRUKE DETTE VERKTØYET

7 FILOSOFI / KULTUR

Vi **SKAL** være **UTVIKLINGSORIENTERTE**.

Utviklingskulturen implementeres og gjennomføres i all sportslig aktivitet. Kortsiktige resultater skal være underordnet individuell og kollektiv ferdighetsutvikling.

«VI VET HVOR VI VIL. VI SKAL ØVE PÅ DE RETTE TING, TIL VI FÅR DET TIL»

«Øving på de rette ting» kan /vil ofte være i konflikt med kortsiktige resultater.

Utvikling avhenger av den enkeltes **motivasjon** og **MOT** til å forsøke igjen og igjen inntil denne opplever mestring. Utfordringene må tilpasses den enkelte slik at mestringsfølelsen inntreffer ofte.

Hvordan:

- Riktig balanse mellom trygghet og utfordring. Flytsonemodellen.
- Tilbakemeldinger / bli sett.
- Lagets miljø
- Klubbkultur

Trenere, ledere, medspillere, foreldre og tilskuere må bevisstgjøres på at vi jobber med utvikling foran kortsiktige resultater.

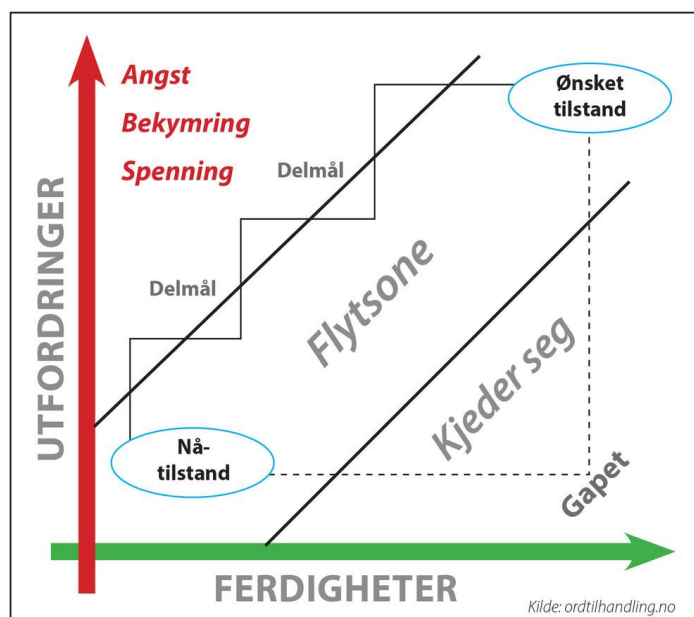
For å underbygge vår sportslige utviklingsfilosofi har vi nedfelt følgende:

- Det er ikke noe som heter risiko eller farlig i barnefotballen. La de få lov til å drible / spille seg ut av egen sone, de lærer tidsnok hva de bør gjøre.
- Det er lov å miste ballen, men ikke gi den bort. (Våge / prøve)
- Det er lov å gjøre feil, men det er feil å ikke prøve
- Alle lag i KIL fotball skal være utviklingsorienterte. Det er kun våre seniorlag som skal ha resultater.
- Trenerne / ledere for de enkelte lag er ansvarlige for å drive aktiviteten i tråd med sportsplanen og en utviklingsorientert filosofi.

Her er 2 viktige suksessfaktorer:

1. Skap ett trygt utviklende miljø i ditt lag.
2. Våg å øve på de rette ting i trening og kamp, selv om det ikke gir kortsiktige resultater.

Flytsonemodellen er selve grunnsteinen for hvordan vi ønsker å drive spillerutviklingen. Dette er en svært enkel, men nyttig modell i arbeidet med utviklingen av unge spillere. Den beskriver forholdet mellom ferdigheter og utfordringer og hva som skjer med spilleren i spillet mellom disse to faktorene. Er den enkeltes utfordringer i overensstemmelse med egne ferdigheter, er spilleren i flytsonen. Dette gir utøveren en god følelse. Hvis spilleren får for store utfordringer, kan han/hun oppleve prestasjonsangst, stress og dermed manglende mestring. Men hvis spilleren imidlertid er i en gruppe der han/hun får for lite utfordringer slik at han /hun alltid befinner seg i flytsonen vil utviklingen stoppe opp og spilleren kan begynne å kjede seg. Det er derfor viktig at vi hele tiden skaper nye utfordringer / delmål for spilleren som gjør at han/hun lærer seg nye ferdigheter og opprettholder motivasjonen.



8 KILSTIL

Dette er vårt varemerke, vår måte, vår identitet på og utenfor banen. Et ideal å holde enhver handling / prestasjon opp mot.

- FAIR PLAY, vi oppfører oss i KILSTIL
- KLESKODE, vi kler oss / profilerer klubb og sponsorer i KILSTIL
- ORDEN OG RYDDIGHET, vi holder lokaler, omgivelser og passer på utstyr i KILSTIL
- SPILLESTIL, vi spiller fotball med KILSTIL

Dokumenter som skal bygge opp under KILSTIL:

- Klubben har utarbeidet eget Fair Play program. [Kan vi lage og henvise til/legge link til her](#)
- «Holdningskontrakter» / «Fair Play kontrakter» tar blant annet for seg oppførsel, kleskoder, orden, ryddighet, vedlikehold av eget og felles utstyr. Holdningskontraktene skal ikke underskrives, men skal foreligge for hver aldersgruppe og si noe om hva som forventes av utøverne. [\(Under utarb\)](#)
- Spillestilen er definert i eget dokument som er vedlagt sportsplanen (Under utarb)
- I KIL sparker vi ikke fotball, vi SPILLER fotball

9 REKRUTTERINGSPLAN

For å underbygge målsetningen om flest mulig lengst mulig må vi være flinke på rekruttering. Vi har hatt god rekruttering de senere år. Gode rekrutteringstiltak må videreføres, samtidig som vi hele tiden må være åpne for nye virkemidler tilpasset nye «tider». Oppstartsansvarlig i klubben har ansvar for å gjennomføre vedtatte rekrutteringstiltak:

- KIL skal presentere seg årlig på kommunens barneidrettsskole gjennom å tilby fotballaktivitet til deltakerne. KIL stiller da med rutinerne instruktører
- Hver høst, like etter skolestart og like etter nyttår skal det gjennomføres velkommen til oss dag for spillere og deres foresatte. Invitasjon skal gå til alle i Kvinesdal fra 5 - 8 år som ikke har startet med organisert fotball.
- En gang i året gjennomføre barnefotballkvelden. Spesielt foreldre skal motvieres for å delta.
- KIL skal utarbeide «velkommen til oss» hefte. (Her informeres om klubben, medlems og treningsavgifter, behov for utstyr mm.)
- KIL ønsker å bidra i integreringen av nye innbyggere i Kvinesdal

[Legge inn rollebeskrivelse/stillingsinstruks for miniutvalg](#)

- Brev til 1. klasse på Liknes, Vesterdalen og Austedalen skole om at alle er velkommen til fotballen.
- Brevnormal finnes i klubben.
- Arrangere «fotballens sommerdag» som et rekrutteringstiltak
- Holde full oversikt over antall spillere. Disse skal meldes inn til daglig leder for registrering og krav om kontingent og treningsavgift.
- Holde oversikt over trenere og ledere og hvilken kompetanse de har.
- Lage kampoppsett for internserie
- Lage dommeroppsett for internserie
- Arranger og motivere foreldre for deltakelse på Barnefotballkvelden.
- Sørge for gjennomføring og påmelding til barnefotballkvelden
- Gjennomføre prøver til minimerkene

10 UTVIKLINGSPLAN

For å sikre kontinuitet i treningsarbeidet fra 5 – 19 år har KIL utarbeidet en spillerutviklingsplan. Denne skal tjene som en overordnet rettesnor i arbeidet med lag og enkeltpillere. Vi ønsker på overordnet nivå og definere fokusområder og målsetninger for de ulike alderstrinn i barne- og ungdomsfotballen. Utviklingsplanen er beskrevet under kapitlene barnefotball og ungdomsfotball.

I tillegg henviser vi til **treningsøkta.no** for NFFs ramme- og skoleringsplaner tilpasset de ulike alderstrinn. Treningsøkta.no er et meget bra verktøy for å finne / planlegge øvelser og hele treningsøkter tilpasset tema og alder.

KIL har vedtatt at treningsøkta.no og NFFs ramme og skoleringsplaner skal ligge til grunn for treningsplanlegging i klubben.

www.treningsøkta.no

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/2015/Ny-skoleringsplan-for-ungdomsfotballen/

11 SPORTSLIGE FUNKSJONER

11.1 SPORTSLIG UTVALG.

Sportslig utvalg ledes leder av sportslig utvalg. I tillegg består S.U av:

- Spillerutvikler
- Trenerutvikler
- Leder for Mini (5 – 10 år)
- En representant fra senior

Sportslig utvalg koordinerer den sportslige aktiviteten og påser at denne er i tråd med sportsplanen og utviklingsplaner for de ulike alderstrinn.

Samarbeidsoppgaver i S.U / ikke delegert til rolle:

- Gjennomføring av merkeprøver
- Ansvar for det sportslige tilbudet på Tine fotballskole
- Administrere gjennomføring av Barnefotballkvelden

11.2 SPORTSLIG LEDER:

- Lede sportslig utvalg og rapportere til styret.
- Møte i styret i saker som angår sport

11.3 SPILLERUTVIKLER:

- Administrerer og følger opp spillerutviklingsprogrammet
- Gi kvalitets tilbud til ambisiøse og treningsvillige spillere
- Fokus på utvikling av individuelle ferdigheter
- Stille krav til holdninger og oppførsel på og utenfor banen.
- Kontakt mot sone- og kretslag
- Dialog med trenerne i klubben vedrørende utviklingsmål for enkelte spillere.
- Rapporterer til leder av SU

11.4 TRENERUTVIKLER:

- Følge opp at sportsplanene blir implementert og etterlevd
- Kalle inn til og lede trenerforum minimum 6 ganger pr sesong.
- Vedlikeholde kompetanseoversikt for klubbens trenere og planlegge kurs.
- Bistå trenere i lagsammensetting og nivåpåmelding for riktig antall lag.
- Arrangere interne trenerkurs
- Rapporterer til leder av SU

11.5 TRENERE:

- Ansvarlige for å planlegge og gjennomføre treninger og kamper for respektive lag med bakgrunn i:
 - Sportsplanen
 - Visjonen
 - Verdiene
 - KILSTIL
 - Utviklingsplanene / fotballøkta.no
 - Holdningskontraktene

I tillegg:

- Rapportere til Trenerutvikler
- Sørge for trygghet, trivsel og tilhørighet i sin gruppe.
- Delta på trenerforum.
- Se til og legge til rette for at spillerutviklingsprogrammet fungerer sammen med SU

12 LEDELSE AV TRENING

Gode treningsmiljøer skapes gjennom:

TRYGGHET

Forsøk å nevne alle spillerne med navn i positiv sammenheng i løpet av hver økt. Vær på jakt etter at de gjør noe bra ut fra den enkeltes forutsetninger.

Spillerne skal føle seg trygge på at det er lov å prøve og å feile.

ENGASJEMENT:

- Vær delaktig som trener.
- Vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte.

MESTRINGSGLEDE:

Jobb for at spillerne skal ha det moro på hver økt. Varier litt for hver gang og organiser øvelser slik at spillere lykkes langt oftere enn de feiler.

INVOLVERING:

La spillerne i ungdoms fotballen få være med å diskutere overordnede kjøreregler for treningsmiljøet og treningene. Involver spillergruppen i å sette målsetninger for laget.

TYDELIGHET:

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

KLARE RAMMER:

Start og avslutt treningene på en tydelig måte. Innled med å ønske velkommen og fortell om dagens trening. Innhold, hva skal trenes på og momenter som er viktige. Husk involvering gjennom coaching. Avslutt med kort å evaluere dagens trening før vi takker for i dag. (Hva var bra, hva kan bli bedre?)

MØT FORBEREDT:

Det tar ikke lang tid, men det gjør treningen garantert mer effektiv og bedre.

13 TRENERKOMPETANSE

Dyktige trenere er avgjørende for god kvalitet på aktivitetene. Derfor har utdanning av trenere høy prioritet i KIL. Vi har følgende kompetansemål for våre trenere.

BARNEFOTBALL

- En trener pr lag med minimum barnefotballkvelden
- En trener pr årsklasse med minst ett del kurs fra C lisens

UNGDOMSFOOTBALL

- En trener pr lag med minimum ungdomsfotballkvelden
- En trener pr årsklasse med C lisens utdanning

Kompetansekartlegging og utdanningsbehov finnes i eget trenerkompetansedokument.

[Link til hjemmesida??](#)

14 DIFFERENSIERING

Definisjon:

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse trening til den enkelte. Vårt mål er at alle spillere hos oss trives på trening og i kamp. Gode opplevelser vil bidra til vår målsetning om flest mulig lengst mulig. Differensiering er ett viktig virkemiddel for å oppnå trivsel og ferdighetsutvikling for alle. Det åpnes derfor for at deler av treningen allerede fra 7 – 8 årsklassene kan organiseres i mestringsgrupper. Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne har ofte ulike styrker. Differensiering vil si og ta utgangspunkt i den enkeltes styrker

og/eller svakheter og lete etter måter å organisere treningen på som er bra for laget og den enkelte. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Praktiske råd differensiering:

- Tenk helhetsmiljø
- Start treningen felles (ønsk alle velkommen samtidig)
- La alltid en del av treningen foregå felles.
- Ved enkeltøvelser og smålagspill bør spillerne få trene sammen med spillere på eget nivå.
- Avslutt, oppsummer dagens økt og takk for i dag felles.
- La alltid sosiale tilstelninger være felles for hele årskull.
- Rullering av trenere til de ulike gruppene. Viktig at alle føler seg sett!
- Pass på at gruppene som inndeles ikke er statiske, la det være flyt mellom gruppene.

15 HOSPITERING

Sportslig utvalg er ansvarlig for hospiteringsordningene i KIL.

Definisjon:

- Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årsklasser, gjerne i tillegg til sitt opprinnelige lag. Flytsonerprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. Tilbudet til den enkelte hospitant er midlertidig. Tiltakene blir evaluert løpende av mottakende lags trenere og S.U.
- Vi ønsker at spillere med ekstraordinære ferdigheter og gode holdninger skal få trenings- og kamptilbud tilpasset sitt nivå. Trenere skal derfor være positive til at spillere som kvalifiserer til det hospiterer i eldre årsklasser. Så fremt ikke treninger kolliderer eller totalbelastningen blir for stor, skal spillerne delta på eget lags treninger i tillegg til å hospitere hos eldre lag.
- I tillegg til å ivareta spillere med ekstraordinære ferdigheter vil hospitering også kunne brukes som et virkemiddel til å øke treningsmengden for ivrige spillere. Vi ønsker så langt som mulig å tilby ekstra trening med andre lag for treningsvillige spillere. Denne hospiteringsordningen må ikke redusere kvaliteten på det sportslige tilbudet til mottakende lags spillere. Alle lags trenere må gi beskjed om de er mottakelig for flere spillere på trening. Avgivende lags trenere avgjør hvem som får dette tilbudet. Mottakende lags trenere evaluerer om hospiterende spillere passer inn i treningsmiljøet.

- Hospiteringsordninger skal alltid avtales mellom trenere for avgivende lag, mottakende lag, og sportslig utvalg før spillere blir kontaktet.
- Før hospiteringsordning starter skal også foresatte informeres.
- Skulle det oppstå konflikter vedrørende hospitering har SU myndighet til å ta avgjørelse, men først etter dialog med involverte trenere, spillere og ev foreldre.
- I helt spesielle tilfeller kan det være aktuelt å flytte spillere permanent til høyere nivå. Igjen må vi passe på de sosiale aspekter ved dette.
- Se for øvrig kapittel. 15.2 Spillerutviklingsprogrammet.

16 FERDIGHETSMERKER

Kvinesdal Idrettslag ønsker at det i treningen settes av nødvendig tid til merkeprøver fastsatt av Norges Fotballforbund.

Aldersgruppa 6-10 år skal i hovedsak konsentrere seg om minimerkene, og gjennomfører treninger i sine faste treninger.

For aldersgruppene 11 – 14 år skal sportslig utvalg 3-4 ganger i året arrangere merkedager. Trenere og foreldre deltar som instruktører og kontrollører.

Dag 1 Innen utgangen av mai

Dag 2 Innen utgangen av juni

Dag 3 Innen utgangen av september

I tillegg må Sportslig Utvalg og trenere vurdere om det er nødvendig med oppsamlingsdager.

NFFs brosjyre om ferdighetsmerker

http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Barnefotball/Minimerke_og_teknikkmerke.pdf?epslanguage=en

17 SPILLENDE KEEPER

Vi ønsker at keepere følger utviklingsplanen til utespillere i barnefotballen. I tillegg ønsker vi å legge til rette for spesialisert keepertreninger fra 10 års alder. Vi ønsker da at de som viser størst interesse for den keeperplassen ruller på å stå i mål.

Klubben skal ha minimum en keepertrener og tilby spesialisert keepertrening en gang per uke. Egen utviklingsplan må utarbeides for keepere.

18 BARNEFOTBALL 5 – 12 ÅR

KIL tilbyr organisert fotball til jenter og gutter fra de er 5 år. Målet med barnefotballen er å gi ett tilbud som innebærer trivsel, trygghet, tilhørighet og mestring for alle. Dette vil skape gode miljøer som kan utvikle gode KIL- årganger. God bredde vil i sin tur øke mulighetene for å skape flere gode fotballspillere. For å lykkes er KIL avhengige av at flere voksne ressurspersoner involverer seg.

18.1 ORGANISERING BARNEFOTBALL

Vi ønsker høy involveringsgrad og stor aktivitet for alle i barnefotballen. Vi skal trene i mindre grupper og ha nok påmeldte lag i seriespill. Hvis det kommer nye spillere, må klubben heller arbeide for å få flere ledere og om nødvendig bygge om serieoppsettet.

Antall spillere pr lag i seriespill:

- 5 er fotball, maks 7 spillere pr lag
- 7 er fotball, maks 9 spillere pr lag

Prinsipper for organisering av trening i barnefotballen:

- Kom raskt i gang med treningen
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få pauser
- Dele i små grupper slik at en unngår stillestående køer, men heller oppnår flere repetisjoner.
- Pass på at ingen «melder seg ut» og «passiviseres»
- Bruk ball så mye som mulig i aktivitetene.

Seriespill barnefotball:

I barnefotballen arrangerer KIL egne miniserier for 5 – 8 år og 9 – 10 år. I tillegg til KIL deltar lokale lag fra Kvinesdal kommune i seriene. + Gyland

Gutte- og jentelagene blir påmeldt i kretsseriene fra 11 årsklassene.

18.2 KIL SLUTTER SEG TIL NFFS 8 "REGLER" FOR HVORDAN GOD BARNEFOTBALL BØR DRIVES

1. BARNEFOTBALL ER LEKBETONT!

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har på seg spilledrakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek - ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye - ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke - og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

2. DET VIKTIGSTE ER Å VÆRE SAMMEN MED VENNER.

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal framelske - og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene sammen og spille på samme lag.

3. ALLE SKAL SPILLE LIKE MYE.

Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen "topper laget" for å vinne kamper. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser.

4. LÆR BARN Å TÅLE BÅDE SEIER OG TAP.

I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om **jevnbrydig** motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft - tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og alle vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem - et tap deles av alle.

5. MER TRENING OG FÆRRE KAMPER.

Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Legg opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer!

6. BARNEFOTBALL – EN ALLSIDIG AKTIVITET.

Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn selvsagt få mulighet til også å drive med andre idretter, om de ønsker det. De ulike tilbudene må derfor koordineres. Men det må ikke være noe krav å drive med flere idretter. Barn må få gjøre det de har lyst til.

7. FOTBALL ER ET SPILL.

Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger. Småspill bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr spiller må være målet. Morsomt og utviklende!

8. LA OSS GÅ SAMMEN OM GLA'FOTBALL FOR DE SMÅ.

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde - barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

Fotball er gøy - ikke mas

UTVIKLINGSPLAN BARNEFOTBALL

- Ballen
- Treffe med
- Spille sammen med
- Spille mot
- Ha det gøy gjennom smålagspill

5 – 6 år	7 – 8 år	9 – 10 år	11 – 12 år
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spillform: 3v3 ➤ Formasjon: k-1-2 ➤ Antall treninger: 1 ➤ Fokus <ul style="list-style-type: none"> ○ Våge ○ Lek ○ Førning ○ Vending ○ Smålagspill ○ Score mål ➤ Mål: Bli sjef over ballen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spillform: 5v5 ➤ Formasjon: k-1-2-1 ➤ Antall treninger: 1 ➤ Fokus <ul style="list-style-type: none"> ○ Våge ○ Lek ○ Førning ○ Vending ○ Smålagspill ○ Kortpasning ○ Bevegelse uten ball ○ Score mål ➤ Mål: Etablere pasningsspill / bli sjef over ballen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spillform: 5v5 ➤ Formasjon: k-1-2-1 ➤ Antall treninger: 2 ➤ Fokus: <ul style="list-style-type: none"> ○ Våge ○ Lek ○ Førning ○ Vending ○ Finting ○ Smålagspill ○ Kortpasning ○ Bevegelse uten ball ○ Score mål ➤ Mål: Videreutvikle pasningsspill 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spillform: 7v7 ➤ Formasjon: k-2-3-1 ➤ Antall treninger: 2 ➤ Fokus: <ul style="list-style-type: none"> ○ Våge ○ Passere motspiller med ball ○ Hurtig retningsbestemt kortpasningsspill med stor bevegelse uten ball ○ Individuell gjenvinning ○ Score mål ➤ Mål: Utvikle pasningsspillere, driblere og gode 1.forsvarere

Treningsplanlegging opp mot ovennevnte tema gjøres i treningsokta.no

Våre 5 -6 åringene skal øve mye på å transportere ballen gjennom lek. De trener en gang pr uke med morsomme føring og vendingsøvelser, samt ulike spillformer. Husk også fotballens ide, nemlig å score mål.

Når barna blir 7 – 10 år skal de gradvis lære å etablere og utvikle pasningsspill. Fremdeles fokus på å transportere ball, men nå også forbi motspiller. I tillegg skal det trenes mye på kortpasningsspill gjennom mye smålagsspill. Det tilbys to treninger pr uke fra 9 års alder.

I 11 – 12 års alder er målet å utvikle kortpasningsspillere og driblere. Derfor må man trene mye på å passere motstander med ball og hurtig retningsbestemt kortpasningsspill med stor bevegelse uten ball. Spillere som mister ball skal lære seg å gjenvinne hurtig.

Det tilbys 2 treninger pr uke.

Klubben skal oppfordre til og legge rette for egentrening. Vår stadion er alltid åpen til bruk.

SPILLESTIL BARNEFOTBALL:

Vi ønsker at våre lag skal utvikle ett bevisst pasningsspill. Dette innebærer at det ikke er lov å klarere ballen utover sidelinjen eller slå ballen fremover uten adresse. De samme krav gjelder for keeper som også skal brukes aktivt i pasningsspillet. På motstanders halvdel skal spillerne oppfordres til å passere motstandere med ball, gjennom å føre / drible. Pasning, bevegelse og passering av motstander må trenes på i spill. Vi aksepterer at spillere dribler seg bort, men forventer at «ball mister» gjør alt for å gjenvinne.

I 11 – 12 års alderen innfører vi bearbeiding, frispilling og overtall som begrep. Vi øver på å frispille på egen halvdel for å skape overtall og utfordre motspiller / presseledd på motstanders banehalvdel. Målvakt er delaktig i bearbeidingen på egen halvdel.

Defensivt ønsker vi å fokusere på gjenvinning og 1. forsvarer rollen som en viktig del av spillerutviklingen. Våre lag skal være aggressive og kompakte i forsvar og våre spillere skal være individuelt gode som 1. forsvarere.

TRENINGSINNHold BARNEFOTBALL:

Treningene skal inneholde en teknisk del og en spilldel. Treningen skal bygge på fokusområder i utviklingsplanen for respektive årsklasser. Spilldelen skal utgjøre minimum ½ av den totale treningstiden. Vær bevisst på å tilby stor aktivitet til alle med korte pauser og minimalt med venting i kø.

19 UNGDOMSFOTBALL 13 – 19 ÅR

OVERGANGEN FRA BARNE- TIL UNGDOMSFOTBALL

Det året spilleren fyller 13 år kommer overgangen fra barne- til ungdomsfotballen. Dette er en fase med mange endringer, sportslig og sosialt. Det kan være en sårbar tid for spillerne, med forandring i laginndeling og støtteapparat rundt fotballen. Det er viktig å ha fokus på god kontakt mellom SU og spillere, lagleder, trenere og foreldre for å gi god informasjon og bistå slik at overgangen blir bra og for å bidra til at så flest mulig fortsetter å spille fotball. Vårt budskap og mål er at de som fortsetter vil få mange gode opplevelser og minner for livet gjennom å delta i ungdomsfotballen i KIL.

KIL har to ulike mål med ungdomsfotballen:

1. VI SKAL LEGGE TIL RETTE FOR AT FLEST MULIG BLIR I FOTBALLMILJØET LENGST MULIG
2. DET ER LOV Å BLI GOD I KIL. VI SKAL GI TALENTENE VÅRE DE BESTE FORUTSETNINGER FOR Å UTVIKLE SEG TIL TOPPSPILLERE.

Vi mener det er fullt mulig å oppnå begge deler.

19.1 FLEST MULIG, LENGST MULIG:

For å lykkes med «flest mulig, lengst mulig» må vi ta inn over oss at flertallet av våre utøvere ikke har vedvarende ambisjoner som fotballspillere. Aktiviteten må så langt som mulig kunne tilpasses ambisjonsnivået til den enkelte utøver. Derfor oppfordres trenere i ungdomsfotballen til å la spillerne være med å bestemme:

- Hvor mange felles økter i uken?
- Hvor mange økter hver enkelt kan / ønsker å delta på.
- Hvilke ambisjoner for laget?
- Topping av lag, kontra jevnere spilletid for alle?

ELITE OG REKRUTT (7ER, 9ER ELLER 11ER LAG)

I de klasser vi har nok spillere skal det meldes på minst 2 lag. Ett Elite og ett eller flere Rekrutt. Da vil de med best ferdigheter, størst treningsiver, gode holdninger og ambisjoner naturlig trene og spille på Elite. De som ikke ønsker så mange treninger og ikke kvalifiserer på bakgrunn av sine ferdigheter til Elite vil trene og spille kamper på Rekrutt. Treningene skal foregå samtidig for lagene på samme års trinn. «Ekstra trening» for Elite skal være åpen for spillere fra Rekrutt som ønsker ekstra trening. Vi skal også legge til rette for flyt mellom rekrutt og elite. Spillere på rekrutt som ønsker å spille på Elite skal få

mulighet til å kvalifisere seg gjennom treningsiver, gode holdninger og ferdighetsutvikling. På samme måte skal det være mulig å flyttes fra Elite til Rekrutt. Husk alltid å ta sosiale hensyn.

KIL har som målsetning å stille minst to lag i hver årsklasse i ungdoms fotballen. Hvis ikke dette er mulig pga. antall spillere bør man vurdere slå sammen 2 årsklasser slik at man kan stille med både Elite og Rekrutt. Dette vil gi best tilpasset tilbud til flest mulig.

I de tilfeller der vi kun har en treningsgruppe og ett lag i seriesystemet blir det viktig å periodevis differensiere aktiviteten på treningene.

Ideelt så har vi både Elite og Rekrutt lag innenfor hver aldersgruppe. Alle som trener regelmessig og møter til kamp i KIL skal få spilletid i kampen.

19.2 GI TALENTENE VÅRE DE BESTE FORUTSETNINGER FOR Å BLI GODE FOTBALLSPILLERE:

SPILLERUTVIKLINGSPROGRAM:

For ambisiøse spillere med gode holdninger og treningsiver vil ikke tilbudet som gis på fellestreninger på eget års trinn alene være tilstrekkelig for god sportslig utvikling. Derfor har KIL etablert ett spillerutviklingsprogram. Hensikten med programmet er å sette utøver i fokus. Det skal hele tiden søkes trenings- og kamptilbud som ivaretar utøvers optimale utvikling. Enkelte lags resultater er underordnet individuell utvikling. SU har ansvar for spillerutviklingsprogrammet. Spillerutviklingsprogrammet er også aktuelt for spillere under 13 år.

Det settes opp tilpasset program for hver enkelt utøver som sikrer en god helhetlig treningshverdag. Aktuelle lags trenere og foresatte involveres av SU i forbindelse med oppsett av program for den enkelte. Spillerutvikler følger opp at programmene fungerer som tiltenkt for den enkelte. Programmene skal minimum evalueres en gang i kvartalet av SU

Virkemidler i spillerutviklingsprogrammet:

- Legge til rette for og oppmuntre til egentrening. Gjerne bruke treningsdagbøker
- Hospitering, i egen eller annen klubb og RIASA
- Talentgrupper
- Holdningskontrakter
- Spillersamtaler
- God kontakt med sone- og kretstrenere

TRENINGSHVERDAGEN:

Alle lag i ungdoms fotballen skal drives i tråd med innholdet i sportsplanen, våre visjoner, verdier og vedtatte KILSTIL. Selv om ungdoms fotball i KIL er et lavterskel tilbud skal vi stille krav til at ungdommer som møter på trening kommer motivert og klare for å trene, ikke å bli trent. Ledere og treneres viktigste oppgave er å påse at det utvikles sunne miljøer ut fra riktige

holdninger i treningsgruppene. Trygghet må ligge til grunn for den enkelte for at denne og laget skal kunne ha en god utvikling.

UTVIKLINGSPLAN UNGDOMSFOTBALL:

13 – 14 år	15 – 16 år	17 – 19 år
<ul style="list-style-type: none">➤ Spillform: 11v11 / 9v9➤ Formasjon:➤ Antall treninger: 3 – 4➤ Fokus:<ul style="list-style-type: none">○ Våge○ Passere motspiller med ball○ Hurtig retningsbestemt pasningsspill med stor bevegelse uten ball.○ Intensivt gjenvinningspress○ Holdninger➤ Mål:<ul style="list-style-type: none">○ Utvikle pasningsspillere○ Driblere○ Gode 1.forsvarere○ Organisere pasningsspill etter spillestil.	<ul style="list-style-type: none">➤ Spillform: 11v11➤ Formasjon:➤ Antall treninger: 3 – 4➤ Fokus:<ul style="list-style-type: none">○ Våge○ Passere motspiller med ball○ Hurtig retningsbestemt pasningsspill med stor bevegelse uten ball etter frispillingsmønster og fastsatt mønster på siste 3-del.○ Intensivt gjenvinningspress○ Høyt og intensivt press○ Holdninger➤ Mål:<ul style="list-style-type: none">○ Utvikle pasningsspillere○ Driblere○ Gode 1.forsvarere○ Organisere pasningsspill etter spillestil.○ Utvikle rollespesifikke spillere	<ul style="list-style-type: none">➤ Spillform: 11v11➤ Formasjon: k➤ Antall treninger: 4 – 5➤ Fokus:<ul style="list-style-type: none">○ Våge○ Kollektiv treningsintensitet○ Treningsmentalitet / ansvar for egen utvikling○ Holdninger➤ Mål:<ul style="list-style-type: none">○ Spille som et lag○ Tilby effektiv trening

Treningsplanlegging opp mot ovennevnte tema gjøres i treningsokta.no

I de første årene i Ungdomsfotballen er målet fremdeles å utvikle gode pasningsspillere, driblere og 1.forsvarere. I tillegg ønsker vi å strukturere pasningsspill og bevegelse i retning spillestilen. Vi vil etter hvert utvikle rollespesifikke spillere og etablere offensiv og defensiv spillestil.

SPILLESTIL UNGDOMSFOTBALL:

For å se spillestil for våre ungdomslag se dokumentet KILSTIL.

20 TURNERINGSPLAN

Hvilke turneringer de enkelte lag kan og skal delta på er definert i eget turneringsplandokument vedlagt på KILs internettside.

[Legge ut link](#)