

# KOLVEREID IDRETTSLAG

## Fotball

SPORTSPLAN



# FORORD

KIL fotballs sportsplan er rammeverk for hvordan fotballoplæringen i KIL fotball skal utføres.

Ved å samle retningslinjer for trenere og lagledere i en sportsplan, vil vi ha et rammeverk for fotballtrening og utvikling i klubben, og den kan også brukes som oppslagsverk.

## Mål og verdier

Sportsplan bygger på hovedlagets visjon og arbeid, og består av fotballgruppas visjon, verdier og målsettinger, samt trenerens arbeidsoppgaver. Dette legger rammene for klubbens fotballaktivitet.

## Skoleringsplan

Skoleringsplan tar for seg treninger generelt og det konkrete innholdet i treningene på de ulike alderstrinnene. Skoleringsplanen tar utgangspunkt i sportsplanens beskrivelse av mål og verdier. Som trener i KIL fotball skal man ha god kjennskap til skoleringsplanen og bruke denne aktivt.

Skoleringsplanen er i første rekke ment for klubbens trenere. Lagledere skal også kjenne til planen, og den kan også være nyttig for foreldre.

Hensikt:

- Være en tydelig ramme for klubbens trenere med tanke på planlegging og gjennomføring av trening.
- Sikre struktur og kontinuitet i fotballoplæringen.
- Være et styrende element i fotballoplæringen, men hver enkelt trener må vurdere sin gruppe og tilpasse ut i fra gruppens nivå og interesse.

## Om arbeidet

Det er tatt utgangspunkt i tidligere sportsplan for KIL fotball. I prosessen med å bli kvalitetsklubb er sportslig plan blitt revidert og ny versjon foreligger pr 2017. Sportsplan er utarbeidet av Sportslig utvalg i nært samarbeid med trenere. Trøndelag fotballkrets har vært veiledere i prosessen. Det er tatt utgangspunkt i retning og fremdrift for KIL fotball, Kolvereid idrettslag sine verdier og målsettinger, samt tilgjengelig kunnskap om barn og unges utvikling. Planen skal rulleres hvert år i forkant av årsmøtet.

KIL Fotball

*Revidert årsmøte 2018*

*Revidert årsmøte 2019*

## Innhold

FORORD .....	1
MÅL OG ORGANISERING.....	3
VISION .....	3
VERDIER .....	3
HOVEDMÅL.....	4
KONKRETE MÅLSETNINGER I PERIODEN 2017 – 2021 .....	4
TRENEREN.....	5
TRENERVEILEDER .....	5
TRENER FOR BARNEFOTBALL - ÅRSKULL 6-12 ÅR .....	5
TRENER FOR UNGDOMSFOTBALL - ÅRSKULL 13-19 ÅR.....	5
TRENER FOR SENIORLAG.....	5
SKOLERINGSPLAN .....	7
RETNINGSLINJER .....	7
OVERORDNET OM FOTBALLTRENINGENE .....	7
HVER ENKELT ÅRSKLASSE .....	8
ALDERSGRUPPE 6–7 ÅR .....	8
ALDERSGRUPPE 8–10 ÅR .....	8
ALDERSGRUPPE 11–12 ÅR .....	9
ALDERSGRUPPE 13-14 ÅR .....	9
ALDERSGRUPPEN 15-16 ÅR.....	11
JUNIOR OG SENIOR .....	12
DIFFERENSIERING AV FOTBALLTILBUDET .....	13
HOS DET ENKELTE LAG .....	13
DIFFERENSIERING AV TILBUDET FOR ENKELTSPILLERE .....	13
FORSKJELL PÅ DIFFERENSIERING OG HJELP TIL Å STILLE LAG .....	14
FASTE GRUPPER MED ANDRE INNDELINGSKRITERIER ENN ALDER?.....	14
TRENING AV KEEPERE.....	15
FERDIGHETER .....	15
NÅR TRENE HVA?.....	16

## MÅL OG ORGANISERING

### Visjon

Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle.

### Verdier

Gode holdninger og samarbeidsånd er grunnverdier som skal gjelde i alle sammenhenger. Alle er vi ambassadører for klubben vår.

Verdibegrep for Kolvereid idrettslag er ærlighet, samhold, respekt, glede og trivsel. Hva betyr dette for KIL fotball?

	Trenere	Styret/lagledere	Spillere	Foreldre
Ærlighet	Vær rettferdig og redelig Gjennomfør utviklingssamtaler med alle spillere fra 13 år og oppover	Ta tak i konflikter Opptre redelig	Alltid gi beskjed om du er forhindret I å møte Vær rettferdig og redelig	Ta opp saker direkte med styret, trener eller lagleder
Samhold	Skap trygghet gjennom lagånd, inkludering og vennskap	Arranger og delta på aktiviteter	Gi positiv feedback til dine lagkamerater Vær inkluderende Møt opp når lagkamerater spiller Vær delaktig på aktiviteter	Vær delaktig I klubbens arbeid Delta på kamper, arrangement, og vær positive både i tale og i SoMe
Respekt	Ha fokus på fairplay på banen, både på trening og kamp.	Styret: god dialog med hovedlaget Lagledere: god og tett dialog med trener og de andre laglederne	Fairplay på trening og kamp Ha respekt for medspillere, trenere, motstander og dommere	Fairplay på sidelinjen Respekter det treneren og laglederen sier
Glede og trivsel	Bruk humor!	Legg til rette for god dialog på alle arenaer	Bruk humor! Prat fram laget ditt!	Se hele laget

## Hovedmål

KIL fotball skal gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball, flest mulig – lengst mulig – best mulig i et trygt og utviklende miljø.

## Konkrete målsetninger i perioden 2017 – 2021

- 1. Rekruttere flere aktive på alle plan i fotballgruppa, både på banen og i organisasjonen**
- 2. Utdanne tillitsvalgte og trenere i henhold til organisasjonsplanen**  
Alle trenere skal ha kompetanse ut fra sitt lags årstrinn og alle tillitsvalgte skal ha utdanning i henhold til sitt arbeidsfelt
- 3. Videreutvikle trenerveilederrollen i fotballgruppa**  
Styrke oppfølging av KIL fotballs trenere på banen
- 4. Stille med lag i alle årsklasser, både på guttesiden og jentesiden i perioden.**  
Rekruttere og beholde spillere i hele planperioden
- 5. Stille lag i dame- og herreserien**  
Tilbud til målgruppen med sportslig satsning etter gruppens/styrets vurdering  
Dame: et lag øverst i 4. divisjon  
Herre: et lag øverst i 5. divisjon og et lag i 6. divisjon/juniorlag
- 6. Samarbeide med klubber i Ytre Namdal**  
Jobbe for et godt forhold mellom klubbene, og totalt sett kunne gi et attraktivt fotballtilbud for flest mulig i regionen
- 7. God kommunikasjonen innad i fotballgruppa og idrettslaget, og utad til foreldre og samfunnet forøvrig**
- 8. Tilby fotball som helårsidrett**  
Tilby fotballtrening på vinterhalvåret  
Tett dialog og samarbeid med andre særgrupper og hovedlaget



## TRENEREN

Her beskrives generelle arbeidsoppgaver til treningsteamet i KIL fotball.

### Trenerveileder

- Samarbeide med alle trenere i klubben gjennom trenermøter og enkelt treninger for å veilede trenere
- Delta på 1-2 trenersamlinger i løpet av sesongen hvor trenerveileder tar opp aktuelle tema
- Rettlede trenere gjennom samlinger og samtaler og komme med forslag til øvelsesprogram
- Tilstedeværelse på treninger til det enkelte lag etter trenerveileder sin kapasitet
- Lede enkelte lags treninger i samarbeid og etter avtale med lagets trener.
- Være klubbens representant i samarbeidsprosjektene på trenernivå som klubben er en del av
- Rapportere til og samarbeide med sportslig leder
- Være med å foreslå kandidater til videreutdanning
- Representere klubben på verdig måte og vise gode holdninger iht. ærlighet, samhold, respekt, glede og trivsel
- Oppdatere fotballgruppas sportsplan i samarbeid med sportslig leder
- Påse at klubbens sportsplan følges i alle klasser

### Trener for barnefotball - årskull 6-12 år

- Følge NFF's regelverk for [barnefotball](#)
- Lede treninger og gjennomføring av kamper
- Ha en god dialog med lagledere, spillere og foreldre
- Representere klubben på en verdig måte og vise gode holdninger
- En trener pr. lag med minimum ett delkurs fra NFF Grasrottreneren
- Se alle og gi positive tilbakemeldinger
- Ha tett kontakt med trenerveileder

### Trener for ungdomsfotball - årskull 13-19 år

- Lede treninger og gjennomføring av kamper
- Ha en god dialog med lagledere og spillere og foreldre
- Har ansvar for at spillerne utvikler seg taktisk, teknisk og fysisk
- Representere klubben på verdig måte og vise gode holdninger
- En trener pr. lag med minimum to delkurs fra NFF Grasrottreneren
- En trener pr. årskull, også pr. kjønn, med minimum hele NFF Grasrottreneren
- Se alle og gi positive tilbakemeldinger
- Ha tett kontakt med trenerveileder

### Trener for seniorlag

- Målsetning skal være i henhold til sportsplan

- Lede treninger og gjennomføring av kamper
- Ha en god dialog med lagledere og spillere
- Har ansvar for at spillerne utvikler seg taktisk, teknisk og fysisk
- Utvikle treningsprogram i samarbeid med klubbens trenerveileder
- Representere klubben på verdig måte og vise gode holdninger
- En trener pr. lag med minimum to delkurs fra NFF Grasrottreneren
- Ha tett kontakt med trenerveileder
- Se alle og gi positive tilbakemeldinger



Foto: KIL fotball damer

## SKOLERINGSPLAN

### Retningslinjer

Retningslinjene beskriver hvordan KIL fotball skal drive fotballaktiviteten.

Planen henviser til utvalgte øvelser fra [treningsøkta](#).

Skoleringsplanen er laget ut i fra gjennomsnittlig forventet fysisk og psykososial utvikling. Ingen grupper er like og variasjoner vil forekomme og man må ta hensyn til disse.

### Overordnet om fotballtreningene

1. Halve treningen skal være ulike former for spill! (NB! Spill aktivitet er mye mer enn spill på to mål.)
2. Resten av treningen bør være ulike aktiviteter der hensikten er innlæring og/eller utvikling av fotballferdigheter.
3. Ballmestring skal være sentralt for all fotballopplæring i KIL fotball.
4. De viktigste prinsippene for fotballtrening:
  - Punktlighet og gi beskjed ved fravær (oppmøtetidspunkt)
  - Mye aktivitet – lite kø!
  - Det skal være moro å spille fotball!
  - Mest mulig ballkontakt for hver spiller! Spill på små flater.
  - Spillerne må få utfordringer som er tilpasset til sitt nivå
5. Oppvarming bør foregå med ball – benytt bane-tiden klokt!
6. Skadeforebygging se: <http://skadefri.no/>
7. Motiver til uttøying fra tidlig alder!



## Hver enkelt årsklasse

### Aldersgruppe 6–7 år

Det vil for denne aldersgruppen til enhver tid være fokus på NFFs retningslinjer for barnefotballen. Det skal arbeides i henhold til KIL fotballs [verdigrunnlag](#).

Fra 2017 har NFF vedtatt at denne aldersgruppen skal spille 3 er fotball.

Spilletid skal være tilnærmet lik, med så jevnbyrdige lag som mulig. All aktivitet skal skje med ball (så lette baller som mulig) og aktiviteten bør legges opp slik at man unngår kø og for mye stopp i aktiviteten. Utnytt tiden og banen effektivt. Unngå tidstap ved innkast og utspark, innkast tas raskt til medspiller eller opp langs sidelinjen. Oppfordre barna til både å drible og å sentre ballen, treerspill er en fin mulighet til å øve på for eksempel veggspill, mest mulig ballkontakt for hver spiller. Spillerne gis utfordringer som er tilpasset sitt nivå, gjerne med å differensiere spillerne etter ferdigheter i deler av treningsøkta. Veiledning fra trenere er meget viktig.

Ei ideell treningsøkt:

- Oppvarming med ball
- Drible – og pasningsøvelse
- Spill, eks. 2 mot 2, 3 mot 3
- Ellers benytte øvelser som er hentet fra: <http://www.treningsokta.no/>
- Alternativt <http://fotballforkids.no>

### Aldersgruppe 8–10 år

Det vil for denne aldersgruppen til enhver tid være fokus på NFFs retningslinjer for barnefotballen. Det skal arbeides i henhold til [KIL fotballs verdigrunnlag](#).

Denne aldersgruppen skal spille 5` er fotball.

Spilletid skal være tilnærmet lik, med så jevnbyrdige lag som mulig. All aktivitet skal skje med ball (så lette baller som mulig) og aktiviteten bør legges opp slik at man unngår kø og for mye stopp i aktiviteten. Utnytt tiden og banen effektivt. Unngå tidstap ved innkast og utspark, innkast tas raskt til medspiller eller opp langs sidelinjen. Oppfordre barna til både å drible og å sentre ballen mest mulig ballkontakt for hver spiller. Spillerne gis utfordringer som er tilpasset sitt nivå, gjerne med å differensiere spillerne etter ferdigheter i deler av treningsøkta.

Spillestil: Keeper pluss 2 i forsvar og 2 i angrep, her starter vi med mere lagstruktur og plassering. Det rulleres på plassene slik at alle får prøve de forskjellige posisjoner, inkludert keeper. Her kan vi starte med litt strukturering. Veiledning fra trenere er meget viktig f.eks spillere på høyre side skal holde høyre side. Utspill fra keeper til nærmeste medspiller.

Ei ideell treningsøkt:

- Oppvarming med ball
- Drible- og pasningsøvelser
- Spill mot 5-èr mål
- Avslutning mot mål, skuddtrening
- Ellers benytte øvelser som er hentet fra: <http://www.treningsokta.no/>
- Alternativt <http://fotballforkids.no>

## Aldersgruppe 11–12 år

Det vil for denne aldersgruppen til enhver tid være fokus på NFFs retningslinjer for barnefotballen. Det skal arbeides i henhold til [KIL fotballs verdgrunnlag](#).

Denne aldersgruppen skal spille 7` er fotball.

Spilletid skal være tilnærmet lik, med så jevnbyrdige lag som mulig. All aktivitet skal skje med ball, og aktiviteten bør legges opp slik at man unngår kø og for mye stopp i aktiviteten. Utnytt tiden og banen effektivt. Unngå tidstap ved innkast og utspark, innkast tas raskt til medspiller eller opp langs sidelinjen. Oppfordre barna til både å drible og å sentre ballen, mest mulig ballkontakt for hver spiller. Spillerne gis utfordringer som er tilpasset sitt nivå, gjerne med å differensiere spillerne etter ferdigheter i deler av treningsøkta.

Spillestil: Keeper pluss 2 i forsvar 3 på midtbanen og 1 i angrep, her utvider vi lagstruktur og plassering. Det rulleres på plassene slik at alle får prøve de forskjellige posisjoner også keeper. Utspill fra keeper til nærmeste medspiller. Unngå for lange avstander mellom lagdeler, når laget har ballen skap rom (bevegelse) når motstander har ball hindre rom. Veiledning fra trenere er meget viktig.

Ei ideell treningsøkt:

- Oppvarming med ball
- Drible og pasningsøvelser
- Øve på å treffe ball med hodet
- Spill mot 7-er mål
- Avslutning mot mål, skuddtrening
- Ellers benytte øvelser som er hentet fra: <http://www.treningsokta.no/>
- Alternativt <http://fotballforkids.no>

## Aldersgruppe 13-14 år

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på lagstruktur og taktiske valg på grunn av overgang til 9`er-fotball og offsideregelen	Det legges vekt på lagstruktur og taktiske valg på grunn av overgang til 9`er-fotball og offsideregelen
Karakteristisk	Store forskjeller i fysisk og mental utvikling Spillerne har stor rettferdighetsans Noen har kraftig lengdevekst Spillerne blir prestasjonsbevisste Motorikken er i god utvikling Holdninger blir lettskapt Konsentrasjonsevnen er i god utvikling Spillerne er ærgjerrige og lærenemme Kreativiteten er i god utvikling Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte	Store forskjeller i fysisk og mental utvikling Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening Sosial tilhørigheter viktigere enn før De fleste jentene er i puberteten i denne perioden Spillerne har stor rettferdighetssans Spillerne blir prestasjonsbevisste Motorikken er i god utvikling Holdninger blir lettskapt Konsentrasjonsevnen er i god utvikling Spillerne er ærgjerrige og lærenemme Kreativiteten er i god utvikling

		Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
Mål		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ta vare på alle spillerne og utvikle fotballferdigheter i trygge og motiverende omgivelser</li> <li>• Utvikling er viktigere enn kamp-resultater</li> </ul>
Utviklingsmål		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasning</li> <li>• Førsteforsvarerferdighet</li> <li>• Mottak/medtak</li> <li>• Avslutning/skudd</li> <li>• Føring/finte</li> <li>• Vending/skjerming</li> <li>• Heading</li> <li>• Litt lagdels-samarbeid</li> <li>• Samhandlingene i og mellom leddene i laget</li> </ul>
Innhold på trening		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mange berøringer i spilløvelser</li> <li>• Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter og utførelse</li> <li>• Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse</li> <li>• Utvikle hurtighet i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.</li> <li>• Aktiv bruk av spill med motstand</li> <li>• Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg)</li> <li>• Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken</li> <li>• Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter</li> <li>• Begynnespesifikk rolletrening.</li> <li>• Trening på den «gale fot»</li> <li>• Småspill</li> </ul>
Øvelser		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se : <a href="http://www.treningsokta.no/">http://www.treningsokta.no/</a></li> </ul>
Trening		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 2 treninger pr. uke april - oktober.</li> <li>• I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter</li> </ul>
Kamp		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spill i egen krets</li> <li>• Alle som er tatt ut til kamp skal spille minimum en halv kamp</li> </ul>
Spilleform		<ul style="list-style-type: none"> <li>• G/J13 - 7'er/9'er</li> <li>• G/J14 – 7'er/9'er</li> </ul>
Cup		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aldersgruppen kan delta på cup i egen/nabokrets, alternativt Kippermocup, Mosjøen</li> <li>• Sportslig utvalg skal informeres om all cupdeltakelse</li> </ul>
Annet		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulere til sunn mat, jmf <a href="#">kosthold og trening</a></li> <li>• Rene årsklasser bør benyttes</li> <li>• Utviklingssamtaler gjennomføres</li> <li>• Motivere til gode holdninger jmf <a href="#">KIL fotballs verdigrunnlag</a></li> </ul>
Hospitering		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillere med gode holdninger (se eget kapittel) og treningsiver kan i perioder hospitere på trening sammen med en eldre årsklasse. Før hospitering iverksettes, forutsettes det at</li> </ul>

	følgende er involvert: sportslig utvalg, trenere på begge lag, foreldre og spiller.
Lagstruktur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal Sportslig utvalg involveres før årsklasser eventuelt slås sammen.</li> </ul>
Differensiering/-jevnbyrdighet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere</li> </ul>
Trenerkompetanse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En trener pr. lag med minimum to delkurs fra NFF Grasrottreneren</li> <li>• En trener pr. årskull, også pr. kjønn, med minimum hele NFF Grasrottreneren</li> </ul>
Likeverd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle skal ha et likeverdig tilbud</li> </ul>

### Aldersgruppen 15-16 år

Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Ferdighetsmessig påvirkning	<p>Videreutvikle de tidligere grunnferdigheter som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasning</li> <li>• Førsteforsvarer ferdighet</li> <li>• Mottak/medtak</li> <li>• Avslutning/skudd</li> <li>• Føring/finte</li> <li>• Vending/skjerming</li> <li>• Heading</li> </ul> <p>Større grad av lagsamhandling og rollefordeling Utvikle soneforsvar (1F, 2F, avstander, sideforskyvning, pumping)</p>
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning</li> <li>• Fotballspesifikk trening</li> <li>• Styrketrening med egen kroppsvekt</li> <li>• Utholdenhetstrening</li> </ul>
Øvelser	Se : <a href="http://www.treningsokta.no/">http://www.treningsokta.no/</a>
Trening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fra mars-oktober minimum 2 treninger pr uke.</li> <li>• I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter.</li> <li>• I perioden desember-februar, anbefalt 1 økt pr. uke</li> </ul>
Kamp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spill i Trøndelag fotballkrets</li> <li>• Alle i kamptropp skal spille minimum en halv kamp</li> </ul>
Spillform	7'er / 9'er / 11'er
Cup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortrinnsvis Norway-cup</li> <li>• Sportslig utvalg skal informeres om all cupdeltakelse</li> </ul>
Annet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulere til sunn mat, jmf <a href="#">kosthold og trening</a></li> <li>• Arbeide iht. NFFs gjeldende regler om ungdomsfotball</li> <li>• Motivere til gode holdninger jmf <a href="#">KIL fotballs verdigrunnlag</a></li> <li>• Utviklingssamtaler mellom trener og den enkelte spiller</li> </ul>
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i en av årsklassene, skal sportslig utvalg involveres før årsklassene eventuelt slås sammen. Eldste årsklasse starter

	i høyeste divisjon, hvor nivå vurderes i samråd mellom lag/sportslig utvalg.
Differensiering/ jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillerne
Trenerkompetanse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En trener pr. lag med minimum to delkurs fra NFFGrasrottreneren</li> <li>• En trener pr. årskull, også pr. kjønn, med minimum hele NFFGrasrottreneren</li> </ul>
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud

### Junior og senior

Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Karakteristisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinasjonsevnen i god utvikling</li> <li>• Sterk vekst avkretsløpsorganene</li> <li>• Tåler store fysiskebelastninger</li> <li>• Kreativiteten er i kraftig utvikling</li> </ul>
Trening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 2 treninger i uka</li> <li>• November skal være uten organisert trening.</li> <li>• I perioden januar-til seriestart opptil 3 treninger.</li> <li>• Minimum 1 økt foretas ute.</li> </ul>
Kamp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spill i Trøndelag fotballkrets</li> <li>• Alle som er tatt ut til kamp spiller minimum 1/3 av kampen</li> </ul>
Spilleform	7'er eller 11'er
Cup	Cuper i regi av Trøndelag fotballkrets
Annet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulere til sunn mat, jmf <a href="#">kosthold og trening</a></li> <li>• Arbeide iht. NFFs og TFKs til enhver tid gjeldende regler om ungdomsfotball</li> <li>• Arbeide ut fra <a href="#">KIL fotballs verdigrunnlag</a></li> <li>• Noen av spillerne i denne aldersgruppen går også idrett på videregående skole, eller har topp-/breddeidrett som valgfag. I disse tilfellene skal det være et samarbeid mellom NIL og skole i forhold til spillernes totalbelastning. Sportslig utvalg er ansvarlig for at dette iverksettes.</li> </ul>
Hospitering	Spillere med gode holdninger og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med senior. Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert: sportslig utvalg, trenere på begge lag, spiller. Trenerteam senior/junior og sportslig utvalg avgjør hvilke spillere fra denne aldersgruppen som eventuelt deltar fast med A-lag.
Differensiering/ jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillerne
Trenerkompetanse	En trener pr. lag med alle delkurs fra NFF Grasrottreneren
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud

## Differensiering av fotballtilbudet

Spillerne utvikler seg ulikt, både psykososialt og fotballmessig. Differensiering handler om å ta vare på alle – både de beste og nest beste.

Differensiering er tilpassing av trenings- og kamptilbud ut ifra enkeltspillernes ønsker, behov og ferdigheter. Differensiering kan gjøres på ulike måter og ulike nivåer. De neste avsnittene beskriver hvordan KIL Fotball skal differensiere fotballtilbudet.

### Hos det enkelte lag

Dette er den viktigste formen for differensiering. Treneren tilpasser aktiviteter og oppgaver slik at spillerne får passende utfordringer. Det skal ikke være for vanskelig, men heller ikke for lett. Dette er ofte en stor utfordring.

### Differensiering i aktiviteter som trener individuell ferdighet

Spillere med helt forskjellige ferdigheter vil ikke få samme utbytte av en aktivitet. Men det finnes mange aktiviteter der man kan gi spillerne ulike utfordringer uten å endre organiseringen. I aktiviteter der man jobber sammen i små grupper kan man for eksempel gi spillerne nye utfordringer etter hvert som mestrer oppgavene.

### Differensiering i spill

Når man skal spille på trening prøver treneren ofte å sette sammen jevne lag. Det er alltid ulikt nivå på spillerne. Noen ganger bør man sette sammen lag ( gjerne i småspill) slik at de som har behov for ekstra utfordringer spiller med hverandre. Det vil resultere i at alle får trent ut fra hvilke behov den enkelte har på både mestring og utfordringer. Mestring og utfordringer er to nøkkelord for utvikling av ferdigheter.

### Differensiering av tilbudet for enkeltspillere

Alle lag har noen som skiller seg positivt ut fra de øvrige spillerne, i KIL fotball er det lov å bli god! Da er det aktuelt å tilpasse trenings- og/eller kamptilbudet til enkeltspillere. Dette kan gjennomføres fra 14 år. Forutsetningen er at spilleren selv har lyst og at foresatte er informert.

Aktuelle tiltak:

- **Utvidet treningstilbud:** Trene en eller flere ganger i uka med eldre lag i egen klubb (hospitering). Dette under forutsetning av at treninger på eget nivå er utført og at lederteamet mener at det er formålstjenelig.
- **Utvidet kamptilbud:** spille kamper på høyere nivå (matching). -
- **Annet:** I spesielle tilfeller kan spilleren få lov til å trene med lag fra andre klubber (hospitering). Dette skal i så fall godkjennes av trenerveileder eller styret.

Dersom en spiller skal få et eller flere av disse tilbudene stilles det også krav til spilleren. Disse kravene er i prioritert rekkefølge:

1. **Gode holdninger:** Spilleren må vise gode holdninger i sin aldersklasse. Såkalte "stjerner" som kun har talent og viser dårlige holdninger i egen årsklasse skal ikke få tilbud om tiltakene overfor.
2. **Gode ferdigheter:** Det er en forutsetning at spilleren har såpass gode ferdigheter at den klarer seg brukbart på et høyere nivå. Holdninger skal imidlertid veie tyngre enn ferdigheter.

Ansvar for dette ligger i første rekke hos de enkelte trenerne, og det er viktig at alle klubbens trenere tenker at det er våre spillere og ikke bare mine spillere. Ved uenighet er det i første instans

trenerveileder, og i neste instans sportslig utvalg, som innstiller til fotballstyret som tar endelig beslutning.

### Spilleren i fokus

En slik tankegang krever at vi som trenere setter spilleren i fokus.. Enkeltspillerens utvikling er viktigere enn trenerens egeninteresse. Husk at treneren skal være der for at spillerne skal ha det gøy og utvikle seg som mennesker og fotballspillere.

### Forskjell på hospitering og hjelp til å stille lag

Man må skille mellom *hospitering/matching* og *lån* av spillere for å kunne stille lag. Når et lag trenger hjelp for å gjennomføre en kamp er situasjonen annerledes. Dette kan føre til at spillere som egentlig ikke har vist et behov for utvidet kamptilbud, får spille kamper med andre lag. Ved denne formen for hjelp, bør det være en slags «turnusordning», slik at det ikke blir for stor belastning på enkeltspillere. Trenerne er forpliktet til å hjelpe andre i klubben på denne måten, så sant det lar seg gjøre. Det er i hovedsak spillere fra årsklassen under som bør være aktuelle.

Ansvar for dette ligger hos de enkelte trenerne. Ved uenighet er det i første instans trenerveileder, og i neste instans sportslig utvalg, som innstiller til fotballstyret som tar endelig beslutning.

Forutsetningen er at spilleren selv har lyst og at de foresatte tillater det.

### Faste grupper med andre inndelingskriterier enn alder?

I KIL Fotball skal vi ikke lage homogene grupper basert på kun ferdigheter. Dette strider med KILs verdigrunnlag. Vi er en liten breddeklubb, og KILs mål om «flere over lengre tid» må etterleves. Dersom man skal lage faste grupper med andre kriterier enn alder, skal holdninger og interesse det avgjørende element. Det skal samtidig være lov å være god i KIL fotball. Det kan arrangeres enkeltstamlinger for de beste spillerne i ulike årsklasser. Dette skal avtales med trenerveileder.



Foto: KIL fotball herrer



## Trening av keepere

Keeperrollen skiller seg fra de andre posisjonene på et fotballag på flere måter, og krever spesiell oppmerksomhet. Alle trenere har ansvar for å følge opp keeperne spesielt i det daglige treningsarbeidet, slik at denne viktige rollen ikke blir glemt.

På de yngste nivåene er det spesielt viktig at alle spillerne får prøvd seg som keeper, og det er viktig at trenerne oppmuntrer og motiverer spillere som har lyst og interesse for å spille keeper. På ei vanlig treningsøkt skal keepere trene på keeperøvelser når resten av laget har tekniske øvelser, ei økt ca. 20 min og en må minimum være 2 stk.

På tilleggstreningene vil det bli et eget opplegg for keepere på en del av øktene, med egen keepertrener.

Målet er også å ha en keepertrenergruppe, hvor keepertrenere kan bistå lagstrene med keeperoppfølging på lagets ordinære treninger.



### Ferdigheter

En keeper skal besitte mange ferdigheter:

Defensive ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Overblikk</li><li>• Dirigering av laget</li><li>• Posisjonering ifht å dekke bak-rom</li><li>• Evne til å lese spillet</li><li>• Timing i ut-rushing</li><li>• Posisjonering av et innlegg</li><li>• Posisjonering ved skudd</li><li>• Evne til å lese skudd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fotarbeid</li><li>• Grep</li><li>• Lave skudd nær kroppen</li><li>• Lave skudd langt fra kroppen</li><li>• Høye skudd</li><li>• En-til-en-situasjoner</li><li>• Feltarbeid</li></ul>



Fysiske ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaksjon</li> <li>• Rekkevidde høyre/venstre</li> <li>• Styrke</li> <li>• Akselerasjon</li> <li>• Spenst</li> <li>• Utholdenhet</li> <li>• Bevegelighet</li> <li>• Skadeforebygging</li> </ul>
Offensive ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mottak</li> <li>• Korte pasninger</li> <li>• Lange pasninger</li> <li>• 5-meteren (målsparke)</li> <li>• Utspart (med ballen i hendene)</li> <li>• Kast</li> <li>• Overblikk</li> </ul>

### Når trene hva?

6-12 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppvarming sammen med resten av laget</li> <li>• Bli kjent med keeperrollen – spille keeper, for flest mulig</li> <li>• Utgangs-/grunnstilling</li> <li>• Grep og mottak</li> <li>• Inngangsetting</li> <li>• Fallteknikk</li> </ul>
13-14 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppvarming sammen med resten av laget eller sammen med andre keepere</li> <li>• Videreutvikling fra 12 år</li> <li>• Satsteknikker</li> <li>• Posisjonering</li> <li>• Kommunikasjon</li> <li>• Feltarbeid</li> <li>• En-mot-en-situasjoner</li> <li>• Tilbakespill</li> </ul>
15-16 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppvarming sammen med resten av laget eller sammen med andre keepere</li> <li>• Videreutvikling fra 14 år</li> <li>• En-mot-en-situasjoner</li> <li>• Feltarbeid innenfor og utenfor 16 meter</li> <li>• Støttespiller / sikringsspiller</li> <li>• Bevisst fysisk trening (spenst, styrke mm)</li> </ul>