



IL Skrim Fotball Sportsplan



Dokumenthistorikk

| Revisjon | Revisjonsbegrunnelse | Tidspunkt | Ansvarlig |
|----------|--|-----------|--------------------|
| 1 | Første utgave | 2008 | MH/Sportslig leder |
| 2 | Oppdatering ift kvalitetsklubb kravene | 2014 | BJ/Sportslig leder |
| 3 | Revisjon | 2021 | MH/Sportslig leder |

Referanser

| Nr | Dokumentbeskrivelse | |
|----|--|--|
| 1 | NFF verdigrunnlag | |
| 2 | NFF Skoleringslaner 6-19 år i Treningsøkta | |
| 3 | NFF Landslagsskolen 12-16 år | |
| 4 | IL Skrim klubbhåndbok | |
| 5 | IL Skrim fotball gruppehåndbok | |
| | | |

Contents

| | |
|--|-----------|
| 1. Visjon | 4 |
| 2. Innledning..... | 4 |
| 3. Differensiering..... | 4 |
| 4. Jevnbyrdighet..... | 5 |
| 5. Hospitering | 6 |
| 6. Fair Play..... | 7 |
| 7. Foreldrevettregler | 7 |
| 8. Jenter..... | 8 |
| 9. Ekstra tilbud..... | 8 |
| 10. Keeper | 9 |
| 11. Dommer | 10 |
| 12. Trener | 11 |
| 13. Spillernes utviklingsløp | 11 |
| 14. Spillformer..... | 12 |
| 15. 3èr fotball (6-7 år) | 13 |
| 16. 5èr fotball (8-9 år) | 15 |
| 17. 7èr fotball (10-11 år) | 18 |
| 18. 9èr fotball (12-13 år) | 21 |
| 19. 11èr fotball (14-16 år) | 24 |
| 20. Junior 11èr fotball (17-19 år)..... | 25 |
| 21. Senior 11èr fotball..... | 26 |
| 22. Landslagsskolen | 27 |
| 23. Referanser, verktøy og nettsteder | 32 |
| 24. Definisjoner og forklaringer | 33 |

1. Visjon

Vår visjon er *”Trygghet og utvikling i et sosialt miljø”*. Idrettslaget Skrim skal fremstå som en kvalitetsklubb og ta samfunnsansvar gjennom sitt virke og ha sterkt fokus på **verdier som trivsel, kompetanse, kontinuitet og holdningsskapende arbeide**. IL Skrim drives gjennom frivillighet for den enkelte utøver. Fotball skal være morsomt, fysisk og sosialt givende for alle. Vi ønsker å skape vennskap, gode holdninger og varig interesse for fotball spesielt, og idrett generelt. Dette vil vi at alle skal ha som grunntanke i vårt barne- og ungdomsarbeid. Vi skal gi alle som vil spille fotball en mulighet til å gjøre dette på deres premisser under trygge sosiale forhold. Alle skal med og stimuleres til utvikling og vekst. Fotballgruppa er helt og holdent avhengig av frivillige trenere, lagledere, foreldrekontakter og styremedlemmer. Derfor oppfordres alle foreldre til å bidra og støtte opp. Er vi flere får vi til mer.

2. Innledning

IL Skrim ønsker å oppnå en **felles forståelse** for hva klubben står for, i hvilken retning vi ønsker klubben skal utvikle seg og å gi råd og veiledning for at vi sammen skal komme dit. Klubben vår vil være i kontinuerlig utvikling og nye utfordringer vil oppstå og dette vil være viktige drivkrefter til å føre oss videre.

Skrim fotball skal ha et sterkt fokus på å **utvikle** fotballspillere og dommere, skape gode miljøer og utvikle en plattform som gjør at både spillere, dommere, trenere og foreldre føler tilhørighet, trygghet og felleskap.

Vår sportsplan er ment å være et verktøy for alle medlemmer i klubben. For deg som er trener, lagleder, spiller eller foreldre i et lag. I denne planen ønsker vi å tydeliggjøre arbeidet som skal ligge til grunn på treninger og i kamper.

Sportsplanen skal ikke detaljstyre eller komme med «fasiten», men peke ut retningen. Skrim fotball ønsker en levende plan som benyttes av trenerne som en **veiviser** og rettesnor i det daglige arbeidet. Skrim fotball ønsker også at så mange som mulig av foreldre, spillere og dommere også leser igjennom og etterlever sportsplanen og dens funksjon.

Alle oss i Skrim fotball setter seg mål for hva vi ønsker å oppnå, formulerer målene og gjør opp en mening om hvordan de skal nås, og med hvilke midler. Dette gjelder like mye i vår organisasjon som i aktiviteten der vårt største fokus er på **«flest mulig – lengst mulig»**. Sportsplanen er ett styrende verktøy som sammen med Treningsøkta vil skape struktur og kvalitet i vårt utviklingsarbeid med barn og ungdom.

Hilsen Fotballstyret

3. Differensiering

IL Skrim ønsker å bevare flest mulig fra hver årgang lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. Vi legger vekt på at deler av treningen alltid gjennomføres sammen som EN gruppe. Vi kan ha felles oppvarming, differensierte grupper under deløvelser og spill før vi samler alle sammen til slutt til en felles avslutning av treningsøkta.

Gruppene må være **fleksible** og ikke bli fastlåste. Det må være en **kontinuerlig evaluering** om det gir riktig og ønsket effekt. Det må også være et blikk på om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

Hovedtrener og medtrenere må også **rullere på gruppene** slik at alle spillere føler seg sett. Spesielt viktig er det at hovedtreneren har et blikk for dette.

Kriterier for ferdighetsdeling er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktiske ferdigheter, valg av løsninger og gode holdninger til å trene og til å vise Fair Play.

Differensiering i kamper er et viktig virkemiddel for å **skape jevne lag på banen**. Det er viktig at trenerne i klubben er bevist på kriteriene slik at dette ikke blir oppfattet som topping. I Skrim fotball skal man tilstrebe at alle får tilnærmet lik spilletid.

Ved store spillegrupper, fra 9ér og eldre, bør man differensiere kamptilbudet ved påmelding av lag til seriespill dersom man har spillere nok til 2 lag eller fler. Kampgruppen for det enkelte lag skal være fleksibelt i løpet av sesongen slik at spillere får det riktige kamptilbudet ut i fra nivået til spilleren. Spillere bør gis mulighet til å få prøvd seg på et høyere nivå for å se hva man må strekke seg etter, og samtidig bør gode spillere spille på lavere nivå med tanke på å spille de andre gode.

Topping av lag er når trener favoriserer de antatt beste og gir disse mer oppmerksomhet og mer spilletid over tid i flere kamper. **Topping av lag skal ikke forekomme i Skrim fotball.**

4. Jevnbyrdighet

Jevnbyrdig motstand fremmer mestring og ferdighetsutvikling. Er man underlegne opplever man sjelden mestring og motsatt hvis man er overlegne opplever man mestring, men i liten grad læring og utvikling. Jevnbyrdighet gir en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Jevnbyrdighet gjelder både på individ- og lagsnivå.

I Skrim fotball ønsker vi at man innad i alderstrinnet skal stille jevnbyrdige lag og rullere mellom hvem som spiller sammen. Ved bruk av dette prinsippet vil man skape **trygghet ved at man spiller med kamerater**, men også gi utfordringer ved at man spiller med spillere som er kommet lengre i ferdighetsutviklingen. Dette vil fremme mestring, trivsel og utvikling. Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Dette forutsetter felles treningstider for hele alderstrinnet.

Dette betyr at **trenere må jobbe med å skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser, balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter og tilslutt når man setter opp spill motspill situasjoner på treningsfeltet.**

Jevnbyrdighet i kamp er også vesentlig. Trenere skal lede fotballkampen der Fair Play, trivsel og utvikling er hovedmålet. Jevne, tette kamper vil gi spillerne en passe dose trygghet og utfordringer som gir mestring.

I samarbeid med motstanderen må vi for å få utvikling vektlegge lavt press i forsvar, slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet og at vi justerer laget hvis stillingen blir for ujevn. Hvis laget leder med flere mål lar vi egne spillere spille i posisjoner som de ikke trives så godt i, at venstrebenete spillere flyttes til høyre side og at forsvarspillere spiller i angrep og motsatt. Hvis laget ligger under lar vi våre beste spillere utfordre motstandernes beste spillere og at de andre spiller i trygge roller.

5. Hospitering

Hospitering er viktig for at spillerne skal få utfordringer på riktig nivå. Det er store fysiske forskjeller i oppveksten blant barn i lik alder. Dette må det tas hensyn til. Det er også viktig at spilleren selv har lyst til å prøve seg på et annet nivå. I Skrim fotball settes hospitering i system fra 12 års alder, men kan vurderes for yngre dersom forutsetningene for det er tilstede. Hospitering skal forankres i Sportslig utvalg.

Det er treneren på laget hvor spilleren fast tilhører som bestemmer hvem som skal hospitere. Det er også treneren her som har ansvaret for å kommunisere med treneren på laget spillerne skal hospitere på slik at de blir godt tatt imot.

Hospitering til et annet lag skal foregå over en periode og ikke bare en trening.

Det må presiseres ovenfor spillergruppe og foreldre at hospitering er for en periode og ikke en fast overgang. Det er laget som spilleren tilhører som skal være første prioritet, og det er viktig at spilleren bidrar inn i eget lag også i og etter en hospitering. Det hviler ett spesielt ansvar på spilleren her.

Skrim fotball skal legge opp treningstider slik at det er mulig å komme på eget lags treninger og laget spilleren eventuelt skal hospitere på.

Kriterier for hospitering som det skal legges vekt på er;

- oppmøte på alle lagstreninger (annen trening oppveier)
- evne til å ha fokus og konsentrasjon under treningene
- innsats
- gode holdninger og god oppførsel (bidra i eget lag, Fair Play)
- tilstrekkelige ferdigheter (fysisk, teknisk, fotballforståelse)

Ved oppstart nytt lag 6 åringer ønsker vi gjerne ivrige yngre barn velkomne til å starte med fotball. Det må drøftes nøye med foreldre, trenere, oppstartsansvarlig og sportslig leder utfordringene ved å starte opp før man er 6 år slik at man ivaretar spillerens trivsel og trygghet slik at den ikke blir skremt. Videre skal disse ta en årlig vurdering om spilleren skal fortsette å spille på nivået over eller om man skal gå ned på eget alderstrinn.

6. Fair Play

Skrim fotball skal ha en Fair Play ansvarlig som følger opp klubben og NFF sine verdier mot alle lag.

Fair play handler om alt som skjer på banen, både under trening og kamper, men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen.

Skrim fotball forventer at spillere, trenere, ledere og foreldre i klubben skal gå foran som gode eksempler med god oppførsel.

Vi skal respektere hverandre, motstandere, dommere og motstanders foreldre og bidra til et godt miljø og god sportslig stemning på alle arrangement. Det være seg trening, kamper, cuper og sosiale arrangementer.

Vi skal rose egne spillere for deres innsats, men vi skal også gi honnør til motstandere, deres ledere og ikke minst dommere.

Alle Skrim spillere skal alltid takke motstandere for kampen. Og det skal gjennomføres «Fair Play hilsen» både før og etter kampene. Trenere skal takke dommere og motstandere for kampen med positivt fortegn.

Alle spillere under 18 år skal årlig signere Fair play kontrakt.

Mobbing og erting mellom spillere aksepteres ikke.

Det skal i barne- og ungdomsfotballen være en kampvert tilstede på alle hjemmekamper og andre arrangementer i regi av klubben. Kampvert velges ut blant foreldre/foresatte.

- [Link til Fair Play holdningskontrakt](#)

7. Foreldrevettregler

Skrim fotball forventer at foresatte og foreldre følger NFFs foreldrevettregler og bidrar til å gjøre barnefotballen til en positiv opplevelse for barna. Her er huskereglene:

- 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

«Det handler om respekt – ikke sant?»

8. Jenter

Jentespillere skal ha like muligheter som guttene i Skrim. Skrim fotball ønsker å være en balansert klubb med like mange jentelag som guttelag.

Så lenge det er flertall av gutter i klubben skal Skrim fotball ha fokus på jentefotballen og ha en egen Jenteansvarlig i klubben. Denne rollen skal ha fokus på å øke rekrutteringen og redusere frafallet av jenter.

Siden antall jenter i hvert alderstrinn er lavt bør det løpende vurderes å slå sammen to alderstrinn for å etablere mer robuste lag.

Det er en målsetting å etablere rene jentelag og stimulere til et trygt og godt miljø så tidlig som mulig.

Jentelagene bør ha følgende mønster de første årene;

- År 1, 6 år. Trene sammen med guttene, men med egen jentegruppe i treningen. Egne jentelag på kamp og cuper.
- År 2, 7 år. Ha treningstid samtidig med guttene, men ha egne treninger, trenere og lagledere.
- År 3, 8 år. Helt uavhengig av guttene. Man knyttes tettere med de andre jentelagene for samarbeid.

Det skal skapes interesse ved å invitere jenter til klubben gjennom skolen, allerede fra første skoletrinn og ved å arrangere «Alle jenter på banen».

Det å ivareta det sosiale aspektet og skape trygghet er en viktig nøkkelfaktor.

For jenter er det å være sammen med venner en enda viktigere del av fotballen enn i mange tilfeller for guttene.

Jenter er ofte tidligere utviklet enn gutter mentalt, og dette betyr at de bør tas med på råd tidligere i overgangen til ungdomsalderen.

En læringskultur hvor spillerne bidrar med tilbakemeldinger og tips seg imellom om det sportslige, kan være enklere å utvikle i et jentelag.

Det å bli sett og mestre er særdeles viktig for jenter.

Det bør være et mål for trenere å gi samtlige spillere minst to individuelle, positive tilbakemeldinger på hver trening.

9. Ekstra tilbud

I alderen 6-11 år vil Skrim fotball tilstrebe å tilby et ekstra tilbud til alle.

Deltagelse på ekstra tilbudet bygge på samme prinsipper som hospitering, men hovedkriteriene er at man klarer holde fokus, konsentrasjon og god oppførsel under treningen.

Fra 12 års alderen vil Skrim fotball tilby hospitering til de spillerne som fyller kriteriene til dette, samt mulighet til å kvalifisere seg til sone-/satellitt-/kretslagsaktivitet.

Skrim fotball vil tilstrebe å ha et ekstra tilbud til spillere som er langt fremme, men som ikke kvalifiserer til sone-/satellitt/kretslagsaktivitet basert på kriteriene for hospitering.

10. Keeper

5`er fotball

Alle spillere bør rullere på å være keeper.

Treningsmomenter:

- Grep: Få kroppen bak ballen.
- Plassering: Trene på å være en offensiv keeper som kommer ut mot motstander 1 mot 1 og som står langt ute når eget lag angriper.

7`er fotball

Keeperrollen blir stadig mer delaktig i spillet og derfor er det viktig at keepere blir trygge med ball i beina og offensive.

Treningsmomenter:

- Grep: Jobbe med trekantgrep, og få kroppen bak ballen.
- Plassering: Jobbe med plassering ift målet og spillet da dette hjelper keeper komme i forkant av situasjonen og ofte kan hindre målsjanser. Trene på å være en offensiv keeper (sweeper) på trening og kamp, stå langt ute.
- Fallteknikk: Jobbe med å få kropp bak ball. Et viktig moment er at keeper skal tørre å lande på siden og unngå å lande med den ene hånda i bakken.

Tilbud om ekstratrening i klubb skal tilbys.

9/11`er fotball

Keeperens rolle blir viktigere og får en større betydning i spillet.. Keeperen er ikke lengre den siste motstanderen før mål, men man er også blitt 1A (førsteangriper). Dagens keepere skal være gode med ball i beina, samt gode skuddstoppere. Etter hvert som man blir eldre så blir kommunikasjon fra keeperen et viktigere moment.

Treningsmomenter:

- Grep: Jobbe med trekantgrep. Starte å trene på utboksing. For keeper handler dette kun om mengdetrening.
- Plassering: Fortsette å trene på at keeper skal stå høyt og være delaktig i det offensive spillet, og dermed også tidlig kunne hindre lange gjennombruddspasninger.
- Fallteknik: Jobbe med å få kropp bak ball, og tørre å lande på hofta.
- Fotarbeid: Jobbe med å skape trygghet hos keeper ved tilbakespill og utspark. Trenes med å la keeper delta på deløvelser og spilløvelser.
- Feltarbeid: Jobbe med å komme ut i feltet og plukke baller. Trenes på ved å kaste en høy ball i lufta der keeper må jobbe med timingen. Her gjelder også mengdetrening da dette skaper trygghet hos keeper.

Tilbud om ekstratrening i klubb og eksternt skal tilbys ivrige spillere.

11. Dommer

Skrim fotball ser på dommere som en ressurs for klubben.

Klubben ønsker å fortsette og være en foregangsklubb gjennom å skape et godt dommermiljø med god rekruttering og utdanning av egne dommere og instruktører.

Klubben ønsker å bruke utdanning av dommere aktivt i utviklingen av spillere.

Skrim fotball ser at å utdanne og utvikle egne dommere er med på å utvikle den enkelte spilleren på en bedre og positiv måte.

Som en del av Skrim fotball sin satsing på jenter ønsker man å fremme rekruttering ved å øke fokuset på tilpasset utdanning og tettere oppfølging av jentedommere.

Der dommere også spiller gjelder følgende prioritering;

1. Å spille kamp går foran dommeroppdrag
2. Dommeroppdrag går foran trening i eget lag

Utdanningen av dommere skjer på 3 nivåer:

Klubbdommere

Alle spillere fra 13 årslaget gjennomfører klubbdommerkurs

Kurs kjøres av instruktør fra NFF Buskerud

Klubbdommere kvalifiseres for å dømme 3/5/7er

Fokusområdene er regelkunnskap og tydelighet i veiledning, tegn og signaler

9'er dommere

9'er kurs tilbys fra fylte 14 år

Kurs kjøres av instruktør fra NFF Buskerud

Fokusområdene er regelkunnskap og videreutvikling av tydelighet i veiledning, tegn og signaler, samt ryddighet

9'er påbygging/ rekruttdommerkurs

Rekruttdommerkurs tilbys fra fylte 15 år

Kurs kjøres av instruktør fra NFF Buskerud

Kontaktperson i klubb: Dommerkoordinator

NFF Buskerud autoriserer og koordinerer oppfølging rekruttdommere.

Autoriserte dommere tilbys å tegne kontrakt med Skrim fotball.

Autoriserte dommere med kontrakt får dekket utstyr.

Ansvar for oppfølging og koordinering av dommere i Skrim fotball er Dommerkoordinator.

Klubbens autoriserte dommere fungerer som veiledere og instruktører for klubbdommere og 9'er dommere. Hovedfokuset til veilederne er å skape trygghet og utvikling i dommerrollen.

12. Trener

Kompetanse

Som kvalitetsklubb så stiller NFF kompetansekrav til trenere, krav som Skrim fotball skal jobbe strukturert for å etterleve. Skrim fotball ønsker at alle trenere for de forskjellige årganger har de påkrevde kursene, og minimum at hovedtrener på hvert lag har følgende kurs;

- 6-8 år Grasrot trenerkurs del 1
- 9-10 år Grasrot trenerkurs del 2 med keeperdel
- 11-12 år Grasrot trenerkurs del 3
- 13-16 år Grasrot trenerkurs del 4
- 17år-> UEFA B trenerlisens

Skrim fotball skal jobbe for å ha et Sportslig Utvalg med kompetanse som kan støtte og veilede trenerne, herunder ha rollene med tilhørende kompetanse;

- Treneransvarlige for 3/5èr, 7/9èr og 11èr med NFF trenerveilederkurs
- Keeperutvikler med UEFA B keeperlisens
- Spillerutvikler med UEFA B lisens

Treningsplaner

Alle trenere skal registreres i Treningsøkta som brukes for planlegging og forberedelser til treninger og kamp. Hovedtrenere er ansvarlig for å sette opp periodeplaner og planer for de enkelte treningsøktene.

13. Spillernes utviklingsløp

6-11år Årlig Fair Play møte (apr-1t)

12år-> Årlig Oppstartsmøte (jan-2t)

Uttak sone-/satellitt aktivitet (okt-4 økter)

13 år Klubbdommerkurs (apr-3t)

13 år Aktivt kosthold for ungdom kurs (feb-3t)

14 år Forenklet trenerkurs (jun-2x3t, forberedelse til instruktørrolle på Skrim fotballskole)

14 år 9er dommerkurs






15 år Eat Sleep Move kurs (feb-2t)

15 år Rekruttdommerkurs/9er påbygning

17 år Grasrottrener del 2 kurs (feb-3x3t)

14. Spillformer

Dette er en oversikt over spillformene.

| Spillform | 3er | 5er | 7er | 9er | 11er |
|--|--|---|--|---|---|
| Alder | 6-7 år | 8-9 år | 10-11 år | 12-13 år | 14 år-> |
| System | 1-2 | 1-1-2-1 | 1-2-3-1 | 1-4-3-1 | 1-4-3-3 |
| 1. Keeper 2. Stopper 3. Vingback 4. Sentral 5. Indreløper 6. Ving 7. Spiss |  2.Stopper 3.Vingback |  1. Keeper 7.Spiss |  4.Sentral |  5.Indreløper |  6.Ving |
| Banestørrelse | 10 x 15 m | 20 x 30 m | 30 x 50 m | 12år 40-50 x 58-64 m 13år 48-50 x 67-72m | 64 x 100 m |
| Målstørrelse | 1,2-1,5 x 0,75-1 | 3x2 | 5x2 | 12 år 5x2 m 13 år 7,32x2,44 | 7,32x2,44 |
| Spilletid | 6 år 2x10-15 7 år 2x15-20 | 2x25 | 2x30 | 12år 2x30 13 år 2x35 | 2x35 - 2x45 |
| Ballstørrelse | 3 | 3 | 4 | 4 | 14år - 4 15år - 5 |
| Treningsperiode | Mars-Oktober | Mars-Oktober | Februar-Oktober | Januar-November | Januar-November |
| Økt lengde | 60 min | 75 min | 75 min | 90 min | 90 min |
| Antall økter pr uke | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |

15. 3èr fotball (6-7 år)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Gi mye individuell ros. Få til en hyggelig tone, og bygg opp disiplinen
- Det er lov å gjøre feil
- Gå foran med et godt eksempel
- Vis og demonstrer øvelser, ikke bare forklar
- Gi korte, klare meldinger og kom raskt i gang med aktivitetene
- Snakk med enkeltspillerne mer enn til hele gruppen
- Bruk navn ved tilbakemeldinger
- La spillerne spille på forskjellige plasser (rullering)
- Vær en grensesetter i forhold til holdninger, Skrim sin visjon og Fair Play målene

Laguttak - lagssammensetning

Lagene settes opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid

Lagene sette samme så jevne som mulig, lag ny lagssammensetning til høsten ift våren

Alle spillere skal ha minst en kamerat på laget

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen

Spillformens sportsplan 3èr

Laget spiller primært i systemet 1-2 med 1 stopper og 2 vingbacker

Spillere 6-7 år skal lære:

- Å sentre ball og deretter bevege seg for å skape nytt spillpunkt
- Å være spillbar dvs komme ut av pasningsskygge
- Å jobbe hardt for å vinne igjen egen tapt ball
- Å skyte i mål når det er åpent

Banestørrelsen er 10 x 15 m.



Spillmodellen

Overordnet i angrep

Målsettingen er å angripe ved å sentre ballen fremover og skyte når målet er åpent

Overordnet i forsvar

Målsettinger med forsvarsspillet er å være aggressiv i presset, vinne ball tidlig og hindre mål

Vi forsvarer oss med god dybde i laget

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 3èr fotballen – 60min økt

| Hva | Hvordan | Momenter |
|--------------------|-------------------------------|--|
| Oppvarming (10min) | Ballkontroll (sjef over ball) | Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller |

| | | |
|----------------------|--|--|
| Deløvelse (10min) | Med og mot | Små grupper med mye involvering Begynn enkelt med god plass og lite/ingen motspill Øk vanskelighetsgraden med 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt Possession (Troll&bier) 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2, 5v2, 6v2 |
| Spill (40min) | Smålagspill 1v1, 2v2, 3v3 3v2, 2v1 | Korte kamper med høy intensitet og korte pauser - fotball er en intensitetsidrett Muligheter: <ul style="list-style-type: none"> • Alle spiller hele tiden • Trelagsspill – 2 spiller, 1 hviler – rullering • Firelagsspill – 2 spiller, 2 hviler – bytte Tilpass organisering etter antall på trening for å få best mulig aktivitet Oppfordre spillerne til å prøve ting og utfolde seg Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg Introduser de etter hvert for de to rollene, og la de få prøvd dem alle over tid |

Øvelser – se Øvelsesbank

| | |
|----------------|---|
| Sjef over ball | Ballkontroll |
| Med og mot | Possession (Troll&bier) – 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2, 5v2, 6v2 |
| Spill | Oppfordre spillerne til å prøve ting og utfolde seg Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg Introduser de etter hvert for de to rollene, og la de få prøvd dem alle over tid. |

➤ [Link til 3ér økter](#)

16. 5er fotball (8-9 år)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Gi mye individuell ros. Få til en hyggelig tone, og bygg opp disiplinen
- Det er lov å gjøre feil
- Gå foran med et godt eksempel
- Vis og demonstrer øvelser, ikke bare forklar
- Gi korte, klare meldinger og kom raskt i gang med aktivitetene
- Snakk med enkeltspillerne mer enn til hele gruppen
- Bruk navn ved tilbakemeldinger
- La spillerne spille på forskjellige plasser (rullering)
- Vær en grensesetter i forhold til holdninger, Skrim sin visjon og Fair Play målene
- Oppfordre spillerne til egentrening blant annet ved trening på NFF merkeprøver

Laguttak - lagssammensetning

Lagene settes opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid

Lagene sette samme så jevne som mulig, lag ny lagssammensetning til høsten ift våren

Alle spillere skal ha minst en kamerat på laget

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen

Spillformens sportsplan 5er

Laget spiller primært i systemet 1-1-2-1 med keeper, stopper, 2 vingbacker og spiss

Spillere 8-9 år skal lære:

- Å holde i ballen i laget
- Fortsette å jobbe hardt for å vinne igjen egen tapt ball tidlig
- Å drible når det er gode sjanser offensivt og når det er nødvendig
- Rollen 1F (førsteforsvarer)
- Rollefokus i 5er fotballen
- Å forstå og anvende begrepene bredde, dybde, sideforskyvning, balanse og ubalanse



Banestørrelsen er 20 x 30 m.

Spillmodellen

Keeper

Grep: Få kroppen bak ballen

Plassering: Trene på å være en offensiv keeper som kommer ut mot motstander 1 mot 1 og som står langt ute når eget lag angriper

Etablert angrep (motstander er i balanse)

Overordnet målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål

- Vi ønsker å angripe framover når mulig balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill
- Vi ønsker å skape ubalanse ved å spille oss rundt eller inn mellom motstanders midtbane og forsvar for å komme oss inn bak motstanders forsvar

Etablert forsvar (vi er i balanse)

Overordnet målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball tidlig og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)

- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning med konsentrering rundt ballen, sideforskyving og dybde i laget
- Vi forsvarer oss med å hindre tilgang på farlige rom når motstander lykkes med å spille seg fri
- Vi forsvarer oss med å sideforskyve, presse ballfører og ha gode sikringsforhold

Prinsipper for 1F førsteforsvarer

- Orientering og forflytning i forkant
 - Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og potensiell ny 1A (førsteangriper)
 - Forflytning i maks tempo i forkant
- Valg og handling som 1F
 - Hvordan er balansen i laget? Bør du forsøke å vinne ballen, eller oppholde/lede/forsinke?
 - Hvis laget er i balanse, har man følgende prioriteringer (grad suksess avhenger av forarbeid);
 - 1) Snappe ball
 - 2) Takle / vinne ball
 - 3) Stresse 1A og tvinge frem en upresis avlevering
 - 4) Nekte fremover pasning eller bli passert av ballfører
 - Hvis laget er i ubalanse, så handler det om å lede 1A vekk fra farlige områder (ofte sentralt) og samtidig hindre fremover pasninger
- Aksjon etter 1F jobben:
 - Forholde seg til ny 1F – ta ut dybde og konsentrering

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 5-er fotballen – 75min økt

| Hva | Hvordan | Momenter |
|-----------------------|--|--|
| Oppvarming (10min) | Ballkontroll (sjef over ball) | Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller |
| Deløvelse (20min) | Med og mot | Små grupper med mye involvering. Begynn enkelt med god plass og lite/ingen motspill Øk vanskelighetsgraden med 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt |
| Spill (45min) | Smålagspill 1v1, 2v2, 3v3 4v4, 5v5 3v2, 2v1 | Korte kamper med korte pauser - fotball er en intensitetsidrett Muligheter: <ul style="list-style-type: none">• Alle spiller hele tiden• Trelagsspill – 2 spiller, 1 hviler – rulling• Firelagsspill – 2 spiller, 2 hviler – bytte Tilpass organisering etter antall på trening for å få best mulig aktivitet |

Øvelser – se Øvelsesbank

| | |
|--------------|---|
| Ballkontroll | Sjef over ball – Teknikksirkel - Pasningsfirkant |
| Med og mot | Possession (Troll&bier) – 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2,5v2, 6v2 Spilløvelser Angreps- og forsvarsøvelser, samt scoringsøvelser |
| Spill | Oppfordre spillerne til å prøve ting og være kreative Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg Introduser de etter hvert for rollene, og la de få prøvd dem alle over tid. |

➤ [Link til 5-er økter](#)

17. 7èr fotball (10-11 år)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Gi mye individuell ros. Få til en hyggelig tone, og bygg opp disiplinen
- Det er lov å gjøre feil
- Gå foran med et godt eksempel
- Vis og demonstrer øvelser, ikke bare forklar
- Gi korte, klare meldinger og kom raskt i gang med aktivitetene
- Snakk med enkeltspillerne mer enn til hele gruppen
- Bruk navn ved tilbakemeldinger
- La spillerne spille på forskjellige plasser (rullering)
- Vær en grensesetter i forhold til holdninger, Skrim sin visjon og Fair Play målene
- Oppfordre spillerne til egentrening blant annet ved trening på NFF merkeprøver
- Vektlegg den tekniske del av fotballferdighetene
- Still krav til kvalitet og riktig utførelse. Ikke tillat slurv. Fokuser på kvalitet kontra kvantitet

Laguttak - lagssammensetning

Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid

Lagene sette samme så jevne som mulig, lag ny lagssammensetning til høsten ift våren

Alle spillere skal ha minst en kamerat på laget

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen. Lite treningsoppmøte kan vurderes å medføre mindre spilletid etter at dette er forklart som en konsekvens

Spillformens sportsplan 7èr

Laget spiller primært i systemet 1-2-3-1 med;

- keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral og spiss

Spillere 10-11 år skal lære:

- Å spille av press
- Å presse kollektivt som lag i ledd
- Rollen 1A (førsteangriper)
- Rollen 2F (andreforsvarer)
- Rollefokusene i 7èr-spillet
- Å forstå og anvende begrepene gjennombrudd, mellomrom og bakrom



Banestørrelsen er 30 x 50 m.

Spillmodellen

Keeper

Keeperrollen blir stadig mer delaktig i spillet og derfor er det viktig at keepere blir trygge med ball i beina og offensive.

Treningsmomenter:

- Grep: Jobbe med trekantgrep, og få kroppen bak ballen.

- Plassering: Jobbe med plassering ift målet og spillet da dette hjelper keeper komme i forkant av situasjonen og ofte kan hindre målsjanser. Trene på å være en offensiv keeper (sweeper) på trening og kamp, stå langt ute.
- Fallteknikk: Jobbe med å få kropp bak ball. Et viktig moment er at keeper skal tørre å lande på siden og unngå å lande med den ene hånda i bakken.

Etablert angrep (motstander er i balanse)

Overordnet målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål

- Vi ønsker å angripe framover når mulig balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill
- Vi ønsker å skape ubalanse ved å spille oss rundt eller inn mellom motstanders midtbane og forsvar for å komme oss inn bak motstanders forsvar
- Vi ønsker frispilling ved å spille av motstanders første pressledd for å få rettvendte spillere i framrom eller mellomrom
- Vi ønsker å spille direkte i bakrom eller korridor hvis ledig når fram-/mellomrom er stengt
- Vi ønsker en rettvendt ballfører, så sentralt som mulig

Prinsipper for 1A førsteangriper

- Før involvering
 - Orientering fremover i banen før man får ballen og mens ballen er på vei
 - Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og motstanders mål
- Utnytte tid og rom med førsteberøringen (medtak)
 - Legge til rette for rask andreberøring
 - Spille på førsteberøringen
 - Ta av press
 - Skjerme ballen (kroppen imellom ballen og motstanderen)
- Valg og handling med ball
 - Ledige spillpunkter og rom fremover i banen skal brukes (føre, dribble, pasning)
 - Hvis ikke rom fremover i banen: Lage nye rom gjennom pasningstempo, vinklede pasninger på riktig fot
- Valg og handling etter pasning
 - Ny aksjon umiddelbart etter pasning, for å gjøre seg spillbar og/eller lage nye rom

Etablert forsvar (vi er i balanse)

Overordnet målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball tidlig og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)

- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning med konsentrering rundt ballen, sideforskyving og dybde i laget
- Vi forsvarer oss med å hindre tilgang på farlige rom når motstander lykkes med å spille seg fri
- Vi forsvarer oss ved å sideforskyve, presse ballfører og ha gode sikringsforhold
- Vi forsvarer oss med å bryte ned motstanders frispilling
- Vi etablerer forsvaret vårt så høyt som mulig i banen for å nekte motstander å spille
- Vi senker laget dypere hvis vi ikke klarer å bryte ned frispilling, eller vi vurderer motstanders trussel som så stor at det er nødvendig
- Vi er forberedt på å løfte presset høyere hvis vi tvinger motstander ut av frispilt tilstand
- Vi forsvarer oss ved å nekte motstander å spille mellom våre ledd

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 7er fotballen – 75min økt

| Hva | Hvordan | momenter |
|--------------------|--|--|
| Oppvarming (10min) | Ballkontroll (sjef over ball) | Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller |
| Deløvelse (20min) | Med og mot | Små grupper med mye involvering. Begynn enkelt med god plass og lite motspill Øk vanskelighetsgraden med <ol style="list-style-type: none">1. flere medspillere2. motspillere3. mindre plass når spillerne mestrer godt Tilstrebe å øv med motspill så ofte som mulig |
| Spill (45min) | Smålagspill 3v3,4v4 Mellomflate 5v5, 6v6 Storflate (3 ledd) 7v7 | Korte kamper med korte pauser - fotball er en intensitetsidrett Muligheter: <ul style="list-style-type: none">• Alle spiller hele tiden• Trelagsspill – 2 spiller, 1 hviler – rullering• Firelagsspill – 2 spiller, 2 hviler – bytte Tilpass organisering etter antall på trening for å få best mulig aktivitet |

Øvelser – se Øvelsesbank

| | |
|--------------|---|
| Ballkontroll | Sjef over ball / Edderkoppen Pasningsfirkant Possession (tysker/rondo) – 3v1,4v1,5v1,6v1,3v2,4v2,5v2,6v2,7v3,8v3,9v3 |
| Med og mot | Possession øvelser Scoringsøvelser Spilløvelser |
| Spill | Oppfordre spillerne til å prøve ting og være kreative Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg Varier mellom smålagsspill og mellomflate Jobb med spillerne i rollene og la de få prøvd dem alle over tid |

➤ [Link til 7er økter](#)

18. 9èr fotball (12-13 år)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget gjøres kjent for spillerne:
 - Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer, høst)
 - Lag læringsmål for den enkelte trening
 - Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong og evaluere disse
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Ros spillere som er konsentrerte og viser ansvar på trening
- Still krav til teknisk utførelse
- Utvikling av den enkelte spilleren er fortsatt viktigere enn lagsresultatet

Laguttak - lagssammensetning

Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen. Lite treningsoppmøte kan vurderes å medføre mindre spilletid etter at dette er forklart som en konsekvens

Dersom det er nok spillere meldes det opp lag i kretsserien på differensiert nivå

Spillformens sportsplan 9èr

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-1 med

- keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere og spiss

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser

Spillere 12-13 år skal lære:

- 1A og prinsipper for å utnytte tid og rom
- 1F og prinsipper for å diktere 1A
- Prinsippene for spillbarhet og romskapning
- Prinsippene for å krysse tid og rom (soneforsvar)
- Prinsippene for når man går i press (pressignaler)
- Rollefokusene i 9èr-spillet

Banestørrelsen er for 12år 40-50 x 58-64 m og for 13år 48-50 x 67-72m.



Spillmodellen

Keeper

Keepereens rolle blir viktigere og får en større betydning i spillet. Keeperen er ikke lengre den siste motstanderen før mål, men man har også blitt 1A (førsteangriper). Dagens keepere skal være gode med ball i beina, samt gode skuddstoppere.

Etter hvert som man blir eldre så blir kommunikasjon fra keeperen et viktigere moment.

Treningsmomenter:

- Grep: Jobbe med trekantgrep. Starte å trene på utboksing. For keeper handler dette kun om mengdetrening.
- Plassering: Fortsette å trene på at keeper skal stå høyt og være delaktig i det offensive spillet, og dermed også tidlig kunne hindre lange gjennombruddspasninger.

- Fallteknik: Jobbe med å få kropp bak ball, og tørre å lande på hofta.
- Fotarbeid: Jobbe med å skape trygghet hos keeper ved tilbakespill og utspark. Trenes med å la keeper delta på deløvelser og spill øvelser.
- Feltarbeid: Jobbe med å komme ut i feltet og plukke baller. Trenes på ved å kaste en høy ball i lufta der keeper må jobbe med timingen. Her gjelder også mengdetrening da dette skaper trygghet hos keeper.

Angrep – spillbarhet og romskaping

Overordnet målsettingen med angrepsspillet er å skape gjennombrudd (passere én eller flere motspillere) for å score mål. For å oppnå dette, er man avhengig av å skape og/eller utnytte rom ved;

- Bevegelse
 - Konstante posisjonsjusteringer for å gjøre seg spillbar
 - Vinkler foran, bak og i samme ledd som ballfører (linje til ball)
 - Bevegelse av spillere 3–11 (tredjemannsbevegelse), mens ballen er på vei mellom spiller 1–2
- Bredder
 - Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens bredderetning. Skaper rom i motstanders ledd
 - Viser til avstand i bredderetningen mellom spillere i ulike ledd (vinkler/linje til ball)
- Dybde
 - Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Skaper rom mellom motstanders forsvarledd
 - Viser til avstand i lengderetningen mellom spillere i samme ledd som 1A – dybde foran/bak

Prinsipper for 1A førsteangriper

- Før involvering
 - Orientering fremover i banen før man får ballen og mens ballen er på vei
 - Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og motstanders mål
- Utnytte tid og rom med førsteberøringen
 - Legge til rette for rask andreberøring
 - Spille på førsteberøringen
 - Ta av press
 - Skjerme ballen (kroppen imellom ballen og motstanderen)
- Valg og handling med ball
 - Ledige spillpunkter og rom fremover i banen skal brukes (føre, drible, pasning)
 - Hvis ikke rom fremover i banen: Lage nye rom gjennom pasningstempo, vinklede pasninger på riktig fot
- Valg og handling etter pasning
 - Ny aksjon umiddelbart etter pasning, for å gjøre seg spillbar og/eller lage nye rom

Forsvar – krympe tid og rom

Overordnet målsettinger med forsvarsspillet er å vinne igjen ballen og/eller hindre mål gjennom å nekte fremdrift og stenge rom. For å oppnå dette, er man avhengig av å oppnå balanse og vinne ball ved;

- Forflytning
 - Hurtig felles forflytning i forhold til ballen, motstanders ballfører og vår førsteforsvarer
- Konsentrering
 - Viser til avstanden mellom forsvarspillerne i banens bredderetning. Bør være tett for å nekte rom gjennom ledd
- Dybde
 - Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Må hele veien justeres i forhold til klima hos 1A
 - Spesielt rett etter balltap er det et suksesskriterium å så hurtig som mulig finjustere/gjenopprette balanse, dernest sørge for god konsentrering og dybde

Prinsipper for 1F førsteforsvarer

- Orientering og forflytning i forkant
 - Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og potensiell ny 1A
 - Forflytning i maks tempo i forkant
- Valg og handling som 1F
 - Hvordan er balansen i laget? Bør du forsøke å vinne ballen, eller oppholde/lede/forsinke?
 - Hvis laget er i balanse, har man følgende prioriteringer (grad suksess avhenger av forarbeid);
 - 1) Snappe ball
 - 2) Takle / vinne ball
 - 3) Stresse 1A og tvinge frem en upresis avlevering
 - 4) Nekte fremover pasning eller bli passert av ballfører
 - Hvis laget er i ubalanse, så handler det om å lede 1A vekk fra farlige områder (ofte sentralt) og samtidig hindre fremover pasninger
- Aksjon etter 1F jobben:
 - Forholde seg til ny 1F – ta ut dybde og konsentrering

Pressignaler

- Feilvendt
- Dårlig pasning
- Støttepasning

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 9èr fotballen – 90min økt

Øvelser – se Øvelsesbank

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

➤ [Link til 9èr øvelser og økter](#)

19. 11èr fotball (14-16 år)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget gjøres kjent for spillerne:
 - Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer, høst)
 - Lag læringsmål for den enkelte trening
 - Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Ros spillere som er konsentrerte og viser ansvar på trening
- Still krav til teknisk utførelse
- Utvikling av den enkelte spilleren er fortsatt viktigere enn lagsresultatet
- Ta ungdommen med i utformingen av aktivitetene og gi dem medbestemmelse
- Utvikle et så godt og differensiert trenings- og konkurransetilbud at både motivasjon, trivsel og prestasjonsutvikling fremmes
- Tilrettelegg for at spillere med spesielle forutsetninger, ferdigheter, innstilling og vilje skal kunne få utviklet sitt potensial over tid til beste for rekruttering til norsk toppfotball

Laguttak - lagssammensetning

Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen. Lite treningsoppmøte kan vurderes å medføre mindre spilletid etter at dette er forklart som en konsekvens

Skrim fotball skal tilstrebe å ha rene årskull så lenge som mulig

Differensiering og hospitering er viktig for å beholde flest mulig lengst mulig

Spillformens sportsplan 11èr

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-3;

- keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere, spiss og 2 vinger

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser

Spillere 14-16 år skal lære:

- A1 Bearbeiding, A2 Inn i prioriterte rom, A3 Score mål
- F1 Styre, leder og presse, F2 Hindre tilgang til prioriterte rom, F3 Hindre mål
- Rollefokusene i 11èr-spillet

Banestørrelsen er 64 x 100 m.

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 11èr fotballen – 90min økt

15 min: Situasjonsoppvarming

Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

30–45 min: Situasjonsøving

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

30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante

➤ [Link til 11èr øvelser og økter](#)



20. Junior 11èr fotball (17-19 år)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget gjøres kjent for spillerne:
 - Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer, høst)
 - Lag læringsmål for den enkelte trening
 - Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Ros spillere som er konsentrerte og viser ansvar på trening
- Still krav til teknisk utførelse
- Utvikling av den enkelte spilleren er fortsatt viktigere enn lagsresultatet
- Ta ungdommen med i utformingen av aktivitetene og gi dem medbestemmelse
- Utvikle et så godt og differensiert trenings- og konkurransetilbud at både motivasjon, trivsel og prestasjonsutvikling fremmes
- Tilrettelegg for at spillere med spesielle forutsetninger, ferdigheter, innstilling og vilje skal kunne få utviklet sitt potensial over tid til beste for rekruttering til norsk toppfotball

Laguttak - lagssammensetning

Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen. Lite treningsoppmøte kan vurderes å medføre mindre spilletid etter at dette er forklart som en konsekvens

Skrim fotball skal tilstrebe å ha rene årskull så lenge som mulig

Differensiering og hospitering er viktig for å beholde flest mulig lengst mulig

Spillformens sportsplan junior 11èr

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-3;

- keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere, spiss og 2 vinger

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser

Spillere 17-19 år skal videreutvikle:

- A1 Bearbeiding, A2 Inn i prioriterte rom, A3 Score mål
- F1 Styre, leder og presse, F2 Hindre tilgang til prioriterte rom, F3 Hindre mål
- Rollefokusene i 11èr-spillet

Banestørrelsen er 64 x 100 m.

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 11èr fotballen – 90min økt

15 min: Situasjonsoppvarming

Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

30–45 min: Situasjonsøving

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

30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante

➤ [Link til 11èr øvelser og økter](#)



21. Senior 11èr fotball

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget utarbeides i samarbeid med spillerne:
 - Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer, høst)
 - Lag læringsmål for den enkelte trening
 - Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Utvikle et så godt og differensiert trenings- og konkurransetilbud at både motivasjon, trivsel og prestasjonsutvikling fremmes

Laguttak - lagssammensetning

Både treningsoppmøte og ferdigheter legges til grunn for laguttak og spilletid for å bygge en stabil treningsvillig spillegruppe hvor alle er avhengig av alle

Spillformens sportsplan senior 11èr

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-3;

- keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere, spiss og 2 vinger

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser

Spillere skal lære og videreutvikle:

- Aksjon ut fra null tilstand
- A1 Bearbeiding
- A2 Inn i prioriterte rom
- A3 Score mål
- F1 Styre, leder og presse
- F2 Hindre tilgang til prioriterte rom
- F3 Hindre mål
- Rollefokusene i 11èr-spillet



Banestørrelsen er 64 x 100 m.

Spillmodellen

Null tilstand er i duell om ball

Seirende ut av null tilstand

- Overtall rundt ball
- Beskytte ballen (kropp mellom ball og motspiller)
- Spillbarhet i umiddelbar nærhet til ballfører (foran og bak)
- Spille til sikkert område

I det vi er i ubestridt besittelse av ball skal man identifisere balanseforhold hos motstander og følgelig angrepsfase A1, A2 eller A3

Tapende ut av null tilstand

- Umiddelbar reaksjon for gjenvinning og følgelig posisjonsjustering fra alle når vi mister ball. Søke overtall rundt ball
- Hindre motstander i å få tydelig kontroll på ballen gjennom samla og aggressivt press

I det motstander er i ubestridt besittelse av ball: Identifisere balanseforhold i eget lag og følgelig forsvarsfase F1, F2 eller F3

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 11èr fotballen – 90min økt

15 min: Situasjonsoppvarming

Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

30–45 min: Situasjonsøving

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

30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante

➤ [Link til 11èr øvelser og økter](#)

22. Landslagsskolen

A1 Bearbeiding

Kjennetegn

Vår ball –motstander på plass som hindrer oss i å nå alle prioriterte rom

Mål i fasen

- 1) Sette opp ballfører som kan nå (alle) prioriterte rom
- 2) Nekte motstander ballvinning i gunstige områder

Oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- Hurtig komme til definerte utgangsposisjoner med riktig kroppsstilling.
- Sette ballen i gang kjapt hvis mulig og gunstig
- Vurdere risiko ut fra motstanderens press-spill; spille gjennom når vi kan, slå over når vi må
- Hurtig (og uten stress) spille gjennom eller bevisst flytte på motspillere.
Touchbevissthet(tempo og uforutsigbarhet)
- Spille ”opp og ned” og ”inn og ut” istedenfor rundt.
Ro (med ball), åpne (i førstetouch) og true (med blick og fot).

A2 Inn i prioriterte rom

Kjennetegn

Ballfører som kan nå (alle) prioriterte rom

Mål i fasen

- 1) Trengte inn rom der vi kan skape direkte trusler i motstanders boks
- 2) Nekte motstander ballvinning i gunstige områder

Forsterke og utnytte posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- True flere rom samtidig, med blick, ball og bevegelse –og spille framover med kontroll så snart muligheten byr seg
- Ha stor bevegelse –initiativ forbi og foran ballfører.
- Straffe motstandere som støter ut eller har feil kroppsstilling.

- Vende spillet hvis motstander rekker å flytte over.
- Beredskap bak ball
 - Gjenvinning: vi går fra «lange og brede» til korte og smale».
 - Retur til A1. Dybde og spillbarhet bak ballfører

A3 Score mål

Kjennetegn

Ballfører som direkte kan skape trusler i motstanders boks

Mål i fasen

- 1) Komme til avslutning –score mål
- 2) Gjenvinning

Oppnå posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det scores mål fra gjennom å:

- Samtidige, truende og eksplosive bevegelser foran og forbi ballføreren (andrebevegelse, tredjemannsløp og mot–fra / fra-mot).
- Søke å trenge igjennom før spill rundt:
 - Avslutning på mål.
 - Spille igjennom bakre ledd.
 - Spille rundt –kombinasjonsspill sidekorridor og/eller innlegg for å komme oss inn i boksen
- Ved innlegg:
 - Inn i boks og posisjonering innenfor stolpene med minimum tre spillere
 - Tålmodighet for å vinne scoringsrom
 - Skjære foran eller inn på blindside
 - Offervilje for å komme først på ballen
- Distinkte og besluttsomme avslutninger. Ett touch eller to touch med kort ladetid
- Alltid jakte på returer og andreballer i boksen
- Nok spillere bak ball og i riktig posisjon i beredskap for umiddelbar gjenvinning

F1 Styre, lede og press

Kjennetegn

Vi er på plass. Motstander kan ikke nå alle prioriterte rom.

Mål i fasen

- 1) Vinne ball
- 2) Hindre at motstander kommer i posisjon til å nå prioriterte rom

Hindre motstander i å oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- Hurtig komme til definerte utgangsposisjoner med riktig kroppsstilling
- Reagere hurtig og samla på tydelig definerte pressesignaler som støttepasning, feilvendt spiller, ball til back etc.
- Holde laget kompakt (kort og smalt) gjennom hurtig forflytning av lagdelene.
- Ta ansvar for spillere foran oss i hver vår sone når vi presser høyt.
- Senke oss samlet og hindre tilgang på prioriterte rom dersom vi mister/ikke har press på ballføreren

F2 Hindre tilgang på prioriterte rom

Kjennetegn

Vi er delvis på plass eller ligger lavt. Motstander kan nå prioriterte rom

Mål i fasen

- 1) Nekte motstander kontroll i rom hvor de direkte kan skape trusler i vår boks
- 2) Gjenopprette full balanse og komme oss inn i F1 igjen

Hindre motstander i å forsterke og utnytte posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- Tydelig i romprioriteringen; motstanderen skal nektes all form for ballkontroll mellom oss og inn bak oss. Være tålmodige med tanke på pressejobben. Å nekte kontrollerte fremover pasninger er viktigere enn å vinne ball
- Lese romforhold og ballførers blikk og fot. Falle av og pumpe ut kombinert med at vi side skyver
- Støtte ut med spillere bak ball for å holde 1A feilvendt
- Ha angrepsberedskap hos spiller(e) som (etterhvert) havner foran ballen –de skal posisjonere seg for klareringer og identifisere evt. kontringsmuligheter
- Være på å jakt etter muligheter for F1, og reagere hurtig og samla på tydelig definerte pressesignaler som støttepasning, feilvendt spiller, ball til back etc

F3 Hindre mål

Kjennetegn

Motstander kan skape direkte trusler mot vår boks

Mål i fasen

- 1) Hindre mål og avslutninger på mål
- 2) Angrepsberedskap

Oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det scores mål fra gjennom å:

- Ved ball i mellomrommet sentralt:
 - Stenge tilgang på bakrom gjennom å falle samla og sentrere med bakre ledd.
 - Hente med spillere foran ballen
 - Systematisk samspill mellom keeper og utespillere hva angår å blokkere skudd og dekke hjørner
- Ved ball i sidekorridor:
 - Blokkere eller hindre innlegg/pasning rundt for spiller(e) som er i press
 - Ta kontroll på området mellom spiller(e) i press og første stolpe med én spiller
 - Ta kontroll foran eget mål gjennom posisjonering innenfor stolpene med minimum fire spillere samt keeper.
 - Kroppsstilling og offervilje for å komme først på ballen
 - Markering og klareringsjakt til situasjonen er avklart
- Ha angrepsberedskap hos spiller(e) som er foran ballen - de skal posisjonere seg for klareringer og identifisere evt. kontringsmuligheter

Rollebeskrivelser

Keeper

Den norske keeperen er bevisst i rollen og tar ansvar. Han/hun kommuniserer tydelig og er opptatt av relasjoner og samhandling. Nysgjerrig, uredd, allsidig atlet som er trygg med ballen i beina og har god spillforståelse. Han/hun behersker alle teknikker ved ulike trusler mot mål og redder det «lille ekstra». Utstråler en offensiv trygghet (ro), er bestemt og gjør raske gode beslutninger.

Stopper

Den norske midtstopperen behersker sonedeforsvar og er spesielt god til å vurdere hvilke rom man skal beskytte når. Midtstopperen flytter beina fort, vinner dueller i lufta og legger all sin stolthet i å blokkere / nekte avslutninger mot eget mål. I angrepsspillet er midtstopperen rolig med ballen og evner å sette i gang et enkelt og presist pasningsspill.

Vingback

Den norske sidebacken lever seg 100 prosent inn i spillet, og er til enhver tid forberedt på aksjoner både i forsvar og angrep. Sidebacken har stor hurtighet, ikke minst ved omstillinger og evner å gjenta hurtige løp mange ganger i løpet av kort tid. Han/hun framstår som ærgjerrig i forsvar i 1 mot 1-situasjoner og legger sin stolthet i å vinne ball og nekte innlegg. I angrepsspillet evner sidebacken å kontrollere ballen i fart og er hele veien på utkikk etter situasjoner hvor han/hun kan bli med fremover, sette opp overtall og komme til innlegg.

Sentral

Den balanserende midtbanespilleren er den som styrer tempoet og rytmen i angrepsspillet gjennom kloke valg med og uten ball. Han/hun vurderer hele veien når fremover, når bakover, når vende. Han/hun legger stor stolthet i å slå presise pasninger til rett tid. Uten ball jobber midtbanespilleren kontinuerlig for å være ett trekk i forkant gjennom god orientering og gode vinkler til ballfører.

Den balanserende midtbanespilleren utmerker seg i forsvarsspillet med å være svært god til å vurdere balanseforhold og styrer videre topp –presset og holder laget strukturelt sammen.

Indreløper

Indreløperen er ekspert på å identifisere rom og gjøre seg spillbar bak motstanderens forsvarslinjer. Indreløperen er flink til å ta av press og har effektive touch slik at han/hun evner å ta med ballen inn i farlige rom. Indreløperen er hele veien parat til å skape overtallsituasjoner i motstanders boks.

I forsvar er indreløperen en løper i ordets rette forstand. Han/hun skal rive opp motstanders forsøk på spill etter at vi har tapt ballen og er god til å lese «presseøyeblikk». I etablert forsvar er indreløperen en svært viktig presse og sikringsspiller.

Ving

Den norske kanten har sin utgangsposisjon bredt i banen i forsvar. Han/hun har stor løpskapasitet og er bevisst sin viktige rolle i gjenvinningssituasjoner og etablert forsvar.

I angrep er kantspilleren bevist på å bruke sin spisskompetanse til det beste for laget. Det betyr at noen er mer klassiske gjennombruddskanter, mens andre søker rom innover i banen.

Spiss

Den norske spissen har fysisk spisskompetanse gjennom stor hurtighet og/eller duellstyrke. Den norske spissen er brutal med tanke på å utnytte rom bak motstanders forsvarsfirer. Han/hun har en stor vilje til å score mål og avgjøre kamper, og har evnen til å avslutte kontrollert med både hodet og begge bein innenfor 16-meteren. Den norske spissen jobber hardt både i forsvar og angrep.

Treningsmetodikk

NFFs filosofi knyttet til treningsmetodikk handler om at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre, og må øves helhetlig i all organisert trening.

Ved å ta utgangspunkt i spillsituasjoner når man organiserer øvelser og aktiviteter, og samtidig ivaretar *aktivitetsprinsippet* (mange repetisjoner og involveringer) sammen med *kvalitetsprinsippet* (eksplosive aksjoner og konsentrert utførelse), vil man få optimal trening også på fysiske parametere.

Fotball kjennetegnes ved at man ofte skifter på å være i forsvar og angrep. Vi tar følgelig med omstillinger i så mange aktiviteter som mulig.

Treningsbelastning = Intensitet x Varighet. For å utvikle mer eksplosive spillere, bør vi oftere gå ned på varighet, men opp på intensitet i den enkelte spill sekvens.

Det desidert viktigste er at det skapes stor aktivitet og at aktiviteten er fotballspesifikk (medspillere, motspillere, ball, lengderetning).

- 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.
- Dødballer er en vesentlig del av fotballkampen, og vi tar de som vanlig på trening.

23. Referanser, verktøy og nettsteder

Sportsplan skal benyttes som grunnlag for aktiviteten på feltet i Skrim fotball.

Innholdet i Sportsplanen bygger på visjonen og verdiene til IL Skrim sammen med de retningslinjer NFF gir i sine skoleringsplaner.

Treningsøkta benyttes til å lage økt planer. Her finnes skoleringsplaner for de enkelte aldersgruppene og øvelsesregister.

Spond appen benyttes til innkalling til treninger, kamper og aktiviteter.

Minfotball appen har man oversikt over alle oppsatte kamper i kretsserien.

- Link til [IL Skrim klubbhåndbok](#)
- Link til [IL Skrim gruppehåndbok](#)
- Link til [NFF skoleringsplan 6-12 år](#)
- Link til [NFF skoleringsplan keeper 6-12 år](#)
- Link til [NFF skoleringsplan 13-19 år](#)
- Link til [NFF skoleringsplan keeper 13-19 år](#)
- Link til [Landslagsskolen 12-16 år](#)
- Link til [Treningsøkta.no](#)
- Link til [Minfotball.no](#)
- Link til [Spond](#)

24. Definisjoner og forklaringer

| | |
|--------------------|--|
| Pasnings skygge | |
| Dybde | |
| Bredde | |
| Sideforskyvning | |
| Lag i balanse | |
| Lag i ubalanse | |
| Sikring | |
| Farlig rom | |
| Lede | |
| 1A førsteangriper | |
| 1F førsteforsvarer | |
| 2F andreforsvarer | |
| Framrom | |
| Mellomrom | |
| Bakrom | |
| Gjennombrudd | |
| Medtak | |
| Pressledd | |
| Perioder | <ul style="list-style-type: none">• Vinter 1.januar - 31.mars• Vår 1.april - 30.juni• Sommer 1.juli - 31.juli• Høst 1.august - 31.oktober |