



Sportsplan for barn og unge i SK Forward som spiller fotball 2023

Forward skal tilstrebe være et fullverdig fotballtilbud for barn i alderen 6-19 år. Klubben skal være et breddetilbud, samtidig som det skal det være mulig å gå stigen i Landslagsskolen til kretslag. Klubben skal etterstrebe å gi dette tilbudet ved bruk og utvikling av den interne trenerkompetansen. Sportsplanen beskriver grunnleggende prinsipper og gir praktiske tips til trenere. Klubbens forventninger til spillere, trenere, foreldre og lagledere er beskrevet i klubbens Verdidokument [\[link\]](#).

Organisering for ulike alderstrinn

I alderen 6-7 år trener man spiller man 3'erfotball gjennom OBOS Miniliga som foregår i helger. Det forekommer ikke noe klassisk seriespill i denne årgangen.

I alderen 8-9 år spiller lagene 5'erfotball og skal for første gang ha keeper og tydelige posisjoner. Nå legges det opp til seriespill med hjemme- og bortekamper.

I alderen 10-11 år blir banen litt større og man spiller nå primært 7'erfotball, men det er også mulig med 5'erfotball. Her er det også seriespill i regi av NFF Oslo. I 12-årsklassen spiller man for første gang 9'erfotball, og for første gang med offside. I 12 årsklassen er det også mulig spille 7'erfotball. Fra 14 års alder spiler man 11'erfotball.

Det er ønskelig fra klubben at alle lag har minimum en trening i uken året rundt. Det året lagene starter med 7'erfotball oppfordrer vi til minimum 2 treninger i uken.

Så langt som mulig ønsker vi adskilte gutte- og jentetreninger. Fellestreninger har tidligere gitt stort frafall hos jentene. For førsteklassinger er det mulig å arrangere fellestreninger, men da bør guttene og jentene skilles i spill.

Trivsel og inkludering

Trygghet og vennskap er avgjørende for at barn skal trives og mestre. Trenere og lagledere bør jobbe aktivt for å skape trygghet og samhold i laget, og forebygge mobbing, utestengelse og trakassering. Gode tips:

- Lag regler for hvordan man vil ha det på trening i samarbeid med barna. Start treningen med å snakke om reglene, og hvordan vi ønsker treningen skal være.
- Voksne er rollemodeller. Snakk til og om barn på en positiv måte. Gi ros og positive tilbakemeldinger til barna når de er gode lagkamerater, ikke bare når de scorer!
- Bli godt kjent med barna på laget. Vær oppmerksom på barn som trenger ekstra hjelp fra voksne for å trives og mestre det sosiale.
- Voksne i Forward skal kjenne til [fotballens verdier og Fair Play-arbeid](#)

Differensiering

Forward skal tilby lavterskel fotball for alle, og vi deler ikke inn i permanente lag basert på ferdigheter ("topping"). Differensiering er derimot et godt og nødvendig hjelpemiddel for å nå så mange som mulig av barna.

Noen prinsipper skal ligge til grunn:

- Felles treningsgruppe per årskull
- Alle skal prøve seg på alle nivå
- Kan være krav til oppmøte innenfor rimelige grenser

Gjennom differensiering og hospitering får vi hjulpet spillerne med å treffe sitt nivå best mulig. Differensiering er et verktøy som iverksettes i alle aldre på forskjellige måter. I tabellen under lister vi de vanligste måtene vi tilrettelegger for utvikling gjennom differensiering:

Eksempler på differensiering og tilrettelegging i økta	6-7 år	8-9 år	10 – 11 år	12 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Begrenset	Ja	Ja	Ja
Ivrigtrening: ekstra treningsøkt for de med godt oppmøte	Fra 7 år	Ja	Ja	Ja

Hospitering mellom årganger

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille med lag på høyere årstrinn i tillegg til sitt eget lag, og er et virkemiddel for å gi ekstra utfordringer til de som er klar for det. I Forward avtaler hovedtrenerne ved de ulike årgangene hospitering seg i mellom. Trenerene må ta hensyn til kapasitet, og sikre at det er nok spillere på trening også på årgangen hvor spilleren hører hjemme. Det er også mulig for ivrige jenter å hospitere hos guttelag som gir passende utfordringer.

Påmelding av lag

Fra 9-års alder må lag i Oslo ta stilling til nivå ved påmelding til seriespill. I Forward er det to mulige modeller for inndeling av lag på de enkelte årstrinn.

Jevne lag

I denne modellen deler trenerne inn i ferdighetsmessig jevne lag. Lagene bør rokeres minst en gang i sesongen slik at alle får spilt med alle på årstrinnet. Dette er den eneste mulige modellen i alderen 6-8 år.

Nivåinndelte lag

Dersom det er store nivåforskjeller på årstrinnet kan det meldes opp lag i ulike nivåer og ulike spillformer. Følgende prinsipper gjelder da:

- Det skal være én treningsgruppe
- Det skal være rotasjon slik at alle med et visst oppmøte får prøve seg på begge lagene. Dette gjelder begge veier, ivrige spillere skal spille noen kamper på et lavere nivå, og mindre ivrige spillere skal spille noen kamper på høyere nivå.
- Lagidentiteten skal bygges rundt årstrinnet og ikke lagene slik de påmeldt i serien.

Denne modellen kan benyttes fra og med 9 års alder.

Roller og rolleforventinger

Generelt

Roller er nærmere beskrevet i klubbens [Verdidokument](#). Alle med verv i Forward skal ha vist frem gyldig politiattest. Det anbefales også at alle med verv har tatt NFFs E-kurs i Fair Play. For hvert årstrinn skal det være én hovedtrener. Totalt bør det være minst to trenere på ti spillere slik at man kan håndtere fravær. For hvert årstrinn skal det også være én hovedlagleder. Totalt bør det være like mange lagledere som det er lag påmeldt i serien. Dersom det mangler ledere eller baneplass kan dette være grunn til ikke å ta inn flere spillere på enkelte årstrinn.

Trenere

Alle trenere i klubben må ta NFFs obligatoriske trenerattest. Klubben oppfordrer også alle trenere i Forward til å delta på Grasrot-kurs i regi av Oslo fotballkrets og forventer at det minst to trenere med Grasrot-kurs på relevant nivå per årskull. Kursavgiften dekkes av Forward.

Trenere oppfordres til å ta kontakt med sportslig koordinator eller mer erfarne trenere i klubben for råd, og det forventes at alle trenere i klubben står til disposisjon ved forespørsler fra andre trenere.

Etter hver sesong, senest innen utgangen av november, skal hovedtrener ved hvert årstrinn skriftliggjøre erfaringer som kan være nyttig for årstrinnene som kommer etter og sende til sportslig koordinator i klubben. Lengde og format er valgfritt.

Alle trenere forventes å stille opp på fotballskole som arrangeres for 6-åringer i forbindelse med skolestart.

Lagledere

Lagleder har ansvar for administrative oppgaver for sitt lag. Lagleder skal sørge for at foresatte, spillere og trenere får nødvendig informasjon om klubben, kamper, treninger og andre aktiviteter. I tillegg skal lagleder sørge for at klubben får nødvendig informasjon om laget, herunder ut- og innmeldinger av spillere og trenere.

Lagleder har også ansvar for å peke ut to kampverter blant foreldrene til hver hjemmekamp. Før hver kamp skal lagleder kontakte motstanderens lagleder for å bekrefte at begge lag møter opp.

Spillformer på trening og i kamp

I tabellen nedenfor vises mulige spillformer i kamp, veiledende spillformer på trening, og veiledende formasjoner i kamp.

	6 år	7 år	8 og 9 år	10 og 11 år	12 år
Hovedspillform på trening (banestørrelse)	1 vs 1 (6 x 10 m) 2 vs 2 (8 x 12 m)*	3 vs 3 (10 x 15 m)	3 vs 3 5 vs 5 (20 x 30 m)	5 vs 5 7 vs 7 (30 x 50 m)	5 vs 5 9 vs 9 (40 x 64 m)
Spillform i kamp	3 vs 3	3 vs 3	5 vs 5	7 vs 7 (alternativt 5 vs 5)	9 vs 9 (alternativt 7 vs 7)
Formasjon i kamp	1-2	1-2	1-2-1 (diamant)	2-1-2-1	3-1-3-1

*En voksen kan gjerne være med på hvert lag hos 6-åringenene, både for å balansere lagene, og for å få i gang noe pasningsspill.

Treningsøker

Overordnede prinsipper:

- **Alle øvelser med ball**
Øvelser med ball er morsomst, og barna trenger all den tid de kan få med ball i beina.
- **Ikke kø**
Det er vanlig ved for eksempel skuddøvelser at køen blir lang. Dette unngår vi ved å lage mange nok stasjoner. På en skuddøvelse holder det med 4-5 spillere per stasjon.
- **Mest mulig spill med få spillere på hvert lag**
Bruk tabellen over til å finne passende spillformer. For mange spillere på banen blir fort kjedelig, og treningsutbyttet blir lavere.
- **La spillerene rydde**
Spillere samler kjepler, vester og baller når økta er ferdig. Nedtelling pleier å fungere godt.

Treningsøker

Forward skal utvikle minst én treningsøkt for hvert årstrinn. Øktene skal være et hjelpemiddel for trenerene og sikre en rød tråd. Øktene skal utvikles av trenerene i Forward i felleskap, og skal bygge på de øktene som erfaringsvis har fungert i Forward. Det vil også hentes inn ekstern bistand. Minst én økt per årstrinn skal ferdigstilles innen juni 2023, og arbeidet ledes av sportslig koordinator.