



Revidert sist: 7.6.20
Godkjent av styret: 16.6.20

SPORTSPLAN

Perioden år 2020 - 2025

Askim Fotball

01.01.2020

"Sportsplanen har til hensikt å klargjøre målsetninger, retningslinjer og føringer for den sportslige delen av fotballvirksomheten i klubben på en kortfattet og brukervennlig måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle trenere, ledere, utøvere og foresatte i Askim Fotball, og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i og rundt klubben".

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Innholdsfortegnelse:

Sportsplanen inneholder mye informasjon, under kan dere komme dere raskt til årskull og annen informasjon som er nødvendig for deg som spiller, trener, lagleder, leder og foreldre. Hovedpunkter vises under (trykk på en linje og gå direkte til det du søker):

- | | | |
|--|---|---|
| <u>3. Formål</u> | <u>19.Krav til klubb</u> | <u>58. Juniorfotball 17 år Jenter</u> |
| <u>4. Visjon og Verdier</u> | <u>20.Krav til ledere, trenere og foreldre</u> | <u>59. Overgang J17 til Senior Damer</u> |
| <u>5. Mål - overordnet</u> | <u>21.Krav til trenere/lagleder ved trening</u> | <u>60. J17 og Senior Damer «kartet»</u> |
| <u>6. Mål - barnefotball</u> | <u>22.Krav til trenere/lagleder ved kamp</u> | <u>61.Seniorfotball 20> Damer</u> |
| <u>7. Mål - ungdomsfotball</u> | <u>23.Krav til spillere</u> | <u>62. Junior Gutt og Senior Herrer «Askimballen»</u> |
| <u>8. Mål - junior -og seniorfotball</u> | <u>24.Krav til foreldre/foresatte - annet</u> | <u>63. Overgang til senior herrer fotballen</u> |
| <u>9. Jevnhet- og likhetsprinsipp</u> | <u>25.Retningslinjer for den «gode» økta</u> | <u>64. Junior Gutt og Senior Herrer «kartet»</u> |
| <u>10.Differensieringsregler</u> | <u>26.Slik gjør vi det på lagene</u> | <u>65.Juniorfotball 17-19 år Gutter</u> |
| <u>12.Hospiteringsregler</u> | <u>27.Forklaring - klubbens spillestil</u> | <u>66. Senior Herrer - Sesongen</u> |
| <u>14.Ekstra trening</u> | <u>28.Barnefotball 6-7 år</u> | <u>67. Senior Herrer - Sportslig momenter</u> |
| <u>14.Lån av spillere</u> | <u>33.Barnefotball 8-9 år</u> | <u>68.Organisasjonskart (mål 2025) Sportslig</u> |
| <u>14.Permanent oppflytting</u> | <u>39.Barnefotball 10-11 år</u> | <u>73.FAIR PLAY</u> |
| <u>15.Rekruttering</u> | <u>44.Overgang til 9` og 11` er fotball</u> | <u>74.Anleggsfordeling kamper</u> |
| <u>16.Hospitering ut av klubb</u> | <u>45.Ungdomsfotball 12-13 år Gutter</u> | <u>75.Anleggsfordeling trening sommer</u> |
| <u>17.Jentefotball</u> | <u>49.Ungdomsfotball 12-13 år Jenter</u> | <u>76.Anleggsfordeling trening vinter</u> |
| <u>18.Spilleren i sentrum</u> | <u>53.Ungdomsfotball 14-16 år Gutter</u> | <u>77.Arrangementer</u> |
| | <u>56.Ungdomsfotball 14-16 år Jenter</u> | <u>78.Treningsøkta/Øvelsesbank</u> |
| | | <u>79. Sone- og kretslagstiltak</u> |

FORMÅL

- ▶ Sportsplanen har til hensikt å klargjøre målsetninger, retningslinjer og føringer for den sportslige delen av fotballvirksomheten i klubben på en kortfattet og brukervennlig måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle trenere, ledere, utøvere og foresatte i Askim Fotball, og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i og rundt klubben.
- ▶ Sportsplanen bidrar til å klargjøre for klubben og klubbens ledelse hvilke verdier klubben skal drives etter, og den skal gi alle en felles forståelse om hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.
- ▶ Sportsplanen styrker muligheten for kontinuitet og kunnskapsoverføring. Det ser vi spesielt når noen slutter eller ved endring i viktige roller og funksjoner i klubben. På den måten kan planen bidra til å lette arbeidet med å rekruttere nye folk
- ▶ Et viktig formål med sportsplanen er at Askim Fotball ønsker å være **klubbstyrt**, ikke lagstyrt. Sportsplanen skal være dynamisk og skal revideres årlig, og senest i mars måned hvert år. Oppdateringer kunngjøres via klubbens hjemmeside.
- ▶ Sportsplan utarbeides og oppdateres av Sportslig Utvalg (SU) og trenerforum, og godkjennes av Styret.

Visjoner og verdier

Klubbens visjon er:

«Sammen skaper vi fotballglede i Askim»

I begrepet fotballglede legges følgende:

Alle skal føle seg trygge i en klubb preget av et inkluderende miljø.

Klubben skal tilby best mulig spillerutvikling, uansett årsklasse og kjønn.

Askim Fotball skal ha et godt tilbud til alle våre spillere, uansett ambisjoner og ferdigheter, med mål om å skape et livslangt engasjement til fotball og klubben spesielt.

Klubbens verdier er:

SAMHOLD – GLEDE – UTVIKLING – STOLTHET – RESPEKT

Samhold:

I fotballen er vi en del av en klubb og del av et lag. Alle er velkomne og skal inkluderes i vårt sosiale fellesskap. Vi skal ha fokus på det positive, rose og støtte hverandre, og vi skal holde sammen i medgang og motgang.

Glede:

Fotball er gøy. Vi skal ha fokus på at alle skal ha det gøy på banen, og få en positiv opplevelse sammen med laget sitt. Skaper motivasjon og ståpåvilje.

Utvikling:

Legge til rette for klubbens spillere og medlemmer skal oppleve ferdighetsutvikling både på fotballbanen og som medmenneske igjennom tilrettelagte tilbud.

Stolthet:

Uansett hvilken rolle du har i klubben skal du kunne identifisere deg med klubben, samt være ydmyk og stolt over det. Vi er Askims stolteste fotballmiljø.

Glade og rause - målrettet og stolte.

Respekt:

Vi skal ha respekt for hverandre. Det gjelder innad i laget, respekt for trenere, lagledere, dommere, motspillere, alle vi møter på og utenfor banen. Vi skal også ha respekt for regler, retningslinjer, anlegg og utstyr.

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Mål - overordnet

Klubben skal:

- ▶ Ha lag i alle årsklasser f.o.m 6 år og t.o.m senior, uansett kjønn.
- ▶ Ha kompetente trenere og engasjerte trenere på alle lag. Alle som tar på seg trenerverv i klubben skal få tilbud om kurs i regi NFF.
- ▶ Ha både treneransvarlig og spillerutvikler for alle årsklasser.
- ▶ Gjennomføre faste trenermøter og trenerforumer.
- ▶ Ha felles målsetning hos trenere angående form og metodikk.
- ▶ Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert lag.
- ▶ Ivareta hver enkelt spiller, trener og leder, slik at flest mulig fortsetter i klubben.
- ▶ Ha gode treningsfasiliteter.
- ▶ Bli en breddeklubb folk vil spille i.

Mål

Barnefotball 6 - 12 år:

- ▶ Gi et fotballtilbud fra og med siste år i barnehage.
- ▶ Rekruttere flere jentespillere, og stille med rene jentelag i samtlige klasser.
- ▶ Skape gode holdninger hos klubbens spillere.
- ▶ Skape et godt samarbeid internt i laget og mellom lagene.
- ▶ Følge NFFs retningslinjer for barnefotball: TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING
- ▶ Legge til rette for et adekvat keepertreningstilbud for 12 år og eldre.
- ▶ Barnefotballen skal først og fremst være et godt og trygt miljø, tilrettelagt for trivsel, lek og læring.
- ▶ Barnefotballen skal være klubbstyrt, men foreldredrevet.

Mål

Ungdomsfotball 13 -19 år:

- ▶ Tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner i henhold til NFF sin handlingsplan.
- ▶ Ha fokus på spillerutvikling igjennom blant annet gode differensierings- og hospiteringsordninger.
- ▶ Tilrettelegge for at spillere fra 13 år kan sette seg, og følge egne utviklingsmål.
- ▶ Ha fokus på restitusjon, kosthold, skadeforebyggende arbeid.
- ▶ Skape en god lagånd, og samarbeid internt i laget, samt godt samarbeid mellom lagene.
- ▶ Tilrettelegge for at lagene etablerer treningsplan, periodeplan og årsplan.
- ▶ Gjennomføre spillersamtaler mellom trenere og spiller minimum 1 gang pr år.
- ▶ Legge til rette for videreutvikling av keepere igjennom gode tiltak og oppfølginger.
- ▶ Utvikle og rekruttere trenere med bred erfaring og kompetanse.
- ▶ Være representert med spiller(e) på sone- og kretslag i alle årskull (begge kjønn).
- ▶ Askim Fotball skal ha et J17 lag som videre skal hospitere og rekrutteres inn i seniorlaget damer.
- ▶ Askim Fotball skal ha G19 lag som videre skal hospitere og rekrutteres inn i seniorlaget herrer.

Mål

Junior- og Seniorfotball 17 år >:

Junior- og Senior herrer

1. Askim Fotball skal etablere seg som topp 5 i 4.divisjon herrer innen 2023, Minimum ett rekruttlag i 6. eller 7.divisjon, i tillegg til juniorlag.
2. Askim Fotball skal ha et juniorlag gutt som alltid deltar i Kretsmesterserien og ønsket er at man da tar seg til A-sluttspill.
3. Askim Fotball skal, hvis mulig, gi et junior tilbud i breddeserien i tillegg.
4. Askim Fotball skal ha etablert et C-lag for senior for spillere som ønsker å spille 7`er fotball.

J17- og Senior Damer

1. Askim Fotball skal etablere seg og ha et stabilt lag i 3.divisjon damer innen 2022. Rekruttering fra J17 laget.
2. Askim Fotball skal ha et tilbud for de som ønsker et bredde tilbud igjennom et 7`er lag.

RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Jevnhet- og likhetsprinsipper

► Likhetsprinsippet:

I barnefotballen skal alle som møter på kamp, spille tilnærmet like mye.

I Ungdomsfotballen skal alle som deltar på kamp, spille minimum 20 minutter, «vi spiller ikke innbyttere i Askim Fotballen».

Videre så skal alle ha samme muligheter til og utøve seg i Askim Fotballen.

Forskjellsbehandling når det gjelder tilgang på muligheter for den enkelte skal ikke forekomme.

► Jevnhetsprinsippet

Det er viktig å spille jevne grupper mot hverandre, både på trening og kamp.

Dette er nærmere beskrevet under de ulike spill- og årsklassene i sportsplanen.

RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Differensiering

- ▶ Differensiering handler om å drive positiv forskjellsbehandling. Fotballspillere er forskjellige, og må behandles deretter.
- ▶ Gruppen/laget trener alltid sammen. Differensiering kan ikke skje ved at gruppene deles opp og har ulike treningstider på grunn av ferdigheter.
- ▶ Differensiering på kamp- og cup skal ikke skje for de under 12 år.
- ▶ God differensiering vil si å legge til rette i henhold til ønsker, modenhet og forutsetninger. Det vil si at det er like viktig å legge til rette for riktig fotballaktivitet for de som ikke har kommet så langt, som for de som har kommet lenger i utviklingen – både fysisk, mentalt og med tanke på fotballferdigheter.
- ▶ Kort oppsummert handler det om å gi utfordringer som passer til ferdighetene. La oss ta et eksempel:

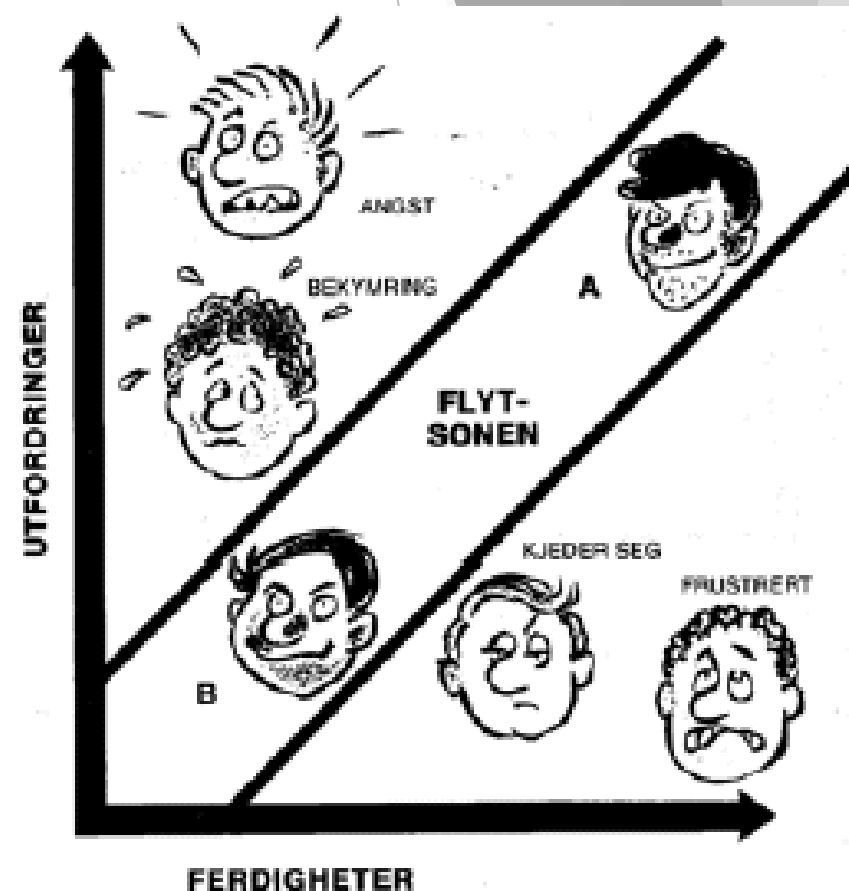
16 spillere møter opp til trening. Del disse opp i fire lag, hvor de åtte som har kommet lengst i utviklingen spiller 4 mot 4. De åtte andre gjør det samme. Normalt vil flere spillere være i «gråsonen», altså ganske nær den andre gruppen med tanke på ferdigheter. Det er viktig at disse spillerne ruller på å få spille med de som har kommet lengst og ikke fullt så langt. Gruppene skal ikke være statiske.

RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Differensiering

«Flytsonemodellen» viser at dersom det gis for lite utfordringer sammenlignet med ferdigheter, kan spillerne kjede seg og bli frustrerte. Dersom nivået blir for høyt, kan spillerne bli redd, og det kan skape angst. Derfor er det viktig å gi den enkelte spiller utfordringer som står til ferdighetene.

Det er likevel ikke slik at hver eneste trening må være individuelt tilpasset – men derimot at man må unngå at treningene over lengre tid gir for store eller små utfordringer for den enkelte. Differensiering må ikke gå på bekostning av prinsippet om likeverd. Alle spillerne må sikres et kvalitativt godt tilbud ut i fra sine forutsetninger og behov. Glem heller ikke at fotball er lagspill!!



RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Hospitering

Utfoldelse + Utfordringer = Utvikling!

Definisjon:

Hospitering er å delta i et trenings- og kampmiljø, som er på et høyere nivå enn det en har i det laget/treningsgruppen en til daglig hører til i, over et begrenset og avtalt tidsrom. Hospitering er et eksempel på differensiering, der samarbeid på og mellom årskull, og mellom kjønn, gir muligheter til å viske ut kunstige skiller, og setter spilleren i sentrum. Permanent oppflytting, som er et beslektet virkemiddel for spillerutvikling, er ikke det samme som hospitering!

Hensikt:

Hensikten med hospitering er å gi de spillerne som p.t. er kommet lengst i sin treningsgruppe (herunder også i forhold til holdninger og oppførsel), et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå i egen klubb. Det er her viktig å se etter den ideelle arena i forhold til balansen mellom spillerens forutsetninger og ønskelig utfordringer, uavhengig av alder eller kjønn. Det er også viktig å huske på at spillerens utvikling skal ivaretas både på kort og lang sikt (1-2 spillere om gangen i en gitt tidsperiode).

Jentespillere med talent og interesse skal også kunne hospitere inn i guttetreningssgrupper.

Hovedmotivasjonen for en hospiteringsordning er å sikre god nok fotballmessig utvikling hos spesielle talent, og IKKE å bedre resultatene hos mottakende lag.

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Hospitering

Gjennomføring: Hospitering i barnefotballen til og med fylte 9 år skal ikke være et tema/fokus. Fra 10 år og oppover bør hospitering vurderes regelmessig på alle alderstrinn. Hospitering vurderes fortløpende av trenere og kan ha en maks varighet på opptil 3 mnd om gangen.

Kriterier for at hospitering må være oppfylt:

1. Spillerens ferdighetsnivå tilsier behov for større utfordringer, vurdert av trener.
2. Spilleren viser gode holdninger og positiv adferd, vurdert av trener.
3. Spilleren og spillerens foreldre ønsker og forstår dette.

Trener på eget lag skal i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Trenere på involverte lag, må i tillegg være særlig på vakt mot mangel på ferdigheter, overlegne holdninger, hvor hospitanten "tar av" og i ord og uttrykk formidler at de er bedre enn jevngamle etc.

Dersom slike holdninger oppstår, skal det påtales umiddelbart overfor spiller og foreldre og ved gjentatte episoder skal hospitering opphøre.

Hospiteringsordningen skal ikke nevneverdig gå utover spilletiden for mottakende lags spillere, men det er samtidig viktig at spesielle talent får mulighet til å hospitere også i kamper.

Når en spiller er aktuell for hospitering, skal trenerne på lagene snakke sammen først, deretter skal foreldrene til spilleren involveres og gis mulighet til å si sitt FØR spilleren blir involvert. Sportslig Utvalg ved Sportslig Leder har det overordnede ansvaret for hospiteringsordninger.

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Ekstra treningstilbud i egen klubb

I enkelte tilfeller kan det være ønskelig med ekstra treninger utover treningene i eget lag, og som ikke direkte faller innunder definisjonen av hospitering. Lagenes trenere oppfordres til å samarbeide i forhold til å gi de som ønsker ekstra treninger denne muligheten, men her gjelder de samme retningslinjene for gjennomføring som under «hospitering».

Lån av spillere

I Askim fotball kan lån av spillere forekomme dersom et lag behøver å låne spillere for å kunne gjennomføre en kamp. Forespørsel om lån av spiller(e) skal gå til utlånende lags trener, og spiller skal IKKE involveres før utlån er godkjent av utlånende lags trener. Grunnregelen er at trener på utlånende lag skal være positiv til slike forespørsler. NFFs regler gjelder.

Dersom involverte lags trenere ikke kommer til enighet, skal SU involveres.

Permanent oppflytting

Permanent oppflytting skal normal ikke forekomme, men kan i spesielle tilfeller tillates dersom spilleren viser et ferdighetsnivå som vurderes som vesentlig høyere enn nivået på eget årskull. I saker som angår permanent oppflytting må også andre forhold enn sportslige hensyn vektlegges; så som sosiale hensyn og modenhet. Det vil i de fleste tilfeller være riktig å prøve hospitering i en periode før permanent oppflytting vurderes. Hvis trener på eget og mottakende lag, samt spilleren selv, foreldre og Sportslig Utvalg mener at permanent oppflytting er riktig, kan sportslig utvalg godkjenne dette.

(Lag kan ikke ha permanent oppflytting i en klasse over - om det er lag som allerede er i årsklasse)

Rekruttering

Askim Fotball skal primært være en klubb for «bymiljøet», dvs at vi skal rekruttere fra Askim skolene (Rom Skole, Steinerskolen i Askim, Moen Skole, Askimbyen Skole, Grøtvedt Skole, Korsgård Skole, Askim Ungdomskole).

Klubben skal ikke aktivt rekruttere spillere fra andre klubber.

Klubben skal aktivt gå i kontakt med klubb, om en spiller ønsker seg inn i klubben - for å forhøre seg om bakgrunnen for ønsket og hvilke konsekvenser dette får for nåværende klubb for de under 16 år.

Det bør imidlertid være åpning for rekruttering fra andre klubber på juniornivå og eldre, men etter konkrete helhetsvurderinger fra sportslig utvalg og hovedansvarlig trener.

Hospitering ut av egen klubb:

Prøvespill- og Hospiteringsregler ut av klubb - Askim Fotball

► a) Utenfor sesong

I Askim Fotball kan spillere hospitere ut av klubb følgende perioder i løpet av en sesong:

1.juli - 31-juli og 1.november - 31.desember

► b) Under sesong

Under sesong, skal spillere forholde seg til egen klubb, frem til evt overgang blir utført.

Sesong for Askim Fotball er:

1.januar - 30.juni og 1.august - 31.oktober

► c) Godkjennelse

En spiller vil ikke kunne få godkjent hospitering / prøvespill om ikke klubb som man ønsker

hospitering til, ikke har mottatt godkjennelse fra nåværende klubb. Klubb som det skal hospiteres til, skal sende spillers klubb en invitasjon til at spiller kan få prøvespille hos de.

Ved overgang til ny klubb, gjelder egne regler. PS! En spiller kan ikke skylde kontingent, evt annet ved overgang. Kontingent gjelder fra 1.januar.

► d) Interkretsspill/Regionslag/akademi

Når det gjelder hospitering av spillere ifbm interkrets/regionslagsspill/akademi*, gjelder NFFs Østfolds regler.

Ta kontakt med Sportslig Ledelse, om det behov for å hospitere ut av egen klubb.

En hospitering ut av klubb, skal primært ha årsak i at spiller ikke kan få samme utfordringer i egen klubb - Altså: Hospitering og differanseringsreglementene i klubb ikke innfri.

***Akademi: Som er godkjent av fotballkretsen, kan spillere få et utvidet tilbud igjennom de, etter en helhetsvurdering mellom hovedtrener til den gitte spiller og sportslig leder. Spillere som deltar her, skal prioritere egen klubb om det er aktiviteter som ikke kolliderer med akademi. Kamper i egen klubb går foran akademitreninger.**

Jentefotballen

- ▶ Askim Fotball skal legge til rette for at jentene skal kunne ha et godt tilbud i klubb, altså like muligheter som guttene. Dog, så er det enkelte forskjeller, spesielt på hvilke hensikter en har med fotball. Det sosiale og tilhørighet står ofte litt sterkere i fokus, enn hos guttene. Askim Fotballen må derfor legge til rette for at jentene kan få muligheter for dette.
- ▶ Jentene er færre enn guttene og om det er nødvendig, må/kan man slå sammen 1-3 årsklasser for og ha lag (både når det gjelder bredde- og satsningslag). Alle jenter i klubben skal primært tilhøre sitt nærmeste jentekull og bidra der. Utover dette gjelder hospitering og differensieringsbestemmelsene.
- ▶ Ved etablering av jentelag, skal klubben så langt det lar seg gjøre - legge til rette for at treningstider og sted er i tråd med deres behov.
- ▶ Jentene skal også, så langt det lar seg gjøre, få tilbud om både et bredde og et satsningslag i ungdomsklassene. Interessen er langt mye mer spredt mtp satsning, enn hos guttene. Er det ikke tilstrekkelig med bredde til et satsningslag, skal de jentene som har ferdighetene, holdningene og mål - hospitere på guttelag eller eldre jentelag som jentene kan mestre og bli utfordret på. Dette i dialog med Sportslig utvalg.
- ▶ Jenter kan defineres inn i en eldre jentetropp (eks. J17 eller senior dame tropp) og skal bistå sitt årskull (om lag der) ved behov. De trener da primært med eks J17 og/eller senior dame fast, men delta på trening minimum 1 gang i uka i eget nærmeste årskull, så sant det ikke kolliderer med J17 og/eller senior damers tiltak.
- ▶ Trener/lagleders barn, følger trener/lagleder (opprettholde antall frivillige trenere/lagledere). Om trener/lagleders barn er underårig ifht gruppen trener/lagleder bistår i, skal spiller bistå sitt årskull på kamper og delta på 1 trening i uka. Sportslig Utvalg, sammen med trener/lagleder om dette.
- ▶ Askim Fotball skal etterstrebe å jobbe etter NFFs handlingsplan for jentefotball.

Vi skal gi jentene den samme oppmerksomhet og forutsetninger som gutta, både i ord og handling.

SAMMEN BLIR VI STERKERE

RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Spilleren i sentrum

Verdiene våre forplikter oss til å sette spilleren i sentrum, og dermed til best mulig å legge til rette slik at hver og en skal få oppleve trygghet og mestring.

Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre.

Mestring utløser følelser som glede, stolthet, selvtillit og motivasjon. All fotballaktivitet i klubben skal, så godt det lar seg gjøre, tilpasses slik at alle spillerne, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn, får oppleve mestring.

Mestring gir motivasjon til å fortsette, til å ta på seg nye utfordringer, og er en forutsetning for positiv utvikling.

Det å skape et godt mestringsmiljø på det enkelte laget, og i klubben som sådan, blir den viktigste enkeltfaktoren for å oppfylle Sportsplanens grunntanker.

Virkemidler:

- ▶ Jevnhet og likhet
- ▶ Differensiering
- ▶ Hospitering
- ▶ Ekstra treningstilbud i egen klubb
- ▶ Lån av spillere
- ▶ Permanent oppflytting

Retningslinjer og forventninger

Askim Fotballs visjoner og mål gir krav som stilles til klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere.

Krav og forventninger til klubben:

- ▶ Etterstreber å gi et tilbud til alle som vil spille fotball og være aktiv i klubben.
- ▶ Ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse og gi tilbud om relevante kurs.
- ▶ Rekruttere trenere, lagledere/oppmenn, ledere og dommere.
- ▶ Gjennomføre trenerforum.
- ▶ Jobbe med og tilby gode treningsfasiliteter både sommer og vinter.
- ▶ Legge til rette for at lagene har tilfredsstillende utstyr som drakter, vester, kjepler, baller, medisinskrin osv... Alle lag bør ha tilgang minimum en ball per spiller, på trening.
- ▶ Tildele alle lag tilstrekkelig og forutsigbar treningstid.

Retningslinjer og forventninger

Askim Fotballs visjoner og mål gir krav som stilles til klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere.

Krav og forventninger til ledere, trenere og foreldre:

- ▶ Respektere dommerens og trenerens avgjørelse.
- ▶ Lær spillerne respekt og toleranse, både ovenfor hverandre og de man møter gjennom fotballen.
- ▶ Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive tilbakemeldinger.
- ▶ Vis oppriktig interesse for alle spillerne.
- ▶ Respekter klubbens retningslinjer.
- ▶ Respekter klubbens utstyr.
- ▶ Ta avstand fra rusmidler under klubbens aktiviteter.
- ▶ Respekterer og etterlever klubbens verdier.
- ▶ Være med på og skape et godt klubbmiljø for spillere, trenere, foreldre og ledere.
- ▶ Bruk klubbens tøy på trening og kamp.
- ▶ Si hei til mennesker man møter under aktivitet i regi Askim Fotballen.
- ▶ Vis din kompetanse. Hva skal man med kompetanse om man ikke viser den og lærer andre?

Retningslinjer og forventninger

Askim Fotballs visjoner og mål gir krav som stilles til klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere.

Treners/Lagleders oppgaver ved trening:

- ▶ På forhånd må alle ha fått melding om hvor og når det skal gjennomføres aktivitet.
- ▶ Planlegg hva som skal gjennomføres på treningen i forkant.
- ▶ Trenere må møte opp i god tid før trening, og gå foran som et godt eksempel.
- ▶ Utstyr må være på plass.
- ▶ Samle alle spillere før økten settes i gang, slik at de orienteres om hva som venter de på økten.
- ▶ Ha laget i fokus.
- ▶ Økt stimulering til egen refleksjon og medbestemmelse.
- ▶ Disiplin er viktig, samtidig fokusere på viktigheten knyttet til leken og idrettsgleden.
- ▶ Ikke godta fusk og kjeftbruk fra noen spillere.

Retningslinjer og forventninger

Askim Fotballs visjoner og mål gir krav som stilles til klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere.

Treners/Lagleders oppgaver ved kamper:

- ▶ På forhånd må alle spillere (foreldre) ha fått melding om når og hvor kampen finner sted.
- ▶ Ved hjemmekamper må man sørge for å avtale tid og sted med dommer.
- ▶ Ved bortekamper må man sørge for at spillere som ikke har skyss, får muligheten til å sitte på med andre. Vi vil helst at ingen settes igjen på avreisested.
- ▶ Hils på dommer og motstanders trenere/lagledere.
- ▶ Ikke snakk nedlatende om eget lag, andre lag eller dommere.
- ▶ Ikke forsterk «feil». Fokuser på veiledning og oppmuntring.
- ▶ Ros mye, det er mer effektiv enn ris.
- ▶ Ha laget i fokus.
- ▶ Ikke godta fusk eller kjeftbruk fra noen spillere.
- ▶ Sikre at alle spillere (og lag) takker for kampen.

Retningslinjer og forventninger

Askim Fotballs visjoner og mål gir krav som stilles til klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere.

Krav og forventninger til spillere:

- ▶ Respekter dommerens og trenerens avgjørelser.
- ▶ Møt presist og ferdig skiftet til treninger og kamper.
- ▶ Meld alltid så snart som mulig, om du ikke kan komme.
- ▶ Medvirk til andres trivsel.
- ▶ Ta ansvar for egen utvikling.
- ▶ Godta at andre gjør feil.
- ▶ Ta avstand til bruk av rusmidler under idrettsaktivitetene i klubbens regi.
- ▶ Vis lojalitet til laget og klubben din.
- ▶ Ta del i felles dugnader/oppgaver med en positiv innstilling.
- ▶ Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til med og finne baller, samle vester. Rydd etter deg.
- ▶ Mobbing, vold, tyverier, hæverk eller krenkende atferd, for eksempel: legning/rase/annerledeshet tillates ikke, og skal meldes umiddelbart til trener/lagleder.

Retningslinjer og forventinger

Askim Fotballs visjoner og mål gir krav som stilles til klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere.

Krav til foreldre/foresatte - andre knyttet til spillere, lag og klubb:

- ▶ 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 kampledelse - 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
- ▶ Fremsnakk spillere, lag, trenere og klubben.

RETNINGSLINJER FOR ASKIM FOTBALLEN

Veileder for "Den gode treningsøkta"

Forutsetningene for å få til ei god treningsøkt som sikrer god fotballmessig utvikling er tilstede dersom:

- ▶ Spillerne møter på avtalt sted, ferdigskiftet, før treningen starter, med drikkeflaske
- ▶ Trener(e) møter på avtalt sted, i treningstøy, før treningen starter
- ▶ Hovedtrener møter forberedt, og med en klar plan på hvordan dagens økt skal gjennomføres
- ▶ Hovedtrener samler spillerne før treningsøkta starter, og går igjennom momenter og dagens læremål foran en disiplinert spillergruppe.
- ▶ Økta starter presis, og oppvarming (15-20 min) bør gjennomføres med ball samt kontinuerlig bevegelse slik at man blir gjennomvarm
- ▶ At trener(e) i drikkepausen etter oppvarming, (5 min) igjen går gjennom fokusområder og læremål forut øktas del 2 (30-35 min) som typisk inneholder øvelser av teknisk/taktisk art (se linker til Øvelsesbanker/treningsøkta.no etc)
- ▶ At man i så tidlig alder som mulig lærer opp spillerne til selv å ta initiativ til å hjelpe til med mål- og kjegleflytting, for å unngå å miste verdifull tid mellom øvelsene
- ▶ At man etter andre drikkepause ved øktas eks del 3 fokuserer på spill (3vs3, 5vs5, 7vs7, etc) og at man også her har fokus på og "se igjen" ting man øvde på i del 2
- ▶ At trener(e) også tenker fysisk utvikling (hurtighet, spenst, kondisjon) og gjerne legger inn litt fysisk "sikringskost" ved å legge inn en konkurransebetont øvelse, helst etter del 2 eller til slutt etter del 3
- ▶ At økta avsluttes noen minutter før neste lag kommer inn, slik at man har tid til å samle sammen utstyr, tøy og prate om/evaluere økta, samt komme med info om neste økt før man sier "tak for i dag".. Spillere og trener(e) skal alltid være sammen om alt dette. ..

Organisering

Slik gjør vi det på lagene

De ulike aldersgrupperingene gjennomgås i følgende punkter:

- ▶ Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen.
- ▶ Mål for opplæringsplan.
- ▶ Ferdighetsmessig påvirkning (taktisk/tekniske).
- ▶ Innhold på trening.
- ▶ Anbefalt treningsmengde.
- ▶ Trener- og trenerutdanning.
- ▶ Lagsorganisering.
- ▶ Serie- og cup deltakelse.
- ▶ Spillestil.

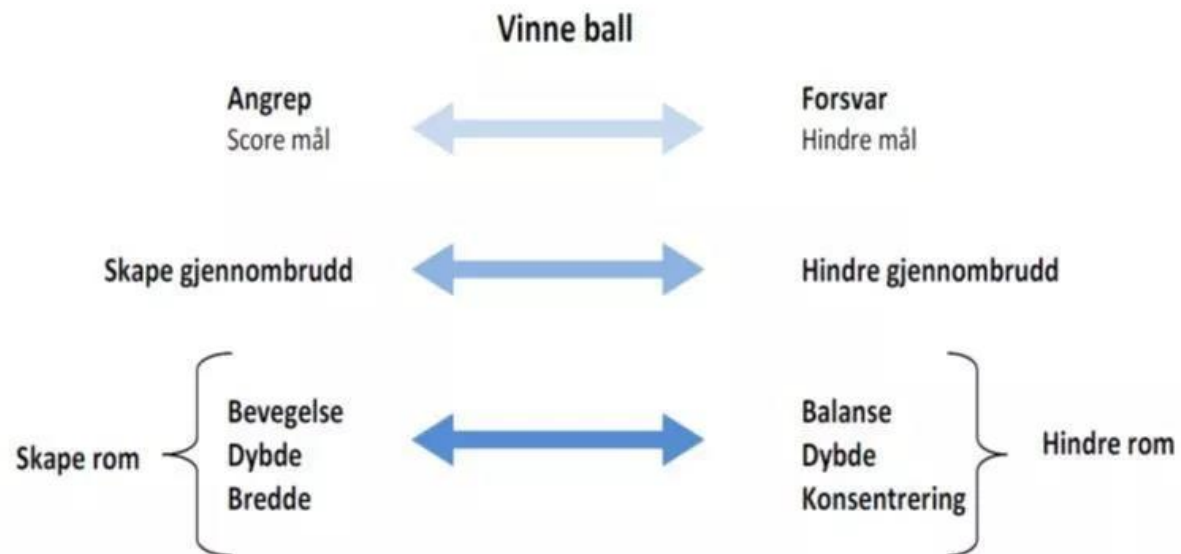
«ASKIMBALLEN»

Organisering

«ballbesittende fra mål til mål»

«vi bruker hele banen»

Vi skal spille ball mellom ledd, langs bakken og har som tommelfinger regel at vi spiller langt, kun når det er åpenbart stort bakrom.



[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

6-7 år - 3'er fotball: Skape fotballglede!

Dette er det første møtet med organisert fotball. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- ▶ Koordinasjonsevnen utvikles
- ▶ Jevn og harmonisk vekst
- ▶ Stor aktivitetstrang
- ▶ Tar verbal instruksjoner dårlig
- ▶ Kort konsentrasjonstid
- ▶ Følsom for kritikk
- ▶ Aggresjoner rettes mot kamerater/venninner

Mål for opplæring:

- ▶ Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- ▶ Skape faste rammer for trening og aktiviteter
- ▶ Legge til rette for lekbasert læring i grunnleggende fotballferdigheter

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

6-7 år - 3'er fotball: Skape fotballglede!

Ferdighetsmessig påvirkning:

- ▶ Dette er barnets første møte med organisert fotball, og de fleste har hatt veldig lite kontakt med fotballen. Askim Fotball mener derfor at det å kontrollere ballen med bena er den ferdigheten det skal øves aller mest på.
- ▶ Føring / finte
- ▶ Kunne føre ballen med begge bena, utside og innside. Lære en finte eller to.
- ▶ Vending/Skjerming
- ▶ Kunne vende med ballen. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller
- ▶ Ballkoordinasjon
- ▶ Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måte med bena

Innhold på trening:

- ▶ Ballmestringsleker. Ballkoordinasjon, føringer, finter, skjerming.
- ▶ Ulike spillvarianter med aktiv bruk av 1v1. 2v2 osv...
- ▶ Ingen faste posisjoner eller formasjonstreninger.
- ▶ Bruk klubbens anbefalte treningsform og øvelser for alderstrinnet (se øvelsesbank eller treningsøkta).

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

6-7 år - 3'er fotball: Skape fotballglede!

Anbefalt treningsmengde:

- ▶ 1-2 treninger per uke (sommerhalvåret mai - oktober)
- ▶ 1 trening per uke (vinterhalvåret november - april)

Trenere -og trenerutdanning:

- ▶ En eller flere trenere (ideelt med 1 trener per 6. spiller) rekrutteres fra foreldregruppen ved oppstart 1. år.
- ▶ Avhengig av forkunnskap, tilbys man Grasrottrener kurs del 1 som minimum. Ellers tilbyd internopplæring.
- ▶ Politiattest for alle trenere (og lagledere som er en del av treningsgruppen).

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

6-7 år - 3'er fotball: Skape fotballglede!

Lagorganisering:

- ▶ 3'er fotball
- ▶ Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig, men ta også hensyn til vennskap og sosial tilhørighet. anbefaler 1-2 innbyttere per lag.
- ▶ Rene jente- og guttelag om mulig.

Serie- og cup deltakelse:

- ▶ Seriespill i NFF Østfold, primært mot lag i Indre Østfold og Søndre-Follo.
- ▶ Det anbefales cupdeltagelse minimum 3 ganger per år og maksimum reisetid 30 min til cup.

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

6-7 år - 3'er fotball: Skape fotballglede!

Spillestil:

- ▶ I denne aldersgruppen skal man strebe etter et kort pasningsspill på banen.
- ▶ Søke mot motstanders mål, skal spillerne oppfordres til å prøve å drible for å skape muligheter/målsjanser. Det innebærer at man ofte dribler seg bort.
- ▶ I et utviklingsperspektiv aksepterer man at man «misbruker» muligheter/målsjanser i barnefotballen i denne sammenhengen, men spiller må drilles i å gjenvinne ballen umiddelbart ved balltap. - fortrinnsvis mens ballen er ved/nær motstanders mål.
- ▶ Viktig at foreldregruppen er informert om spillestil og dens motiver, slik at man unngår at det ropes motsatte beskjeder fra sidelinjen. Husk at resultat i denne aldersklassen er underordnet, og at det å utvikle enkeltspillere, er i et lengre perspektiv.

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

8-9 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder!

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- ▶ Jevn og harmonisk vekst
- ▶ Selvkritikk og lærevillighet øker
- ▶ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ▶ Er lette å lede og påvirke
- ▶ God utvikling av finmotorikk, «Teknisk gullalder i slutten av perioden
- ▶ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ▶ Kan ta imot noe verbal instruksjoner
- ▶ Opptatt av regler og rettferdighet
- ▶ Kreativiteten utvikles
- ▶ Stort vitebegjær

Mål for opplæring:

- ▶ Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel
- ▶ Videreutvikling av grunnleggende fotballferdigheter

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

8-9 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder!

Ferdighetsmessig påvirkning:

Utvikling av delferdigheter

- ▶ Pasning
- ▶ Kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist)
- ▶ Mottak/medtak
- ▶ Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste
- ▶ Avslutning/Skudd
- ▶ Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak
- ▶ Vending/Skjerming
- ▶ Kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller
- ▶ Heading
- ▶ Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke
- ▶ Ballkoordinasjon
- ▶ Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter
- ▶ Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

8-9 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder!

Innhold på trening:

- ▶ Øving på teknikk og delferdigheter ved lekbetonte øvelser og spille (unngå for mye og lenge kjedelige repeteringer)
- ▶ Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser (2v1 situasjoner, overtallsspill, etc)
- ▶ Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 + keeper
- ▶ Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- ▶ Differensiering i forhold til spillerens utvikling på deler av økten
- ▶ Bruk klubbens anbefalte treningsform og øvelser på alderstrinnet (se øvelsesbank og treningsokta.no)

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

8-9 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder!

Treningsmengde:

- ▶ 2 treninger per uke + en frivillig (på sommerhalvåret mai - oktober)
- ▶ 1-2 treninger per uke (på vinterhalvåret november - april)

Trenere og trenerutdanning:

- ▶ To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per 6. spiller) fra foreldregruppen har ansvaret
- ▶ Avhengig av forkunnskap, tilbys man Grasrottrener kurs del 1-2 som minimum. Ellers tilbyd internopplæring.
- ▶ NFFs grasrottrenerkurs bør påbegynnes i denne alderen
- ▶ Politiattest for alle trenere (og lagledere som er en del av treningsgruppen).

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

8-9 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder!

Lagorganisering:

- ▶ 5'er fotball
- ▶ Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Anbefalt 1-2 innbytter per lag
- ▶ Kampene skal gjennomføres etter jevnbyrdighetsprinsippet. Dette betyr at om laget leder mye, så la gjerne de som er kommet kortest i utviklingen spille mer, enn de som er kommet lengst og motsatt om laget ligger under. Ingen lag er tjent med at man taper eller vinner med for eksempel 7-0. Viktig at man ikke overdriver, da man alltid skal etterstrebe at flest mulig, får mest lik spilletid. Viktig at foreldregruppen er godt informert om dette
- ▶ Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

Trenerutvikler barnefotball vil veilede lagene i forhold til lagorganisering Serie- og cupdeltakelse:

- ▶ Seriespill i NFF Østfold, primært mot lag i Indre Østfold og Søndre-Follo.
- ▶ Det anbefales cupdeltakelse minimum 3-4 ganger per år og maksimum reisetid 45 min til cup.

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

8-9 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder!

Spillestil:

- ▶ I denne aldersgruppen skal man etterstrebe et kort pasningsspill på egen banehalvdel. Dette innebærer at vi ikke ønsker å klarere ballen utover sidelinjen eller slå ballen fremover uten mål og mening. Keeperen skal brukes aktivt som en kortpasningsspiller. Når man sentrer til keeperen skal ballen formidles videre mot umarkert medspiller. Keeperen er ikke bare en målredder, men lagets bakerste spiller.
- ▶ På motstanderens banehalvdel skal spillerne oppfordres til å prøve å drible for å skape målsjanser. Det innebærer at man ofte dribler seg bort. I et utviklingsperspektiv aksepterer vi misbrukte målsjanser i barnefotballen i denne sammenhengen, men spillerne må drilles i å gjenvinne ballen umiddelbart ved balltap - fortrinnsvis mens ballen er ved/nær motstanders mål.
- ▶ Vi ønsker altså en ballbesittende spillestil - hvor spillerne søker å ha ballen mye i laget. Det er denne formen for spillestil som på sikt gir best spillerutvikling, selv om man iblant slipper inn mål som følge av lite kynisme. Resultat er uansett ikke det viktigste i denne aldersgruppen. Fokus skal ligge på at spillerne lærer seg og spille fotball, ikke sparke fotball.
- ▶ Viktig at foreldregruppen er informert godt om spillestilen, slik at vi unngår at det ropes på motsatte beskjeder fra sidelinjen.

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

10-11 år - 7'er fotball: «Gullalderen» - gode muligheter for ferdighetsutvikling!

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- ▶ Jevn og harmonisk vekst
- ▶ Selvkritikk og lærevillighet øker
- ▶ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ▶ Er lette å lede og påvirke
- ▶ God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- ▶ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ▶ Kan ta i mot verbal instruksjon
- ▶ Opptatt av regler og rettferdighet
- ▶ Kreativiteten utvikles

Mål for opplæringen:

- ▶ Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
- ▶ Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten
- ▶ Utvikle persepsjon (orienteringsevne) og samspill

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

10-11 år - 7'er fotball: «Gullalderen» - gode muligheter for ferdighetsutvikling!

Ferdighetsmessig påvirkning:

- ▶ Teknikk og delferdigheter
- ▶ Persepsjon (orienteringsevne)
- ▶ Pasning i forhold til medspillerinitiativ (bevegelse utløser pasning, ikke omvendt)
- ▶ Posisjonering uten ball – være spillbar!
- ▶ Skape og utnytte 2v1 situasjoner/veggspill
- ▶ Opp - tilbake – gjennom kombinasjoner
- ▶ Vri spillet
- ▶ Førsteforsvarerferdighet (1F = den som til hver tid er nærmest motstanders ballfører)
- ▶ Førsteangriperferdighet (1A = ballfører. Når gå? Når slå? Hvor? Hvordan?)
- ▶ Grunnleggende keeperferdigheter (for den/de som ønsker å utvikle keeperferdigheter)

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

10-11 år - 7'er fotball: «Gullalderen» - gode muligheter for ferdighetsutvikling!

Innhold på trening:

- ▶ Øving av teknikk og delferdigheter. Men husk, ikke alle er modne for mye terping ennå.
- ▶ Spilleforståelse / problemløsende øvelser med vekt på å skape og utnytte 2vs1 situasjoner
- ▶ Possession-spill («rondo», «lille-per i midten» etc.) og posisjoneringsspill (2v2+4, 4v4+3, etc.) Se øvelsesbank eller treningsøkta.no!
- ▶ Ulike spillvarianter med aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1v1, 2v2, 3v3, osv. Maks 7v7 + keeper.
Grunnleggende keeperøvelser (se øvelsesbank)
- ▶ Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 10 års alderen
- ▶ Hurtighetstrening, enkle øvelser på teknikk og frekvens.
- ▶ Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten
- ▶ Bruk klubbens anbefalte treningsform og øvelser for alderstrinnet! (se øvelsesbank)

Treningsmengde:

- ▶ 2 treninger pr uke sommer + 1 økt med egentrening og 2-3 treninger pr uke vinter + 1 økt med egentrening

Trenere og trenerutdanning:

- ▶ To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per 8 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret.
- ▶ NFF/Krets Grasrottrener delkurs 3 skal ferdigstilles i løpet av disse årene.
- ▶ Politiattest for alle trenere!

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

10-11 år - 7'er fotball: «Gullalderen» - gode muligheter for ferdighetsutvikling!

Lagsorganisering:

- ▶ 7'er-fotball.
- ▶ Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Anbefaler 3 innbyttere per lag.
- ▶ "Topping" av lag for å oppnå resultater skal ikke forekomme!
- ▶ Muligheter for treningshospitering til lag over for spillere som er kommet lengst i utviklingen. Dette skal da avtales mellom trenerne på de respektive lagene, SU, spillers foresatte og spiller. Hospiteringen avtales over en kortere periode av gangen. Det bør for hver gang være minimum to spillere sammen slik at spilleren føler trygghet.
- ▶ Kamper kan gjennomføres etter jevnbyrdighetsprinsippet. Dette betyr at om laget leder mye, så la gjerne de som er kommet kortest i utviklingen spille litt mer enn de som er kommet lengst. Og motsatt, hvis laget ligger under, så kan de som er kommet lengst spille litt mer enn de som er kommet kortest. Ingen lag er tjent med å tape eller vinne med 7 mål. Men husk - ikke overdriv dette! Alle skal uansett spille så mye at de føler at de har gjort et viktig bidrag for laget! Viktig at foreldregruppen er godt informert om fordelingen av spilletid.
- ▶ Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- ▶ Trenerutvikler barnefotball vil veilede lagene i forhold til lagsorganisering.

Serie- og cup - deltakelse:

- ▶ Kretsen har 7'er-serier for 10-11-åringene. Tabeller føres ikke. Deltagelse i cup, kan man melde opp et lag i årsklassen over.
- ▶ Anbefaler deltakelse i innendørscup(er) om vinteren, og andre cuper i Østfold vår/sommer/høst.

Organisering

Barnefotball 6 - 12 år

10-11 år - 7'er fotball: «Gullalderen» - gode muligheter for ferdighetsutvikling!

Spillestil:

- ▶ Når spillerne er 10 – 11 år skal Askim Fotball spille et kort pasningsspill på egen banehalvdel. Dette innebærer at vi ikke ønsker å klarere ballen ut over sidelinja eller slå ballen framover uten adresse. Keeperen skal brukes aktivt som en kortpasningsspiller. Når man sentrer til keeperen skal den videre til en spiller som er umarkert. Keeperen er ikke bare «mål-redder», men lagets bakerste utespiller!
- ▶ På motstanderens banehalvdel skal spillerne oppfordres til å prøve å drible for å skape målsjanse. Dette innebærer at man ofte dribler seg bort. I et utviklingsperspektiv aksepteres vi spilte målsjanser i barnefotballen med for mye dribling foran mål, men da er det påbudt å gjenvinne ballen umiddelbart mens ballen er ved motstanderens mål.
- ▶ Vi ønsker altså en ballbesittende spillestil – hvor man søker å ha ballen mye i laget. Det er denne formen for spillestil som på sikt gir best utvikling, selv om man iblant slipper inn mål når man forsøker å spille seg ut. Resultatene er uansett ikke det viktigste i denne aldersgruppen. Fokus skal ligge på at spillerne lærer seg å spille fotball, ikke å sparke fotball.
- ▶ I denne aldersgruppen spiller man 7er fotball.
- ▶ Det er opp til hvert lag og vurdere formasjon, men det er ønskelig med følgende fokus: Vingbackene er breddeholdere i angrep, og de to sentrale midtbanespillerne veksler på å være henholdsvis "sentral midtbane" og "indreløper" avhengig av på hvilken side ballen er. Den som er nærmest ballen er "indreløper", mens den som er lengst unna er "sentral midtbane". "Indreløper" og vingback dobler på kant, der vingback overlapper "indreløper i angrep. Det er viktig å lære spillerne motsatte bevegelser i midtbane og angrepsleddet. Med tre spillere i bakre ledd blir det også lettere å forstå midtstopper og sidebacks roller.

Overgangen til 9'er og 11'er fotball

På alderstrinnene 12-13 år er det mye som skjer, og det er viktig med forutsigbarhet myntet på en nedfelt plan og strategi. Det er derfor viktig at alle er lojale mot denne.

Overgangen skal settes i gang og følges opp av trenerkoordinator, spillerutvikler eller sportslig leder.

Merknad:

- ▶ Dette gjelder da det året spiller fyller 13 år. Året man er 12 år skal bygges på retningslinjer for barnefotballen 6-12 år.
- ▶ Følgende skal skje:
 - Kartlegge spillergruppen før siste sesong 7'er avsluttes (tidl. høst)
 - Kartlegge trener og støtteapparat forøvrig, før siste sesong 7'er avsluttes (tidl. høst)
 - Det kan legges til rette for at eksterne trenere kan bli tilsatt.
 - Det er ønskelig med en hovedtrener som har et overordnet sportslig ansvar. Det bør være en trener pr. 12-14 spillere. Assistenttrenere etter behov.
 - Trener og støtteapparat skal deles inn med utgangspunkt i lagene som meldes på i seriespillet.
 - Jobbe med å få med flest mulig med i støtteapparat
 - I perioden frem til jul skal det være en felles treningsgruppe
 - Den felles treningsgruppen skal være operativ så fort som mulig etter at 7'er og 9`er sesongen er over .
 - Merk at man skal legge tilsvarende ressurser i det som defineres som eksempelvis 2.lag og 3.lag. Minner om at man skal etterstrebe at årskull og samme kjønn trener samtidig.

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år – Smågutter – 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- ▶ Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- ▶ Spillerne har stor rettferdighetssans
- ▶ Noen har kraftig lengdevekst
- ▶ Spillerne blir prestasjonsbevisste
- ▶ Motorikken er i god utvikling
- ▶ Holdninger blir lett skapt
- ▶ Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- ▶ Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- ▶ Mange er psykisk labil (varierende humør)
- ▶ Kreativiteten er i god utvikling
- ▶ Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Mål for opplæringen:

- ▶ Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer
- ▶ Spille i forhold til medspillers initiativ
- ▶ Utvikle delferdighetene medtak/pasning, finte, avslutninger, 1A og 1F/2F

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år — Smågutter — 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

Ferdighetsmessig påvirkning:

- ▶ Teknikk og delferdigheter
- ▶ Persepsjon (orienteringsevne)
- ▶ Initiativ og bevegelse uten ball — foran og bak ballfører.
- ▶ Hurtig og presist pasningsspill
- ▶ Pasning i forhold til medspillerinitiativ (bevegelse utløser pasning, ikke omvendt)
- ▶ Skape og utnytte 2vs1 situasjoner/veggspill
- ▶ Opp - tilbake — gjennom kombinasjoner
- ▶ Vri spillet
- ▶ 1. og 2. forsvarerferdighet (1F og 2F)
- ▶ Soneforsvar for 12 åringene
- ▶ Førsteangriperferdighet (1A = Når gå? Når slå? Hvor? Hvordan?)
- ▶ 3.manns bevegelse i angrep
- ▶ Lagdelssamarbeid og rolletrening
- ▶ Grunnleggende keeperferdigheter (for den/de som ønsker å utvikle keeperferdigheter)

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år – Smågutter – 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

Innhold på trening:

- ▶ Øving av teknikk og delferdigheter.
- ▶ Spilleforståelse / problemløsende øvelser med vekt på å skape og utnytte 2vs1 situasjoner
- ▶ Possession-spill («rondo», «lille-per i midten», etc.) og posisjoneringsspill (2v2+4, 4v4+3, etc.) Se øvelsesbank!
- ▶ Ulike spillvarianter med aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1v1 , 2vs2, 3vs3, osv.
- ▶ Større vekt på valgdelen og den individuelle taktiske ferdigheten
- ▶ Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak/medtak m.m.
- ▶ Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken
- ▶ Keeperteknikk (se øvelsesbank)
- ▶ Rolletrening og lagdelssamarbeid
- ▶ Fokus på tilstedeværelse.
- ▶ Hurtighetstrening
- ▶ Styrketrening
- ▶ Differensiering i forhold til spillernes utvikling.
- ▶ Fokus på skade- og sykdomsforebyggende arbeid i lagene
- ▶ Bruk klubbens anbefalte treningsform og øvelser for alderstrinnet! (se øvelsesbank)

Treningsmengde:

- ▶ 2-3 treninger pr. uke sommer + 2 økter med egentrening
- ▶ 3-4 treninger pr uke vinter + 2 økter med egentrening

Trenere og trenerutdanning:

- ▶ To eller flere trenere fra foreldregruppen har ansvaret. NFF/Krets Grasrottrener delkurs 4, gjennomføres i løpet av disse årene.
- ▶ Politiattest for alle trenere!

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år — Smågutter — 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

Lagsorganisering:

- ▶ 9'er-fotball
- ▶ Avdelingsspill og inndeling i 1 .lag (KM-serien) og 2. og 3. lag (i breddeserien) med hospitering imellom anbefales. Alternativt kan det deles inn i jevnbyrdige lag, og i tillegg ha et «gulrotlag», men pass på at det ikke blir for stor slitasje på enkelte. Alle skal uansett ha et godt tilbud i forhold til sine forutsetninger, og alle skal få mye spilletid! Merk at dette er årgangene som er mest sårbare for frafall! Opplevelse av mestring, og det å bli sett og tatt på alvor er nøkkelen.
- ▶ 13-årslag kan vurdere å stille i 14-årsklassen for å få starte tilpassing til 11 ér - fotball, men dette må diskuteres og avtales med SU. >12 år skal ikke kunne melde opp et lag til ungdomsklasser - da må man vurdere hospiteringsregelen for enkeltspillere isteden.
- ▶ Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

Serie- og cup - deltakelse:

- ▶ Kretsen har avdelinger for 9'er (12-13 år). Tabeller føres for 13 åringene, og det spilles om KM-titler.
- ▶ Anbefaler deltakelse i innendørscup(er) om vinteren, og lokale cuper vår/sommer/høst, og en reise cup sommer (13-åringene).

Spillestil:

- ▶ For 12 åringene: samme som foregående aldersklasser
- ▶ For 13 åringene: samme som foregående aldersklasser

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år – Småjenter – 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

I stor grad vektlegges samme punkter som under 11-12 år – gutter, eventuelt 13-14 år – smågutter, men prioriteringer må gjøres i forhold til jentenes utviklingsnivå.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- ▶ Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- ▶ Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening
- ▶ Sosial tilhørighet er viktigere enn før
- ▶ De fleste jentene er i puberteten i denne perioden
- ▶ Spillerne har stor rettferdighetssans
- ▶ Noen har kraftig lengdevekst
- ▶ Spillerne blir prestasjonsbevisste
- ▶ Motorikken er i god utvikling
- ▶ Holdninger blir lett skapt
- ▶ Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- ▶ Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- ▶ Noen vil variere i prestasjonsevne og humør
- ▶ Kreativiteten er i god utvikling

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år — Småjenter — 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

Mål for opplæringen:

- ▶ Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer Spille i forhold til medspillers initiativ
- ▶ Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer
- ▶ Samarbeide med andre idretter og aktiviteter slik at flest mulig blir med videre
- ▶ Gi rom for at spillere kan ha noe varierende interesse over tid for å hindre frafall
- ▶ Ferdighetsmessig påvirkning
- ▶ Initiativ og bevegelse uten ball — foran og bak ballfører
- ▶ Hurtig og presist pasningsspill
- ▶ Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?)
- ▶ Veggspill
- ▶ Vri spillet
- ▶ 1. forsvarerferdighet
- ▶ Litt lagdelssamarbeid

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år — Småjenter — 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

Innhold på trening:

- ▶ Mange berøringer i spill-øvelser
- ▶ Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter
- ▶ Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- ▶ Aktiv bruk av spill med motstand
- ▶ Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg)
- ▶ Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken
Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter
- ▶ Begynne spesifikk rolletrening.
- ▶ Hurtighetstrening
- ▶ Differensiering i forhold til spillernes utvikling i deler av økten
- ▶ Styrke og hurtighetstester

Treningsmengde:

- ▶ 2-3 treninger pr. uke sommer + 2 økter med egentrening
- ▶ 3-4 treninger pr uke vinter(13 — 14 år) + 2 økter med egentrening
- ▶ Reguler treningsmengde i forhold til idrett/gym på skolen

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

12-13 år — Småjenter — 9'er: Spillerutvikling (tabellspill for 13 åringene)

Trenere og trenerutdanning:

- ▶ To eller flere trenere fra foreldregruppen har ansvaret.
- ▶ NFF/Krets Grasrottrenerkurs del 4, vurderes i løpet av disse årene.
- ▶ Politiattest for alle trenere!
- ▶ Trenere må være fleksible i forhold til variasjon i interesse over tid for å hindre frafall blant jenter
- ▶ Sosiale antenner, humor og humør er viktige egenskaper for trenere i denne aldergruppen
- ▶ Lagsorganisering
- ▶ 9'er-fotball (12-13-åringene).
- ▶ Avdelingsspill og inndeling etter antall spillere i troppen. Anbefaler å ha en gruppe, men flere lag i seriespill. Hospitering vurderes fortløpende.
- ▶ Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

Serie- og cup - deltakelse:

- ▶ Kretsen har avdelingsspill for 9'er (12- 13 år) Tabeller føres i 13 årsklassen med kamp om KM-titler.
- ▶ Anbefaler deltakelse i innendørscup(er) om vinteren, og lokale cuper vår/sommer/høst, samt en reise-cup.

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

14-16 år - Gutter - 11`er fotball: Fortsatt spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- ▶ Ekstrem vekstperiode
- ▶ Sterke sosiale behov
- ▶ Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- ▶ Kreativiteten i sterk utvikling
- ▶ Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- ▶ Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- ▶ Variabel opptreden; puberteten, usikker
- ▶ Sterk vekst av kretsløpsorganene
- ▶ Sjenert, tøff utad, aggressiv

Mål for opplæringen:

- ▶ Videreutvikle hurtig pasningsspill (se forrige aldersgruppe)
- ▶ Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører
- ▶ Større grad av lagsamhandling og rollefordeling
- ▶ Videreutvikle 1 .forsvarerferdighet og lagforsvar

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

14-16 år - Gutter - 11`er fotball: Fortsatt spillerutvikling

Ferdighetsmessig påvirkning:

- ▶ Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
- ▶ Individuell rolleutvikling
- ▶ Innhold på trening
- ▶ Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- ▶ Vanlige taktiske økter inkluderes i treningen
- ▶ Fokus på restitusjon og kosthold.
- ▶ Introduksjon av målsettingsarbeid
- ▶ Mer spesifikk rolletrening
- ▶ Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk.
- ▶ Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
- ▶ Hurtighetstrening
- ▶ Differensiering etter spillernes utvikling i økten
- ▶ Styrke og hurtighetstester

Treningsmengde:

- ▶ 3-4 treninger pr. uke sommer + 1-2 økter med egentrening
- ▶ 4-treninger pr uke vinter + 2 økter med egentrening

Trenere og trenerutdanning:

- ▶ 1-2 skolerte (minimum Grasrottrener delkurs 4) Hovedtrenere i tillegg til evt. trener(e) fra foreldregruppen anbefales.
- ▶ Trenersamarbeid sammen med trenere for Gutter, junior og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- ▶ Alle trenere må levere politiattest

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

14-16 år - Gutter - 11`er fotball: Fortsatt spillerutvikling

Lagsorganisering:

- ▶ 11'er-fotball.
- ▶ To treningsgrupper og antall lag etter antall spillere
- ▶ Avdelingsspill og inndeling i 1 .lag (1 .divisjon) og evt. 2.lag (2.divisjon) med hospitering imellom anbefales.
- ▶ Hospiteringsordning mellom GI9/G16 og G16/G14 styres av Sportslig Utvalg.

Serie- og cup - deltakelse:

- ▶ Kretsen har avdelinger (1.-3.). Tabeller føres. Kamp om KM-titler, i sluttspill (a.-c).
- ▶ Delta på lokale cuper, samt reise cup.
- ▶ Treningsleir vinter er ønskelig.

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

14-16 år - Jenter - 11`er fotball: Fortsatt spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- ▶ Vekstperiode
- ▶ Sterke sosiale behov
- ▶ Utvikler mindre muskelstyrke enn guttene
- ▶ Kreativiteten i kraftig utvikling
- ▶ Koordinasjonsevnen i fin utvikling Variabel væremåte
- ▶ Sterk vekst av kretsløpsorganene
- ▶ Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

Mål for opplæringen:

- ▶ Videreutvikle hurtig pasningsspill (Se forrige aldersgruppe)
- ▶ Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører
- ▶ Større grad av lagsamhandling og rollefordeling
- ▶ Videreutvikle 1 .forsvarerferdighet og lagforsvar
- ▶ Gi spillerne en følelse av mestring i treningshverdagen
- ▶ Skape trygghet og trivsel i gruppen
- ▶ Samarbeide med andre idretter slik at flest mulig blir med videre

Organisering

Ungdomsfotball 12 - 16 år

14-16 år - Jenter - 11`er fotball: Fortsatt spillerutvikling

Treningsmengde:

- 3-4 treninger pr. uke sommer + 1-2 økter med egentrening
- 4 treninger pr uke vinter + 1-2 økter med egentrening

Trenere og trenerutdanning:

- 1-2 skolerte (minimum Grasrottrener delkurs 4) Hovedtrenere i tillegg til evt. Andre trener(e) fra foreldregruppen anbefales.
- Trenersamarbeid sammen med trenere for Gutter, junior og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- Alle trenere må levere politiattest

Lagsorganisering:

- 11'er-fotball.

Serie- og cup-deltakelse:

Kretsen har avdelinger (1.-3.med sluttspill). Tabeller føres. Kamp om KM-titler.

Delta på lokale cuper, samt reise cup.

Treningsleir vinter

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Organisering

Junior- og Seniorfotballen

17 år - Jenter - 11`er fotball: Konkurranselaldern

Trening av basisferdigheter må fortsatt prioriteres og styrke/hurtighetstester gjennomføres

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

Stadig i vekst

Sterke sosiale behov, men mer selvstendige

Økt frafall, andre interesser overtar

Behov for tilrettelegging i forhold til skolegang/studier

Forskjellene på hvem som vil mest øker.

Treningsmengde:

3-4 treninger pr. uke sommer + 1 økt med egentrening

3-4 treninger pr uke vinter + 1 økt egentrening

Trenersamarbeid sammen med trenere for J17 og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

Trenerkompetanse, etterstrebes det trenerutdanning UEFA B (Grasrottrenerkurs del 4 som minimum).

Politiattest for alle trenere!

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Organisering

Junior- og Seniorfotballen

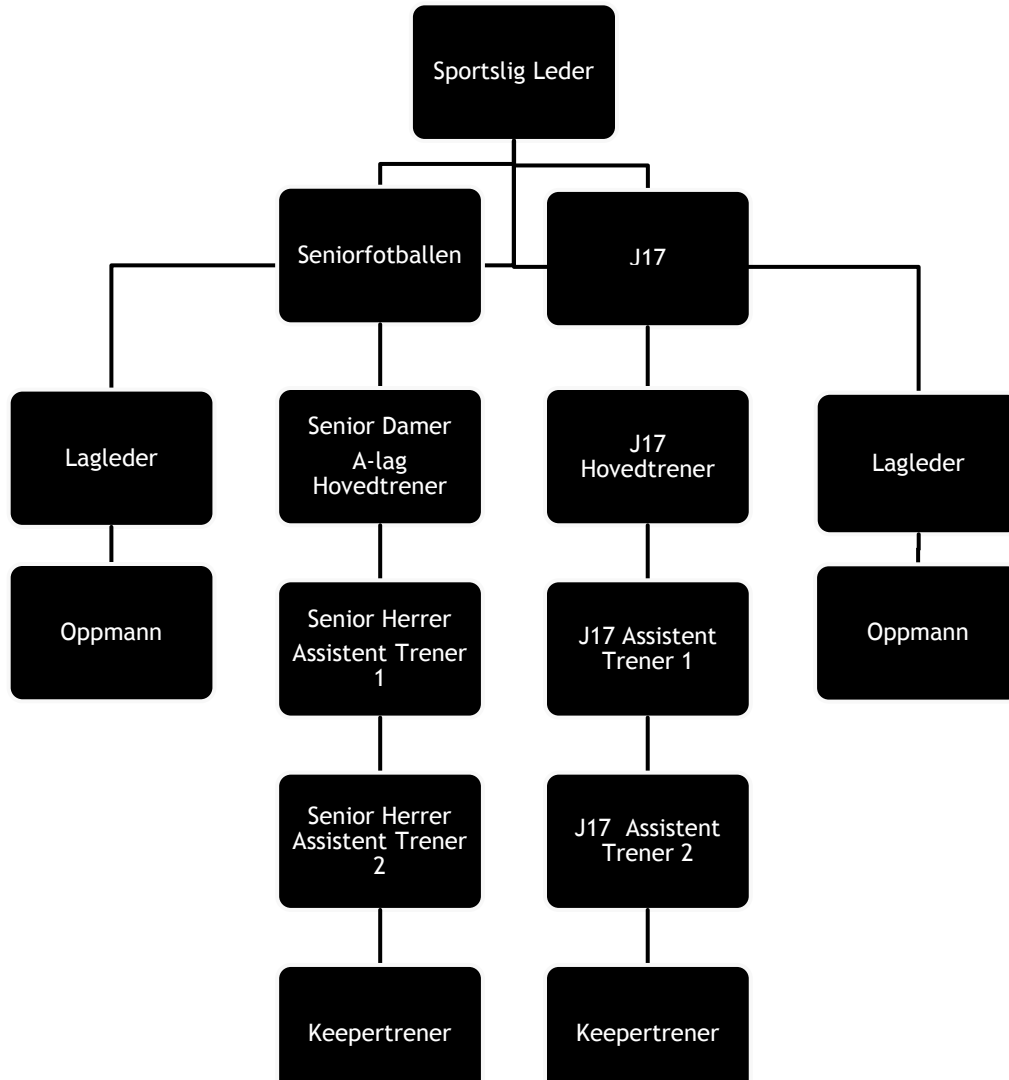
Overgangen til seniorfotball Damer

Overgangen til seniorfotball starter som regel i løpet av perioden som J16/17 spiller. Det må derfor være en link mellom J16/17 og A-lag. Det kan være et samarbeide for trening i forbindelse med organisering, fysisk trening, hospitering og for “å bli kjent med”. Spillere som er J15, kan ved behov vurderes inn i senior damer - om spilleren anses og dra nytte av et slikt tilbud.

En spiller bør ikke forholde seg til mer enn to lag. Tilsvarende bør en unngå at spillere spiller mer enn 2 kamper i løpet av en uke. Man bør videre etterstrebe at det er minst 1 dag i mellom kamper for hver spiller.

Organisering J17 -og Senior Damer

<<kartet 2020>>



Trener- og øvrig lagsapparats oppgaver:

Hovedtrener:

- Organisere det sportslig knyttet til trening i henhold til Sportsplan, i samarbeid med øvrige i lagsapparatet. Herunder, planlegge, gjennomføre og evaluere treninger -og kamper.
- Ha ukentlig evaluering -og planleggingsmøter seg imellom.
- Være kampleder under A-lag.

Assistent trener 1:

- Hjelperrolle under A-lag, eventuelt også 1.lags kamp J17.
- Være kampleder under B-lag,
- Stedfortreder for hovedtrener ved forfall.
- Deltar på treninger igjennom veiledning av spillere.

Assistent trener 2:

- Hjelperrolle under 7`er lag, og/eller 1.lags kamper J17. Deltar på lik linje med øvrig Assistent trener 1 på A-lag, eller 1.lags kamp J17.
- Stedfortreder for Assistent trener 1 ved forfall.
- Deltar på treninger igjennom veiledning av spillere.

Keepertrener:

- Følge opp keepere på trening og kamper.
- Planlegge, gjennomføre treninger og evaluere keepere sammen med øvrige trenerapparat etter treninger og kamper.
- Ha stor innflytelse på hvilke keepere som prioriteres på hvilket kamp lag.

Laglederen:

- Er lagets administrative leder. Han/hun har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget.

Oppmannen:

- Legge til rette for at alt av utstyr er klargjort til kamp.
- Sikre at motstander får tilgang på de fasiliteter som er tilgjengelig til kamp.
- Samarbeid med lagleder om kamppapporter til kamper.

Organisering

Junior- og Seniorfotballen

Senior Damer- 11`er fotball: Konkurranseløst

Klubben er i etablering av Senior Damelag per år 2020, og vil på bakgrunn av det, ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kampplegg for seniorlaget. I første omgang er målet å skape et miljø og en treningskultur, slik at damene ønsker og komme på trening -og kamp. Spillernes ønsker har betydning for hvordan tilbudet er og blir.

Sportslig leder, i samarbeid ansvarlige trener(e) junior- og senior etablerer egen plan for senior og bygger denne på klubbens retningslinjer, verdier og mål.

Trenersamarbeid sammen med trenere for J14, J16 og juniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

Kan også være hensiktsmessig og sparre med trenere på G14, G16, juniorlag gutt og senior herrer.

Klubben ønsker å opprettholde minimum ett 11`er og ett 7`er lag.

Trenerkompetanse: Krav om trenerutdanning med vekt på personlig egnethet, det etterstrebes UEFA B, men med minimum kurs fullført Grasrottrener.

Organisering

Junior Gutt- og Senior Herrer

Askim Fotball ønsker og gi spillere i klubben den best mulige utviklingen igjennom tidsriktige og gode fotballfaglige tilnærminger, som vil for fremtiden ivareta klubbens retningslinjer og mål for junior gutt- og senior herrer fotballen i klubben, med sportsplanen som fundament.

«Å kunne legge til rette for god struktur og samarbeid mellom for eksempel spillere, trenere og lag, vil vi kunne skolere spillere til å kunne «ta nye steg», samtidig være attraktive nok til å kunne rekruttere nye spillere jevnlig til klubben»

For at man skulle gjennomføre dette - er det helt nødvendig for Askim Fotball at man har en felles plan som man samarbeider om, for klubbens junior gutt -og senior herrers fotballtilbud i klubben.

Det er nødvendig at hovedtrenerne for junior gutt -og senior herrer samarbeider om oppgaver i tråd med klubbens mål og «Askimballen» for junior gutt -og senior herrer i Askim Fotball.

Verdibegrepene til klubben skal stå sentralt og er vårt utgangspunkt for den utviklingen, samarbeidet og tilbudet vi har i klubben.

Ved uenigheter i en sak, skal forholdet meldes uten nevneverdig opphold til Sportslig leder.

«ASKIMBALLEN»

er vårt utgangspunkt på banen

Tilbake til innholdsfortegnelse

Organisering

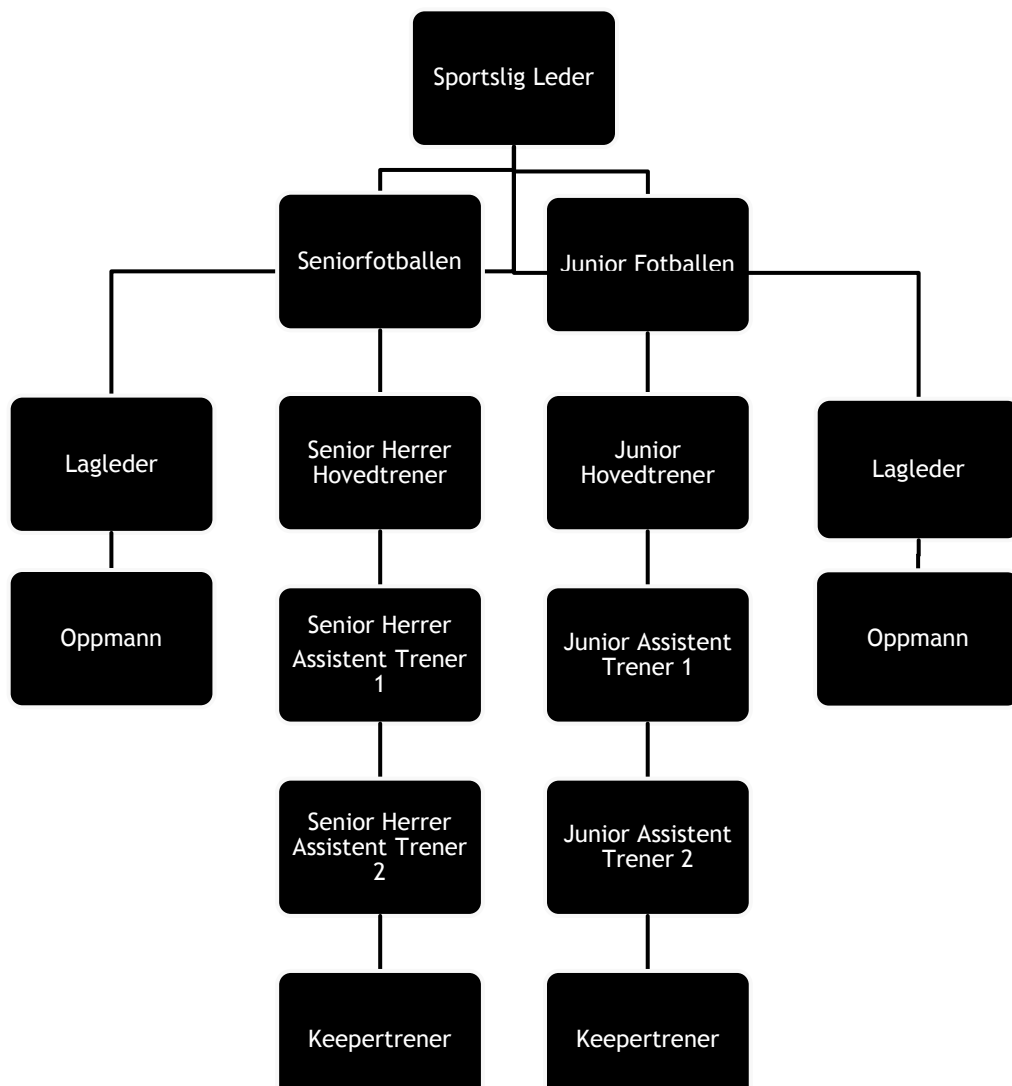
Junior -og Seniorfotballen

Overgangen til seniorfotball

- - Overgangen til seniorfotball starter som regel i løpet av perioden som juniorspiller. Det må derfor være en link mellom junior- og A-lag. Det kan være et samarbeide for trening ifbm organisering, fysisk trening, hospitering og for “å bli kjent med”.
- - 1.års juniorspillere skal i all hovedsak spille juniorfotball, men er det spiller som viser ferdigheter over det man kan forvente av en spiller i det årskullet, kan man benytte/vurdere spiller inn som hospitant inn mot A-lag.
- ▶ - Juniorspillere som hospiterer inn mot A-lagets treninger og kamper, skal som en hovedregel, ikke benyttes på B-lags kamper. En spiller bør ikke forholde seg til mer enn to lag. Tilsvarende bør en unngå at spillere spiller mer enn 2 kamper i løpet av en uke. Man bør videre etterstrebe at det er minst 1 dag i mellom kamper for hver spiller.
- ▶ - Dobbelttreninger på en og samme dag, er ikke ønskelig.
- ▶ - Juniorspillere som er definert inn i et eventuelt junior 2.lag, skal kunne få muligheten til og hospitere inn i et junior 1.lag eller B-lag senior i kamp. Junior 2 kan også få hospitanter fra G15/16. G15 eller G16 spillere som vurderes til og ha nivå til junior 1 lag, kan man benytte/vurdere spiller inn mot Junior 1.lag.
- ▶ - Hovedtrenerne for junior- og senior skal sammen ukentlig evaluere sist ukes aktiviteter og forberede kommende ukes aktiviteter - slik at man best mulig kan gjennomføre både treninger og kamper til spillernes og klubbens beste. Plan for kommende uke, skal være utarbeidet, før spillerne orienteres. Planen oversendes ukentlig til sportslig leder.
- ▶ - Som hovedregel skal hovedtrenerne legge til rette til beste for hver enkelt spiller og klubbens mål.

Organisering Junior Gutt- og Senior Herrer

<<kartet 2020>>



Trener- og øvrig lagsapparats oppgaver:

Hovedtrener:

- Organisere det sportslig knyttet til trening i henhold til Sportsplan, i samarbeid med øvrige i lagsapparatet. Herunder, planlegge, gjennomføre og evaluere treninger -og kamper.
- Ha ukentlig evaluering -og planleggingsmøter seg imellom.
- Være kampleder under A-lag, eller 1.lags kamp junior.

Assistent trener 1:

- Hjelperrolle under A-lag, eller 1.lags kamp junior
- Være kampleder under B-lag, eller 2.lags kamp junior.
- Stedfortreder for hovedtrener ved forfall.
- Deltar på treninger igjennom veiledning av spillere.

Assistent trener 2:

- Hjelperrolle under B-lag, eller 2.lags kamper junior. Deltar på lik linje med øvrig Assistent trener 1 på A-lag, eller 1.lags kamp junior.
- Stedfortreder for Assistent trener 1 ved forfall.
- Deltar på treninger igjennom veiledning av spillere.

Keepertrener:

- Følge opp keepere på treninger og kamper.
- Planlegge, gjennomføre treninger og evaluere keepere sammen med øvrige trenerapparat etter treninger og kamper.
- Ha stor innflytelse på hvilke keepere som prioriteres på hvilket kamp lag.

Laglederen:

- Er lagets administrative leder. Han/hun har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget.

Oppmannen:

- Legge til rette for at alt av utstyr er klargjort til kamp.
- Sikre at motstander får tilgang på de fasiliteter som er tilgjengelig til kamp.
- Samarbeid med lagleder om kamprapporter til kamper.

Organisering

Junior- og seniorfotballen

17 - 19 år - Gutter - 11`er fotball: Konkurranselaldern

Trening av basisferdigheter må fortsatt prioriteres og styrke/hurtighetstrening og tester gjennomføres

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

Stadig i vekst

Sterke sosiale behov, men mer selvstendige

Økt frafall, andre interesser overtar

Behov for tilrettelegging i forhold til skolegang/studier

Forskjellene på hvem som vil mest øker.

Treningsmengde:

3-4 treninger pr. uke sommer + 1-2 økter med egentrening

3-4 treninger pr uke vinter + 2 økter med egentrening

Trenersamarbeid sammen med trenere for G16 og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

Trenerkompetanse, etterstrebes det trenerutdanning UEFA B (Grasrottrenerkurs del 4 som minimum).

Politiattest for alle trenere!

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Organisering

Seniorfotball herrer

Seniorfotballen bør organiseres slik at det gis et best mulig trenings- og kamptilbud som understøtter hovedmålsetningene.

Sesongstart: November (juleferie)

Vintertrening: Ute, 2 - 3 ganger i uka.

Vår/høstsesong: 2 - 3 treninger + kamp /uke.

Sommerferie: minst 3 uker.

Trening: Varighet 1 ½ - 2 timer.

Serie, turneringer: Spill i divisjonssystemet i kretsen.

Hovedtrener: Skal ha minimum Godkjent UEFA B-kurs.

Assistent trenere: 1 - 2 hjelpetrener, med minimum Grasrottrenerkurs.

Keepertrener: 1-2 keepertrenere.

Øvrige lagsapparat: 1 Lagleder - og utstyrsansvarlig og 1 Oppmann.

Det skal lages en årsplan for laget som leveres sportslig leder før 1. februar.

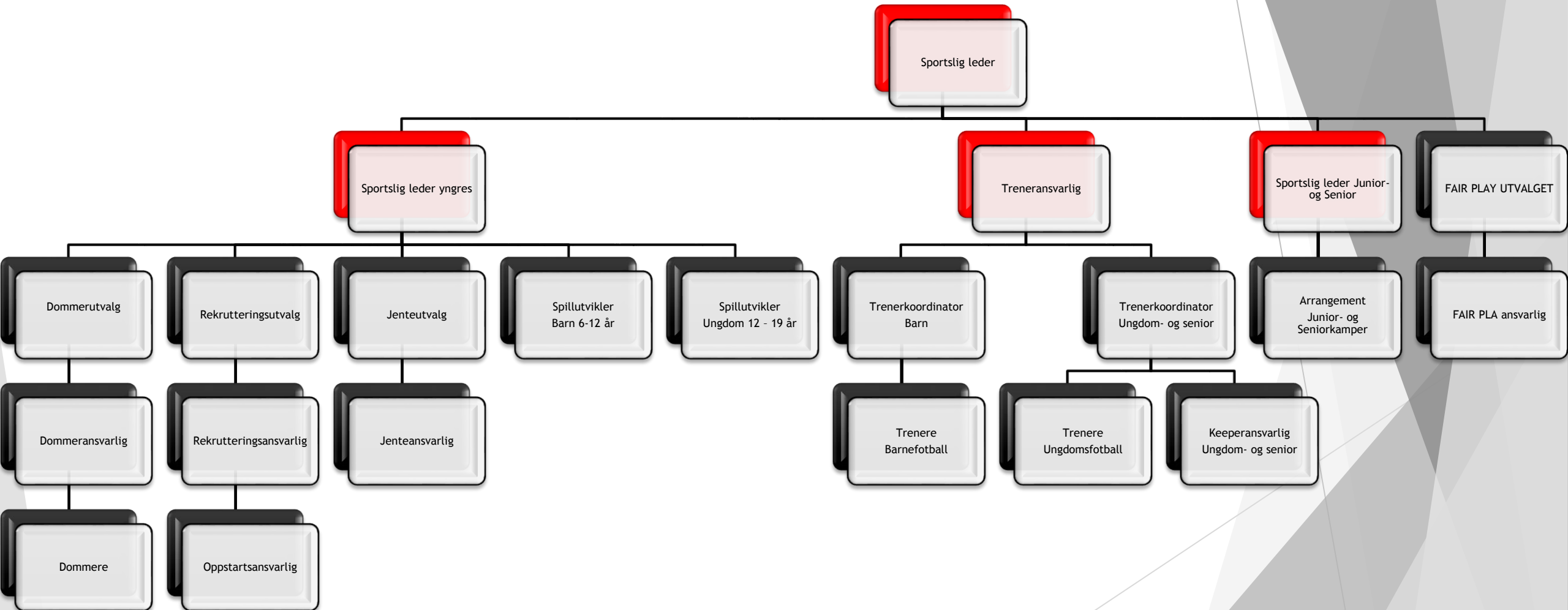
Organisering

Seniorfotball herrer

Sportslige momenter:

- Spillere som ikke er gode nok kan bli henvist til rekruttlagets kamper.
- Fravær fra trening vil få konsekvenser for spilletid i kamp.
- Det kan inngås individuelle avtaler med spillere som pga jobb ikke kan trene hver gang.
- Hver enkelt spiller skal få teoretisk og praktisk opplæring i arbeidsoppgaver i sin posisjon. Hver spiller skal ha primært 2 posisjoner i laget, en kan spille i.
- De eldste spillerne kan få rolle som “faddere” for de yngste - “læremestere”.

Sportslige kartet (innen år 2025)



Sportslig utvalg (SU)

► Sportslig ledere:

Overordnet ansvar for at den sportslige utviklingen i fotballgruppa ivaretas

► Arrangement ansvarlig:

Planlegge, koordinere og gjennomføre arrangementer i hht egen veiledning

► Rekrutteringsansvarlig:

Ansvar for utvikling og implementering av en egen rekrutteringsplan - og at denne blir fulgt

► Oppstartsansvarlig:

Planlegge og gjennomføre oppstart for nye årskull ihht fotballgruppas rekrutteringsplan

► Jenteansvarlig:

Koordinere sportslige aktiviteter for jente-/damelagene

Gjennomføre rekrutteringstiltak spesielt rettet mot jenter

Representere fotballgruppa i kretsenes jentefotballmøter

Dommeransvarlig og Fair Play ansvarlig: Deltar i SU

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Sportslig utvalg (SU)

► Spillerutvikler 6-12 år

Bistå trenere med råd og veiledning ift treninger og planlegging av økta.

Bistå ved valg om hospitering

Bistå/hjelpe til på trening ved behov

► Spillerutvikler 13-19 år

Følge opp spillere som er med på sone/krets/landslag

Bistå spillere med råd og veiledning ift egentrening, individuelle utviklingsmål, planlegging

Innstille spillere til sonelag, i samarbeid med treneransvarlig/trenerkoordinator og lagenes trenere (merk at sonetiltak starter det året spillere fyller 12 år).

Bistå ved valg om hospitering

Bistå/hjelpe til på trening ved behov

Sportslig utvalg (SU)

► Treneransvarlig:

Planlegging av trenerforum - ansvarlig for å utarbeide en struktur på hvordan trenerforum i klubben skal organiseres

Gjennomføring av trenerforum - ansvarlig for at trenerforumene blir gjennomført iht sportsplan

Kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning

Rekruttering av nye trenere

Være mentor for trenerkoordinatorene

Utarbeide rød tråd, sammen med sportslig leder, aktuelle trenere og fotballstyre (sportsplan)

► Trenerkoordinator ungdom- og senior:

Ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben for junior, samt følger opp sportsplan for senior, sammen med trener- og lagledere for senior.

Følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!

Sportslig utvalg (SU)

► Trenerkoordinator barn:

Ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben

Følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!

► Lagets trener(e):

Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av treninger

Være spille-/kampleder på hjemme- og bortekamper

Delta på lagets ukentlige treninger og treningskamper og obligatoriske kamper i sesong. Disse fordeles på hele trenerapparatet slik at belastning på trenere og trenertetthet på aktivitetene balanseres

Bidra med veiledning/coaching av enkeltspillere

Bidra til at hospitering fungerer best mulig

Bruke Askim Fotballs sportsplan som veileder for trenergjerningen og bidra til evaluering og utvikling av denne

Være positiv til å bidra i relasjon til Askim Fotballens sine sponsorer og samarbeidspartnere

Delta på klubbens trenerforum

► Sportslig junior/senior

Koordinere sportslige aktiviteter for seniorlagene

Arrangement og seniorkamper

FAIR PLAY

Klubb:

- ▶ Ha en Fair-Play ansvarlig
- ▶ Fair Play på agendaen på alle styremøter
- ▶ Ha en tydelig profil på kamparenaene
- ▶ Oppslag ved banene og i garderobene
- ▶ Legge til rette for og følge opp kampvertrollen
- ▶ Synliggjøre klubbens verdier
- ▶ Besvare kretsens Fair Play egenerklæring

Lag:

- ▶ Kamp vert på alle hjemmekamper
- ▶ Fair Play møte før alle kamper i barnefotballen
- ▶ Fair Play hilsen før og etter kamper
- ▶ Fair Play holdningskontrakt for alle spillere

Foreldre:

- ▶ Gjennomgå Foreldrevettreglene på foreldremøte
- ▶ Det må være enighet om å gjøre dommeren god

Anleggsfordeling - seriespill

Utgangspunktet er at seriekamper spilles slik:

(det vil uansett være mulig for at andre spillformer vil spille på andre arenaer, men fordelingen tar utgangspunkt i dette).

3`er fotball går under arrangement. Bane bestemmes deretter.

5`er og 7`er fotball spilles på Hov Kunstgress

9`er fotball spilles på Korsgård Stadion og Hov Kunstgress

11`er fotball spilles på Askim Kunstgress, Askim Stadion og Hov Kunstgress

(Alle 11`er lag skal ha tilbud om å spille kamp på Askim Stadion minimum 1 gang per sesong)

Sportslig ledere, i samarbeid med daglig leder ivaretar fordeling og følger anbefalt start tidspunkt gitt av Østfold Fotballkrets. PS! Junior- og Senior prioriteres etter kl.20.00. En treningsøkt varer normalt 1 time og 30 minutter.

Treningstider fordeles mellom kl.16.00 - 22.00 hverdager og kl.0900 - 18.00 Lør- og kl.1000 - 2200 Søndager.

[Tilbake til innholdsfortegnelse](#)

Anleggsfordeling - trening (perioden 16.mars - 15.oktober)

Det etterstrebes bane og banetider etter spillmodell, men man må her ta hensyn til værforhold, garderobetilgang også (med utgangspunkt 11`er bane størrelse):

6-9 år: 20 spillere pr. kvart bane (3`er og 5`er fotball) Hov Kunstgress, Parken

10-11 år: 20 spillere pr. kvart bane (7`er fotball) Hov Kunstgress

12-13 år: 20 spillere pr. halv bane (9`er fotball) Korsgård Stadion / Hov Kunstgress

14-16 år: 20 spillere pr. hel bane (11`er fotball) Askim Kunstgress / Askim Stadion

Se treningsmengde anbefalinger under årskull for antall økter.

Sportslig leder, i samarbeid med daglig leder ivaretar fordeling og følger anbefalt start tidspunkt gitt av Østfold Fotballkrets. PS! Kjernetiden for barne- og ungdomsfotball er kl.17.00 - 20.00. Junior- og Senior prioriteres etter kl.20.00. Jenter prioriteres i kjernetiden først. Vi etterstreber alltid at alle i samme årskull trener samme sted og samtidig.

Anleggsfordeling - trening (perioden 16.oktober - 15.mars)

Hov Kunstgress er en sommerforlenget bane. Det vil si at den ikke kan garanteres isfri i perioden 16.oktober - 28.februar. Av erfaring, er banen et godt alternativ 16.oktober - 15.november. Intensive treningsøkter på Hov Kg frem til 15.november bør unngås ved glatt bane.

6-9 år: Trener innendørs. 15 spillere pr. håndballbane, 12 spillere pr. gymsal pr. time

10-11 år: 20 spillere pr. kvart bane (7`er fotball) Askim Kunstgress

12-13 år: 20 spillere pr. halv bane (9`er fotball) Askim Kunstgress

14-16 år: 20 spillere pr. hel bane (11`er fotball) Askim Kunstgress

6-9 år opprettholder innetider frem til 1.april. 6-9 år prioriteres først ved innendørsønsker. Se treningsmengde anbefalinger under årskull for antall økter. Vi etterstreber alltid at alle i samme årskull trener samme sted og samtidig.

Arrangementer

FOTBALLSKOLE:

- Planlegge, koordinere og fasilitere fotballskole

Holde sportslig leder løpende orientert om framdriften i prosjektet, samt ivareta krav gitt av Tine Fotballskole

CUPER:

- Askim Vårcup barn (mars), Askim innendørscup (nov), Indre Østfold Cup (des), Rørlegger AS Cup Jenter (apr) (pr.25.12.19)

Planlegge, koordinere og gjennomføre Cup i hht egen veiledning

Holde sportslig leder løpende orientert om framdriften i prosjektet

Treningsøkta bruker vi:

- ▶ Klubben bruker www.treningsøkta.no
- ▶ Alle trenere vil få egen brukerkonto - hvor en jobber frem aktiviteten i klubben.
- ▶ Klubbens ansvarlige påser at trenere har tilgang til egen brukerkonto.
- ▶ Videre så skal vi etterstrebe å jobbe etter Landslagsskolens anbefalinger.
- ▶ <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/>

Sone- og kretstiltak

- ▶ Sone- og kretslagskontakt er Sportsligledere (hhv. Gutt 12-16 og Jentefotballen).
- ▶ Kriterier for å kunne bli meldt opp til tiltak i regi krets er definert i NFFs landslagsskoledokument (kan leses på www.fotball.no), samt klubbens retningslinje.
- ▶ Klubben ønsker at alle årskull er representert både i sone- og kretslag.
- ▶ Sone- og kretslagskontakt er den som melder kretsens soneansvarlig om hvilke spillere som klubbens ønsker og melde opp. Trenere er ansvarlig for å melde spillere som de mener tilfredsstiller krav for sone- og kretsdeltagelse til sportslig ledere.