



# **SPORTSPLAN FOR RINGEBU-FÅVANG FOTBALLKLUBB**

**UTARBEIDET AV STYRET**  
Ved Sportslig leder Eirik Høyevveen

Oppdatert januar 2019

## **Innholdsfortegnelse**

1. Sportsplanens hensikt .....	3
2. Klubbens verdisett .....	3
3. Verdisett på feltet.....	4
3.1 Påmelding og inndeling av lag for jevnbyrdighet.....	4
3.2 Fair Play og holdninger .....	5
3.3 Spilletid og treningstilbud.....	5
3.4 Trenervett.....	6
3.5 Forventinger til foreldre.....	6
3.6 Overganger.....	7
3.7 Klubbens støttende virkemidler .....	8
4. Retningslinjer for aktivitet .....	9
4.1 Aktivitetsprinsippet .....	9
4.2 Gjenkjenningsprinsippet.....	9
4.3 Spesifisitetprinsippet.....	10
4.4 Differensieringsprinsippet .....	10
4.5 Jevnbyrdighetsprinsippet.....	10
4.6 Keepertrening.....	11
5. Faglige utviklingsrammer .....	12
5.1 Aldersgruppen 6-10 år.....	12
5.1.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk.....	12
5.1.2 Mål for aldersgruppen .....	13
5.1.3 Hvordan legge opp treningene .....	13
5.2 Aldersgruppen 11-12 år.....	14
5.2.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk.....	14
5.2.2 Mål for aldersgruppen .....	14
5.2.3 Hvordan legge opp treningene .....	14
5.3 Aldersgruppen 13-16 år.....	15
5.3.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk.....	15
5.3.2 Mål for aldersgruppen .....	15
5.3.3 Hvordan legge opp treningene .....	15
5.4 Junior- og seniorfotball.....	16

## **1. Sportsplanens hensikt**

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen. I dette dokumentet skal trenere og lagledere finne hvilke regler og retningslinjer som gjelder vedrørende klubbens verdigrunnlag og aktivitetsprinsipper. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for «Flest mulig – lengst mulig – best mulig» i et trygt og utviklende miljø for alle. Den er rett og slett det viktigste redskapet for å styre klubben i samme retning.

## **2. Klubbens verdisett**

«Alle skal med», er klubbens visjon.

Formålet med klubben er å gi barn, unge og voksne i Ringeby og Fåvang et godt og meningsfullt fritidstilbud gjennom fotballaktivitet. Fokuset er å ha med flest mulig, lengst mulig.

Klubben skal streve etter å legge opp et treningstilbud som kan kombineres med både skole, jobb og andre fritidstilbud. Klubben skal også bidra med gode øyeblikk, både på og utenfor banen. Kollektivet skal være i fokus, hvor individer skal ha mulighet til å blomstre.

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Klubben har gode tradisjoner med dugnadsarbeid, som må opprettholdes og samtidig videreføres til kommende generasjoner.

Alle klubbens aktiviteter skal bygge på idrettens grunnverdier som idrettsglede, felleskap, helse og ærlighet. Gode holdninger er avgjørende både innen idretten, arbeidslivet og det daglige. Både ledere, trenere og spillere har ansvar med å formidle og anerkjenne gode holdninger.

### 3. Verdisett på feltet

---

For at vi som klubb skal nå vår visjon og våre mål, må det ligge til grunn noen virkemidler og prinsipper både vi som klubb, og dere som trenere, lagledere, foreldre og spillere må etterleve.

#### 3.1 Påmelding og inndeling av lag for jevnbyrdighet

**Påmeldingsansvar** ligger alltid hos klubben. «Klubben som sjef» er et viktig uttrykk i denne sammenheng, og viser til at det er sportslig ledelse og lagenes trenere som drøfter hvilke lag som bør meldes på. En slik klargjøring er særlig relevant for de sammenhengene hvor årstrinn må sammenslås.

Ved oppstart i 6/7-årsalderen danner jenter og gutter felles treningsgruppe. Det året ungene fyller 8 år, er det derimot gunstig om guttene og jentene kan danne separate lag. Dette vil avhenge av om det er nok spillere.

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne «variasjonen» forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge «utviklingstrappa» til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt.



**Jevnbyrdighet** er særlig viktig i arbeidet med å oppnå denne mestringen hos spillerne. Differensiering innad på treninger kan være et viktig virkemiddel i den sammenhengen, for gi trygghet og utfordring tilpasset spillernes ferdighetsnivå. Det hjelper derimot lite å ha jevnbyrdighet innad, hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. **Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen.** Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding.

**Jevnbyrdighet underveis i kamper** er også sentralt. Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet. Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for

utvikling, og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen. Leder vårt lag med flere mål, lar vi for eksempel:

- Spilleren som trives uten spill i ryggen, utfordres i roller der man er mer feilvendt.
- Den venstrebenete spilleren flyttes over på høyresiden.
- Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper.

### 3.2 Fair Play og holdninger

RFFK skal være en Fair Play klubb. Det skal være et sentralt punkt at alle RFFKs spillere skal lære å vise gode holdninger i henhold til:

- Å møte i god tid til trening og kamp.
- Vise respekt for andres treninger/kamper.
- Være lojal ovenfor klubbens og laget målsettinger og verdier.
- Å gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme.
- Å alltid ha med seg alt nødvendig utstyr.
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere.
- Å takke for kampen på en høflig måte.

Banning er et økende problem blant barn og unge. Når man representerer klubben, er banning ikke akseptert. Både trenere, lagledere, foreldre og eldre aldersklasser skal sette gode eksempler når det kommer til dette.



### 3.3 Spilletid og treningstilbud

**Spilletid** skal styres etter følgende regel: «Riktige holdninger og vilje skal prioriteres fremfor kvalitet kombinert med dårlige holdninger». En spiller med gode holdninger skal prioriteres i.h.t. til spilletid samt hospitering på eldre lag. Noen sentrale punkter:

- Klubben melder på nok lag for å sikre at det ikke blir for mange innbyttere slik at alle får mye spilletid.
- Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. På junior- og seniornivå må man påregne at spillere med høyere kvaliteter vil få mer spilletid.

- Treningsoppmøte skal være styrende for spilletiden. Høyt treningsoppmøte gir mye spilletid.

**Ekstratilbud** for spillere som ønsker et ekstra treningstilbud ved siden av eget lag sine treninger, er gunstig for å sikre utvikling. *Fra og med 2019-sesongen skal klubben tilby ekstratreninger for barn mellom 10-13 år, én gang i uka annenhver uke.* Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet!

**Hospitering** er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn i tillegg til sitt opprinnelige lag. I noen tilfeller kan hospitering være nødvendig for å ha nok spillere til kamp. Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt, og mestringslæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt. Flytsonepriippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. I RFFK har vi som regel at vi ikke bedriver hospitering før barna er 10 år. Trenere og sportslig ledelse avgjør om barna er modne for hospitering.

### 3.4 Trenervett

Som trenere har man en høy stjerne blant spillerne. Det trenerne sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos spillerne. Men også foreldrene ledes - indirekte - av deg som trener, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag, motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

### 3.5 Forventinger til foreldre

Som forbilder og aktive representanter for klubben, forventer RFFK at foreldre:

- Aktivt støtter opp/stiller opp for sine barn/ungdommer, og viser interesse. Spillerne skal være i fokus.
- Sørger for at medlemskontingent og treningsavgifter betales i tide.
- Utfører pålagt dugnadsarbeid.
- Er med på å skape trivsel i nærmiljøet.
- Deltar aktivt på foreldremøter.
- Stiller seg lojale mot trener/klubbens retningslinjer.
- Ikke legger seg opp i treners oppgaver under kamp og treninger.
- Unngår å bidra til "klubb i klubben" tankegang.

- Holder seg for gode til å kritisere valg og avgjørelser trenerne tar, selv om det oppfattes som mindre gunstig for ditt barn. Det må vises en forståelse og toleranse for de som har tatt på seg treneransvar står ovenfor mange vanskelig valg.



### 3.6 Overganger

Overganger skal alltid styres fra klubb.

I barnefotballen skal ikke overganger skje med mindre årsakene er flytting eller sosiale årsaker. Dette skal uansett alltid avklares med sportslig ledelse i RFFK.

I ungdoms- og seniorfotballen skal ikke spillere, foreldre, trenere eller andre kontakte andre klubber på egenhånd. Et ønske om overgang på sportslige premisser skal alltid tas opp med sportslig ledelse som igjen konfererer med spillerens trener før aktuell klubb kontaktes.

Om de nevnte mener en spiller er god nok er det viktig at dette diskuteres for å kvalitetssikre at overganger skjer på riktige premisser og at nødvendige forutsetninger er tilstede.

RFFK ønsker IKKE å holde tilbake spillere som er gode nok til å ta videre karrieresteg når spiller er moden til å gjøre dette både ut fra de fotballfaglige vurderinger, men også hva modenhet angår.

Felles for alle overganger er at alle forpliktelser ovenfor klubben er oppfylt, og at utlånt utstyr (for de det gjelder) er innlevert.

### 3.7 Klubbens støttende virkemidler

For å innføre klubbens verdier og sørge for å videreformidle disse til «feltet», har klubben følgende virkemidler:

#### **Trenerforum**

Trenerforum er møter mellom representanter fra styret og klubbens trenere og lagledere. En slik møteplass er ment for å informere, planlegge, dele erfaringer og evaluere. Klubben ønsker å bruke trenerforum for å forankre denne sportsplanen hos dem som legger til rette for aktiviteten – trenerne.

Det skal avholdes minst 3 trenerforum i løpet av fotballsesongen. Dette ved sesongstart, overgang fra vår- til høstsesong, og ved sesongslutt. Sportslig leder/Trenerkoordinator står ansvarlig for gjennomføringen.

#### **Foreldremøter**

Klubben anbefaler på det sterkeste at trenere og lagledere avholder foreldremøter innad i sine lag i starten av sesongen. Dette for å videreformidle klubbens sportsplan med retningslinjer for både verdisett og aktivitet.

#### **Fadderordning**

Fra og med 2019-sesongen ønsker klubben å implementere en fadderordning som knytter klubbens lag tettere sammen. Tanken er at **representanter fra klubben sitt seniorlag, minst 2 ganger i sesongen, besøker treninger hos yngres**. Om seniorspilleren leder økta eller kun bidrar som assistenter, avtales hos lagene. Det settes opp liste over hvilke seniorspillere som har ansvar for å møte opp hos hvilke lag.

Seniorspillerne er viktige forbilder i klubben vår, og dette tiltaket er ment for å være til inspirasjon for klubbens unge spillere. Forhåpentligvis kan dette være lærerikt for klubbens trenere også. Tiltaket er først og fremst rettet mot lagene i 6-14 årsalderen.

#### **Klubbens hjemmeside**

Dokumenter der klubbens verdier og virkemidler kommuniseres (sportsplan og klubbhåndbok) skal ligge lett tilgjengelig på RFFK sin hjemmeside.



## 4. Retningslinjer for aktivitet

---

I det følgende kommer noen generelle retningslinjer for trenere når det kommer til metodiske og pedagogiske «grep» når man skal organisere trening. NFF viser særlig til fem viktige prinsipper for god fotballaktivitet, som skal bidra til forenkling, forsterkning og tilpasning. De fem prinsippene vises i figuren, og forklares nærmere under.



### 4.1 Aktivitetsprinsippet

Aktivitetsprinsippet kan konkretiseres med «ALDRI KØ».

#### Det betyr i praksis:

- Kom raskt i gang.
- Vurder gruppestørrelser og inndelinger – små grupper anbefales.
- Ballen er alltid med.
- Flyt i aktivitetene:
  - Behold gruppeinndelingen gjennom hele økta.
  - Organiser neste aktivitet mens pågående aktivitet gjennomføres.
  - Unngå unødvendige pauser.
  - Pass på at ingen «melder seg ut».

### 4.2 Gjenkjenningsprinsippet

For å få flyt i treningen må spillerne kjenne igjen øvelsene fra gang til gang.

- For mye variasjon skaper ikke flyt.
- For lite variasjon gjør treningen kjedelig.

For barn i alderen 6–8 år er gjenkjenning av øvelser viktigere enn variasjon.

### 4.3 Spesifisitetsprinsippet

Kort sagt; øvelse gjør mester.

Skal man bli bedre til å spille fotball, må man først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

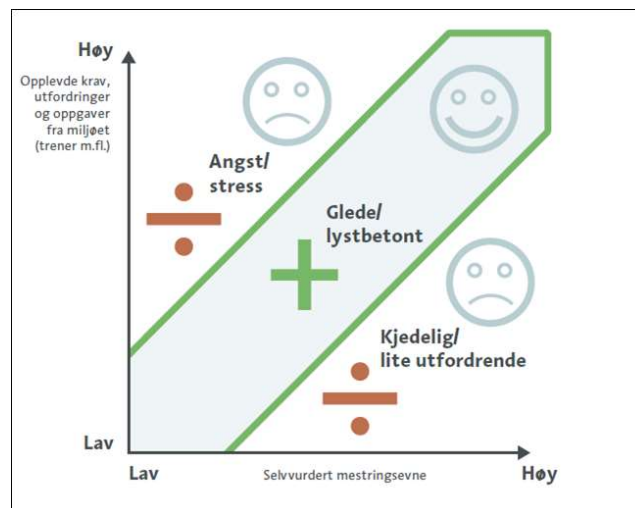
### 4.4 Differensieringsprinsippet

Går ut på å finne den enkelte sin «flytsone».

Tilrettelegg fotballaktiviteten ut fra det enkelte barns interesse, ferdigheter og modning. Innholdet i aktiviteten tilpasses spillernes ståsted.

- Treneren differensierer ved å tilpasse aktiviteten.
- Klubben og treneren differensierer ved å tilpasse mengde aktivitet (tilbud).

Differensiering handler om å legge til rette for mestring og utfordringer for den enkelte spilleren. For de yngste skjer dette ved bruk av ulike betingelser i felles øvelser. Fra 8 år kan man i deler av økta vurdere differensiering gjennom gruppeinndelinger basert på ferdighetsnivå.



### 4.5 Jevnbyrdighetsprinsippet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling.

Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

#### 4.6 Keepertrening

Keepere må for all del ikke glemmes. Tar vi ikke nok vare på våre keepere, får klubben et stort problem i eldre aldre når det ikke lenger er igjen spillere som vil stå i mål. Vi må i tidlig alder gjøre det attraktivt å være keeper, og sørge for at flere rullerer på å stå i mål.

Fra 8-10 års alderen har trenerne ansvar med at det gjennomføres keeperspesifikke øvelser på treninger. Dette kan være en utfordring hvis man er alene som trener, og man må derfor sørge for å være flere som kan bidra.

Klubben ønsker i tillegg å gjennomføre keeperskoler på tvers av alderstrinnene. ***Fra 2019-sesongen skal det gjennomføres minst 4 fellesøkter i løpet av fotballsesongen.*** Når det gjennomføres keeperskoler er dette en gylden mulighet for trenerne til å ta med seg læring inn til egne treninger.

Inne på NFF sin side [treningsøkta.no](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=13278&free=1), finner man også en rekke ulike keeperøvelser:

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=13278&free=1>

## 5. Faglige utviklingsrammer

RFFK ønsker at spillerne skal gjennomgå en naturlig progresjon i fotballopplæringen fra spilleren starter med fotball. Ved å presentere noen utviklingsrammer, kan dette gi trenerne rettleiding i form av hva som skal være fokus i treningsarbeidet fra år til år.

NFF har definert 4 aktivitetskategorier som treninger i barnefotballen bør inneholde. Samme aktivitetskategorier er gjeldende for eldre aldersklasser også. En økt i barnefotball skal alltid bestå av delene «sjef over ballen» og «tilpasset smålagsspill». Idealøkta kan gjerne inneholde alle fire.

Anbefalt vektning av aktivitetskategorier etter alder og modning

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spille med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpasset smålagsspill	40 %	40 %	40 %
Scoringssøvelser	10 %	10 %	10 %

På treningsøkta.no finnes det en rekke ulike øvelser under de ulike aktivitetskategoriene. Det finnes også ferdiglagte treningsøkter tilpasset ulike alderstrinn. Kontakt styret hvis dere ikke får tilgang. Her finnes ulike øvelser:

- [Sjef over ballen](#)
- [Spill med og mot](#)
- [Tilpasset smålagsspill](#)
- [Scoringstrening](#)

### 5.1 Aldersgruppen 6-10 år

#### 5.1.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Tar verbal instruksjon dårlig.
- Kort konsentrasjonstid.
- Stor aktivitetstrang.
- Koordinasjonsevnen utvikles i forskjellig takt.
- Idealer og forbilder er sentralt.
- Stort vitebegjær.
- Følsomme for kritikk.
- Aggresjon ofte rettet mot kamerater.

### 5.1.2 Mål for aldersgruppen

- Skape trygghet og en arena for sosialisering for spillerne.
- Faste rammer for trening.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i fotballregler og -normer.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper, men det skal rulleres på spillere slik at alle får spille sammen med alle flere ganger gjennom sesongen.
- Det etableres egne jentelag, når dette er mulig.
- Etablere et godt og stort støtteapparat. Viktig at så mange foreldre som mulig engasjerer seg rundt laget.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Rullere mellom ulike posisjoner på bana.

### 5.1.3 Hvordan legge opp treningene

- 1-2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer. «Sjef over ballen» i sentrum.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter, som f.eks:
  - Krabba.
  - Stiv heks.
  - Cowboy og indianer.
  - Nappe hale.
  - Hauk og due.
  - Haiene kommer.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill 1v1.....4v4 som maks.
- Ruller på hvem som står i mål, om man ikke bruker små mål.
- Bruk 2v1 for å vise enkle bilder på pasningsskygge og hvordan komme ut av denne.
- Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene. (Ikke ofte, spill mest mulig. Kan lett bli forvirrende om man stopper ofte.)
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger. Ros særlig pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på å slå pasninger.

Ferdiggjort treningsøkter for 6-åringer: <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/plans/view/?id=65021&mode=mp&free=1>

Ferdiggjort treningsøker for 7-åringer: <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/plans/view/?id=65022&mode=mp&free=1>

Ferdiggjort treningsøker for 8-åringer: <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/plans/view/?id=65023&mode=mp&free=1>

Ferdiggjort treningsøker for 9-10-åringer: <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/plans/view/?id=65024&mode=mp&free=1>

## 5.2 Aldersgruppen 11-12 år

### 5.2.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Kan trekke logiske slutninger.
- Er lærenemme. De er lette å lede og påvirke.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Selvkritikk øker, mer sårbare.
- Tar verbal instruksjon bedre.

### 5.2.2 Mål for aldersgruppen

- Gunstig om kullet trener samtidig. Gir muligheter for både hospitering og differensiering.
- Sørge for faste rammer for trening.
- Videreutvikle den gode treningskultur som er etablert, toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper.
- Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. Hva, hvordan osv.

### 5.2.3 Hvordan legge opp treningene

I tillegg til punktene hos alderstrinnene 6-10 år, bør dette vektlegges:

- Det må være 2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Større krav i trening av delferdigheter. Introduser nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon.
- Større fokus på øvelser rettet mot «spill med og mot».
- Still krav til valg og utførelse – forsterk når spillerne lykkes.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
  - Inkluder posessionspill.
  - Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill 5v5 som maksimum antall.

- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere
- Ruller gjerne på hvem som står i mål, men roller begynner å vise seg hos enkelte.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger som gir mange scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.

Ferdiggjort treningsøkter for 11-12 åringer: <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/plans/view/?id=65025&mode=mp&free=1>

### 5.3 Aldersgruppen 13-16 år

#### 5.3.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Den fysiske og mentale utviklingen varierer veldig.
- De er svært opptatt av rettferdighet, spesielt når det går ut over en selv.
- Bevisste på egne og andres prestasjoner og kommenterer dette gjerne.
- Motoriske utfordringer forbundet med vekstperioder.
- Holdninger blir lett skapt og vises ofte tydelig.
- Konsentrasjonsevnen forbedres kraftig.
- De er ærgjerrige og lærenemme.
- Sterke humørsvingninger med ofte kreative unnskyldninger for ikke å møte.
- Spillere begynner i denne aldersgruppen å finne sin plass i spillerhierarkiet.

#### 5.3.2 Mål for aldersgruppen

- Gunstig om kullet trener samtidig. Gir muligheter for både hospitering og differensiering.
- Sammenslåing av årstrinn relevant for å skape store nok lag.
- Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon lagene skal meldes opp i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper.
- Innføring i regler knyttet til 9'er og 11'er fotball.
- Etablere kontakt med seniorfotballen for å gi referansepunkter for spillerne.
- Spillere aktuelle for hospitering og deltagere på sone-, og kretslag følges opp.

#### 5.3.3 Hvordan legge opp treningene

I tillegg til tidligere punkter hos andre alderstrinn, bør dette vektlegges:

- Det bør være 2-3 treninger i uka, i tillegg til kamp.
- INGEN skal ekskluderes ut fra ferdighetsprinsippet.
- Smålagspill med maksimum 5v5 i spillsekvenser.

- Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene. Dette må gjøres oftere for 15-16 åringer da forståelsen av taktiske og relasjonelle er vesentlig bedre i denne aldersgruppen.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.

Ferdiggjort treningsøkter for 13-16-åringer: <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&free=1>

#### **5.4 Junior- og seniorfotball**

I junior- og senioralder øker resultatfokuset. Målsetting skal allikevel være rettet mot å opprettholde aktiviteten og gi alle et tilbud. De siste sesongene har junior- og senior utgjort en felles spillergruppe, der vi anser det som gunstig at disse gruppene lærer av hverandre.

Noen målsettinger:

- Seniorlagene skal være forbilder for yngre lag og spille en offensiv fotball.
- Vårt A-lag skal være av de ledende i Gudbrandsdalen.
- RFFK skal være en attraktiv klubb for spillere i Gudbrandsdalen.
- Seniorfotballen i RFFK skal være for alle som ønsker å spille fotball.