



SPORTSPLAN FOR RINGEBU-FÅVANG FOTBALLKLUBB

UTARBEIDET AV RFFK SPORTSLIG UTVALG

Oppdatert februar 2022

Innholdsfortegnelse

1. Sportsplanens hensikt	3
2. Klubbens verdsett	3
3. Verdsett på feltet	4
3.1 Påmelding og inndeling av lag for jevnbyrdighet	4
3.2 Spilletid, hospitering og treningstilbud	5
3.3 Fair Play og forventninger til RFFK-spilleren	5
3.4 Trenervett.....	6
3.5 Forventninger 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 Spesifisitetsprinsippet.....	10
4.4 Differensieringsprinsippet	10
4.5 Jevnbyrdighetsprinsippet	11
4.6 Keepertrening	11
5. Faglige utviklingsrammer og spilleregler	12
5.1 Aldersgruppen 6-9 år	12
5.1.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk	12
5.1.2 Mål for aldersgruppen	12
5.1.3 Hvordan legge opp treningene	12
5.2 Aldersgruppen 10-12 år	13
5.2.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk	13
5.2.2 Mål for aldersgruppen	13
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
6. Anbefalte øvelser og fokusområder på feltet	17

1. Sportsplanens hensikt

Sportsplanen er Ringeby-Fåvang fotballklubbs styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen. I dette dokumentet skal trenere og lagledere finne retningslinjer som gjelder for 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

Ringeby-Fåvang Fotballklubb etterstreber NFFs visjon «Fotballglede for alle».

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, og best mulig.

Klubben skal streve etter å legge opp et treningstilbud som kan kombineres med både skole, jobb og andre fritidstilbud. Klubben skal bidra med gode øyeblikk, både på og utenfor banen. Fotballen i Ringeby og Fåvang skal være en arena som legger opp til læring og utvikling. Kollektivet i fokus, med individet sin mulighet til å blomstre.

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Klubben må opprettholde god dugnadsånd som også 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. Ledere, trenere, foreldre og spillere har derfor ansvar med å vise og formidle gode holdninger.

3. Verdisett på feltet

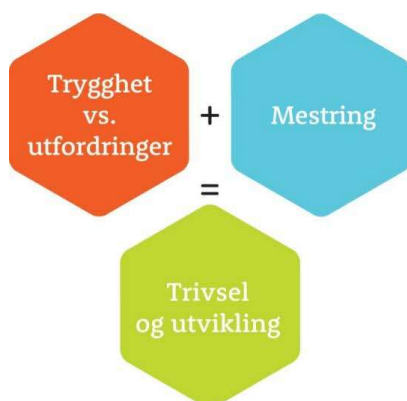
For at vi som klubb skal nå vår visjon og våre mål, må det ligge til grunn noen virkemidler og prinsipper vi som klubb, trenere, lagledere, foreldre og spillere må etterleve.

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 flere årstrinn må slås sammen.

Ved oppstart i 6/7-årsalderen danner jenter og gutter i utgangspunktet felles treningsgruppe. Det året ungene fyller 8 år er det anbefalt at guttene og jentene danner 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 sammenheng, for å 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 venstrebeinte spilleren flyttes over på høyresiden.
- Midtstopperen spiller spiss, og spissen spiller midtstopper.

3.2 Spilletid, hospitering og treningstilbud

Spilletid skal styres etter følgende hovedregel: «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 for spilletid:

- 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 regne med at spillere med høyere kvaliteter vil få mer spilletid.
- Treningsoppmøte skal være styrende for spilletiden. Høyt treningsoppmøte gir mye spilletid.

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. Flytsoneprinsippet, 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 hovedregel at vi ikke bedriver hospitering før barna er 10 år. Trenere sammen sportslig ledelse avgjør om barna er modne for hospitering.

Ekstratrening for spillere som ønsker et ekstra treningstilbud ved siden av eget lag sine treninger, er gunstig for å sikre utvikling. **Klubben skal etterstrebe å tilby regelmessige ekstratreninger for barn mellom 10-13 år.** Ekstratrening erstatter ikke lagene sine egne treninger, og årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

3.3 Fair Play og forventninger til RFFK-spilleren

RFFK skal være en Fair Play klubb og med det stilles visse forventninger til blant annet spillerne. Det skal være et sentralt punkt at alle RFFK sine spillere skal lære og vise gode holdninger i henhold til:

- Å være lojal overfor klubbens og lagets målsettinger og verdier.
- Å møte i god tid til trening og kamp.
- 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 vise respekt for andres treninger/kamper.
- Å takke for kampen på en høflig måte.

Når man representerer klubben, er banning ikke akseptert. Trenere, lagledere, foreldre og eldre aldersklasser skal sette gode eksempler når det kommer til dette.



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 stiller opp for sine barn/ungdommer, og viser interesse. Spillerne 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 til stede.

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 overfor 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 (trener- og lagledermøte)

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.

Det skal avholdes minst 3 trenerforum i løpet av fotballsesongen. Dette ved sesongstart, overgang fra vår- til høstsesong, og ved sesongslutt. Sportslig ledelse 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.

Forbilder

Alle klubbens medlemmer kan være forbilder for klubbens yngre aldersklasser. RFFK sine spillere trenger gode forbilder som reflekterer klubbens verdier.

Blant annet seniorspillerne er viktige forbilder i klubben vår, og klubben skal etterstrebe at representanter fra eldre aldersklasser aktivt involverer seg i treninger/kamper hos yngres lag i løpet av sesongen. Dette er ment for å være til inspirasjon for klubbens unge spillere. Forhåpentligvis kan det være lærerikt for spilleren selv også.

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.

Stans i øvelser for å vise gode **øvingsbilder** er et sterkt virkemiddel. Dette bidrar til læring og forståelse, der spilleren gis mulighet til å reflektere og gjenkjenne viktige prinsipper, og hvordan eksempelvis deløvelser henger sammen med helheten.

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.

Viktig poeng er at det er like mye spilleren selv sitt ansvar å gjøre en øvelse kamplik. Som trener kan man eksempelvis stressse viktigheten av høy intensitet.

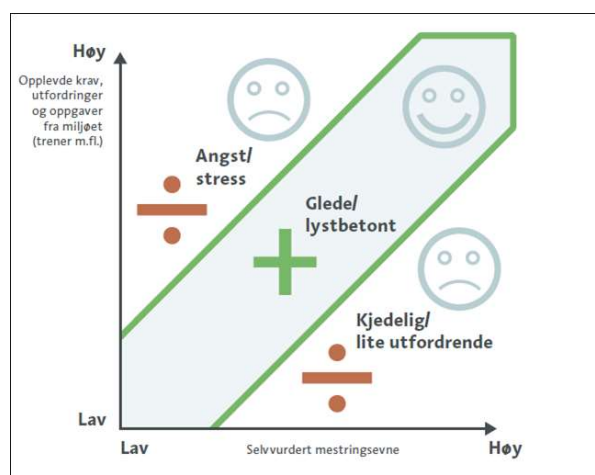
4.4 Differensieringsprinsippet

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

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, hospitering, ect).

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 vare på våre keepere får klubben et stort problem i eldre aldersklasser 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 10 års alderen har trenere ansvar med at det også gjennomføres keeperøvelser på trening. 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 keepertreninger på tvers av alderstrinnene. ***Klubben skal etterstrebe at det gjennomføres fellesøkter i løpet av fotballsesongen.*** Når det gjennomføres keepertreninger, er dette en gylden mulighet for trenere 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 og spilleregler

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 rettledning i form av hva som skal være fokus i treningsarbeidet fra år til år. Under de ulike delkapitlene ligger også lenker til øvelser og spilleregler for de ulike aldersgruppene, hentet fra fotballforbundet sine sider: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

5.1 Aldersgruppen 6-9 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 jente- og guttelag, 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.
- Ha 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 og hver spiller blir egen «sjef over ball».
- 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 ved å la spillere som behersker ferdigheten demonstrere.
- 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 for 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.

Retningslinjer, spilleregler og øvelsesutvalg for 6-7 åringer: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7/

Retningslinjer, spilleregler og øvelsesutvalg for 8-9 åringer: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/

5.2 Aldersgruppen 10-12 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 bør 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 posisjonsspill.
 - 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 gode øvingsbilder. Fremhev spisskompetanser hos den enkelte.
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger og scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.

Retningslinjer, spilleregler og øvelsesutvalg for 10-11 åringer: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/

Retningslinjer, spilleregler og øvelsesutvalg for 12 åringer: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12/

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 flere lag trener samtidig. Gir muligheter for både hospitering og differensiering.
- Sammenslåing av årskull 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.
- Skape gode holdninger ikke bare som fotballspillere, men som personer generelt.

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. Fremheve spisskompetanser hos den enkelte.

Retningslinjer, spilleregler og øvelsesutvalg for 13-16 åringer: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/

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, både på gutte- og jentesiden. På guttesiden har det i lengre tid vært vanlig at junior og senior utgjør en felles treningsgruppe, der vi anser det som gunstig at disse gruppene lærer av hverandre. Det er også en nødvendighet for å være tilstrekkelig med spillere og der ofte juniorspillere også er sentrale spillere på seniorlaget.

På jentesiden har det ikke vært tilbud om damelag de siste årene, men der J17 har vært tilbudet for de eldste jentene. Det er viktig å kunne opprettholde et slikt tilbud hvis man ønsker å kunne få et damelag igjen i årene fremover.

Noen målsettinger for junior- og seniorfotballen i RFFK:

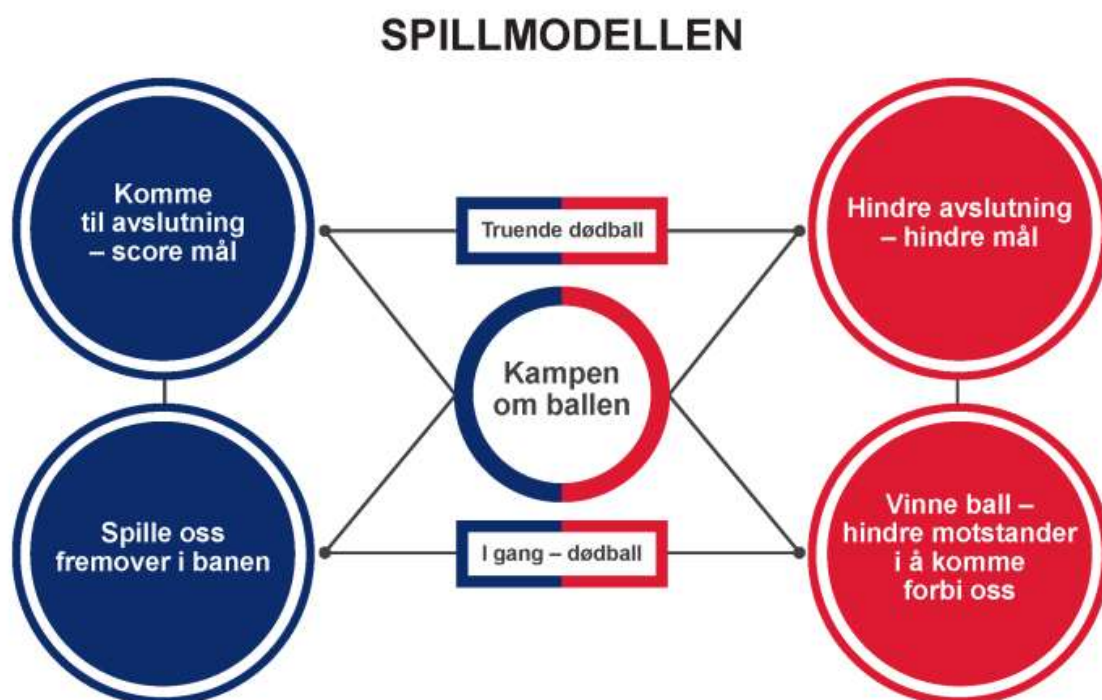
- Senior- og juniorspillerne skal være forbilder for yngre lag.
- Senior- og juniorfotballen i RFFK skal være for alle som ønsker å spille fotball.
- RFFK skal være en attraktiv klubb for spillere i Gudbrandsdalen.
- A-laget skal være av de ledende i Gudbrandsdalen og spille offensiv fotball.
- A-laget skal være utviklingsfokuset og gi spillere muligheten til å ta nye karrieresteg. A-laget i RFFK er dermed ikke endestasjonen for de som ønsker videre utvikling.

6. Anbefalte øvelser og fokusområder på feltet

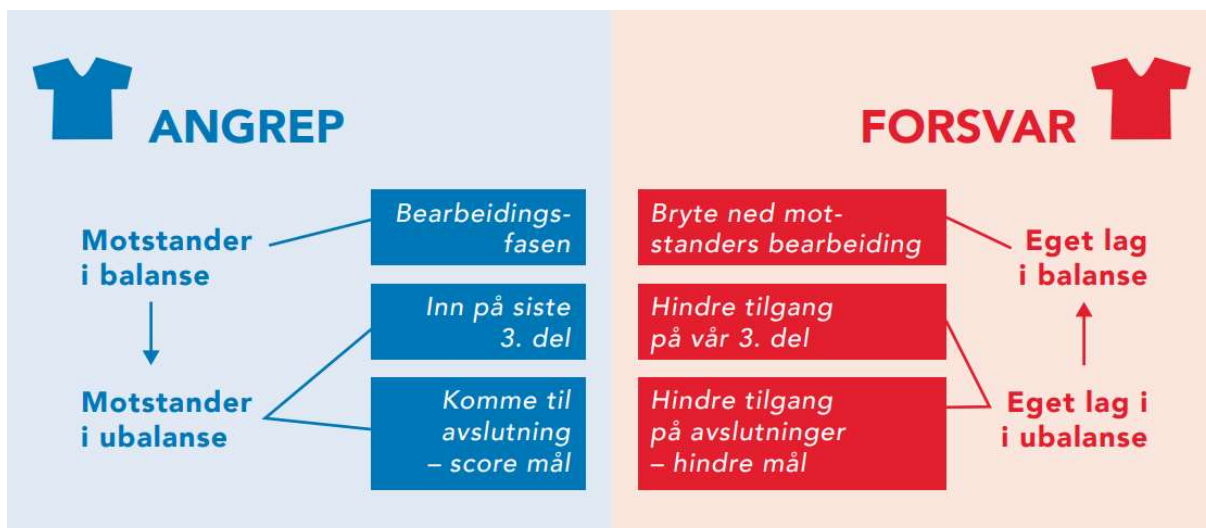
Gode planlagte treningsøker er nøkkelen for å fremme struktur, fokus og god fotballaktivitet på feltet. Både spillerne og trenerne vil føle mer trygghet og mestring hvis treningene har en plan og rød tråd. For å planlegge en god treningsøkt er det stor fordel å avgrense fokusområder og kjenne til øvelser som bygger opp under fokusområdene.

6.1 Fokusområder på feltet

Modellen under viser NFF sin spillmodell som er grunnleggende for all fotballaktivitet. I tidlig alder bør fokuset i størst mulig grad ligge på å score mål, hindre mål og kamp om ballen. Gradvis og rundt 9-10 årsalderen rettes det i tillegg mer fokus over på å spille seg frem i banen og hindre motstander fra å gjøre det.



Når spillerne kommer over i ungdomsfotballen (13 år og oppover), og man begynner med 9'er og 11'er fotball, blir også kravene til fotballforståelsen og tekniske ferdigheter gradvis høyere. For å avgrense fokusområder kan det være fordelaktig å bryte opp spillet i faser for angrep- og forsvarsspill. Dette er illustrert i modellen på neste side (som er en videreføring av spillmodellen over).



6.2 Øvelsesbank (denne delen er ikke ferdig)

Det finnes utrolig mye varianter og variasjoner av fotballøvelser, og det finnes ingen fasist på hva som er en bra øvelse og ikke. Man må prøve seg litt frem og finne de øvelsene som stimulerer til en god balanse mellom trygghet, utfordring og mestring for sin gruppe med spillere. For å begrense noe av omfanget i øvelsesutvalget er det i denne delen valgt ut noen øvelser som klubben anbefaler.

6.2.1 Oppvarming uten ball

Skadeforebyggende oppvarming uten ball: <https://www.skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

6.2.2 Oppvarming med ball

Sjef over ball: https://no-fotball.s2s.net/free-content/library/practices/library_id/20/network_id/3/id/15091/

6.2.3 Keeperøvelser

6.2.4 Øvelser for egentrening

Øvelser til egentrening (teknikkmerke): <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/minimerke-og-teknikkmerke/#76489>