



SPORTSPLAN

2026 – 2028



<https://skjettenfotball.no>

INNHold

Forord.....	s.3
Skjetten Fotball's visjon, målsettinger og verdier.....	s.4-5
Treningsøkta.....	s.6
Trenerens rolle i Skjetten Fotball.....	s.6
Barnefotballen (5 – 12 år).....	s.7 – 16
• Generelt om barnefotballen i Skjetten Fotball.....	s.7
• Barn 5 – 7 år.....	s.8 – 10
• Barn 8 – 9 år.....	s.11 – 13
• Barn 10 – 12 år.....	s.14 – 16
Ungdomsfotballen (13 – 19 år).....	s.17 – 26
• Generelt om ungdomsfotballen i Skjetten Fotball.....	s.17
• Ungdom 13 – 14 år.....	s.18 – 20
• Ungdom 15 – 16 år.....	s.21 – 23
• Ungdom 17 – 19 år.....	s.24 – 26
Seniorfotball	s.27 – 28
• Ambisjoner og visjoner.....	s.27
• I Skjetten Fotball jobber vi hardt for å nå våre mål!.....	s.27
• Lokalsamfunnet skal være stolte av våre A-lag!.....	s.27
Kjennetegn seniorlag:.....	s.27
• Spillere.....	s.27-28
• Tropp.....	s.28
• Treningsmengde.....	s.28
• Trener.....	s.28
Senior bredde	s.28
• Tilbud for alle etter ungdomsfotballen	s.28
Spillestil i Skjetten Fotball.....	s.29
Utvikling av keepere.....	s.30-33
Hospiteringsordningen i Skjetten Fotball.....	s.33-35
Dommere.....	s.36
Foreldrevettregler.....	s.37

FORORD

Skjetten Fotball sin sportsplan for 2026-2028 skal være et viktig arbeidsredskap for at trenerne i klubben skal tenke likt, og for at vi skal kunne ha kontinuitet i det daglige treningsarbeidet. Planen har som formål å gi en felles forståelse av hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

Målet med denne revideringen har vært å gjøre planen mer brukervennlig for klubbens trenere og ledere, i form av at vi har konkretisert og forenklet innholdet. Hensikten med dette er at essensen i sportsplanen vår skal være lett forståelig for alle.

Grunnstrukturen i sportsplanen er videreført fra de foregående utgavene, men noe er også nytt. Fellesnevneren er uansett at vi skal fortsette å utvikle og ta vare på flest mulig spillere, uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner. Vi har også noen nye punkter fra tidligere med info om treningsøkta, trenerens rolle, litt om mikrofotball, samt at vi har tatt inn et eget avsnitt for seniorfotballen i klubben. Sistnevnte er viktig for å ta vare på medlemmene også etter ungdomsfotballen, der vi har som mål å ha et tilbud til alle.

Sportsplanen er fortsatt koblet opp mot trenerverktøyet [treningsøkta.no](#). Her har vi utarbeidet treningsøker innenfor forskjellige aktuelle temaer, til samtlige aldersgrupper. Dette er et verktøy det oppfordres sterkt at klubbens trenere benytter i det daglige treningsarbeidet, kombinert med å variere med egne øvelser. Vi håper og tror at verktøyet vil gjøre treningshverdagen enklere, i form av at man vil ha gode forutsetninger for å være best mulig forberedt til hver eneste treningsøkt.

Sportsplanen er utarbeidet av Skjetten Fotball sin sportslige ledelse, i samarbeid med styret og ressurspersoner med tilknytning til klubben. Vi har blant annet vært svært opptatt av å involvere klubbens trenere, i form av at alle har fått lov til å komme med innspill både i forkant, og ikke minst underveis i selve revideringen.

Vi håper at alle finner sportsplanen nyttig og lærerik i arbeidet videre.

LITT HISTORIE:

Skjetten Sportsklubb er en sammenslutning av Skjetten IL, etablert 03.05.1967 og Valstad IF, etablert 01.11.1976.

Skjetten Sportsklubb så dagens lys i 1987 da begge klubbenes generalforsamlinger besluttet sammenslåing.

Skjetten SK idretter: Fotball, svømming, håndball, basket og volleyball ble i 2000 utskilt i egne juridiske enheter hvorav Skjetten Fotball er et av idrettslagene under Skjetten Sportsklubb – paraplyen.

Visste du ellers at:

- Publikumsrekorden er på ca. 2000 tilskuere (1. runde i NM 2012 mot LSK)
- Klubben disponerer 3 kunstgressbaner.

Besøk vår hjemmeside www.skjettenfotball.no eller kontakt oss pr. epost: fotball@ssk.no hvis du ønsker mer informasjon og hvis du vil å bli medlem av din lokale fotballklubb.



VÅR VISJON:

SAMMEN SKAL VI SKAPE TRIVSEL, UTVIKLING OG TILHØRIGHET FOR FLEST MULIG.

MÅLSETTINGER:

- **Sportslig mål:** Vi skal favne flest mulig ved å tilby og tilrettelegge for fotball- og fotballrelatert aktivitet på flest mulig ferdighets- og ambisjonsnivå. Vi skal være en pådriver for å hjelpe spillere med høyere ambisjoner til å ta videre steg når de er klare for det. Vi skal ha tydelige rammer for hvordan lagene skal drive sin aktivitet.
- **Menneskelig mål:** Vi skal være en arena der barn og ungdom utvikler ansvarsfølelse, gode holdninger, sosiale ferdigheter og samhold.
- **Samfunns mål:** Vi ønsker å spille en aktiv rolle i aktivisering av barn og unge i nærmiljøet.

GRØNN TRÅD:

- I Skjetten Fotball skal det være en «grønn tråd» i det arbeidet som gjøres innen barne- og ungdomsfotballen. Klubben har i en årrekke hatt den «grønne tråd» som sin sportsplan, og denne utgaven er en fornyelse av tidligere utgaver.
- Sportsplanen er et dokument som dekker opp alt fra visjoner og mål, hvordan vi skal arbeide med spillergruppene og som hjelp ved spillerutvikling.
- Sportsplanen skal brukes aktivt, og skal være i konstant utvikling. Det er dere som trenere/ledere/spillere som blir med på å utvikle denne sportsplanen til et levende dokument



VÅRE VERDIER:

STYRKE, SAMHOLD, GLEDE

- ***Styrke:** representerer ryggraden i klubben, nemlig medlemmene og personene som hver dag gjør en jobb for at vi som klubb kan nå våre mål. Frivillige, ledere, dommere, trenere, spillere og samarbeidspartnere gjør alle at vi sammen står sterke som klubb!*
- ***Samhold:** vi står sammen med en sterk klubbkultur og godt samarbeid på tvers i klubben*
- ***Glede:** skapes gjennom lek, engasjement og sosialt samspill mellom menneskene i klubben. Vår plikt som klubb er å legge til rette for at hvert enkelt medlem føler mestring og glede gjennom fotballaktiviteten.*

Treningsøkta

Dette er et internetbasert verktøy som er til for å støtte treningsarbeidet og -aktiviteter for alle klubbens trenere. Dette har nå kommet i en egen «app» som gjør at brukeren kan ha med seg demoer, illustrasjoner og ferdiglagde økter ut på feltet. Brukervennlighet har siden forrige revidering derfor tatt ytterligere steg. Treningsøkta vil kunne brukes av både trenere, spillere og den sportslige ledelsen, der vi har nevnt noen punkter som inngår i treningsøkta for de nevnte.

Trener

- Et bibliotek med øvelser, ferdiglagde økter og annet faginnhold
- Lage egne treningsøkter, sesong- og utviklingsplaner
- Oppfølging av kamer
- Kommunikasjons-system
- Rapporter og statistikk for lag og spillere
- Tegneverktøy for lage egne øvelser
- Informasjon til foreldre

Spiller

- Bedre trening hjemme
- Bedre forberedt til treningsøktene
- Loggbok pr.sesong og akkumulert

Sportslig leder

- Oversikt over treninger og treningsarbeid
- Kvalitetssikring
- Informasjonssystem

For mer detaljerte veiledninger i bruken av Treningsøkta finner dere dette på lenken under (Hentet fra Norges Fotballforbunds hjemmeside fotball.no)

<https://www.fotball.no/kretser/vestfold/klubb-leder-og-trener/treningsokta/>

Trenerens rolle i Skjetten Fotball

Skjettentreneren er med på å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Som trener i Skjetten har du et inkluderende vesen med et stort engasjement for utvikling av spillere, men ikke minst, mennesket. Du er også en viktig bidragsyter til miljøet innad i klubben der vi alltid hilser på alle!!

Videre må du til enhver tid være kjent med klubbens verdier, samhold, styrke og glede, der vi har dette i oss når man representerer klubben.

«Spillerne blir som deg, du er rollemodellen for spillerne» (Trenervett, NFF).

Skjetten er i dag kvalitetsklubb, som gjør at det på hvert lag skal være minst 1 trener pr lag i barnefotballen som har gjennomført Grasrottreneren delkurs 1. I Ungdomsfotballen er kravet minst en trener med Grasrottreneren delkurs 1 og delkurs 3, men klubben oppfordrer til at man tar hele stigen. Kompetente og trygge trenere er avgjørende for kvaliteten på fotballaktiviteten. En trygg trener har fotballfaglig innsikt, forstår og leder etter fotballens

felles verdigrunnlag og retningslinjer. Klubben skal sørge for at barn og ungdom blir møtt av trygge trenere som har fotballspesifikk kompetanse.

BARNEFOTBALLEN (5 – 12 år)



Generelt om barnefotballen i Skjetten Fotball:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Klubben skal legge til rette for at alle barn får oppleve mestring og gleden ved å føle utvikling.
- Alle trenere skal gjøre seg kjent med denne planen og plikter seg til å følge den.
- Alle trenere oppfordres til å delta på møter og trenerforumer hvor fokus er rettet på barnefotballen.
- Det vil være temakvelder for barnefotballen (minimum 2 ganger årlig).
- Alle trenere i barnefotballen oppfordres til å gjennomføre NFF's grasrottrenerkurs og det skal være minimum en trener pr lag som innehar dette.
- Spillerne må oppfordres av trenere og lagledere til å drive fotball og fysisk lek på fritiden.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor at enkelte barn driver med andre idretter i tillegg til fotball.
- Hvert kull skal bestå av en felles gruppe som trener samtidig. Dette skaper blant annet gode forutsetning for fornuftig differensiering, pluss at samtlige spillere i et kull blir kjent med hverandre fra dag 1.
- For at Skjetten Fotball skal kunne legge forholdene best mulig til rette for spillerne i barnefotballen, så er klubben helt avhengig av at foreldre og frivillige ønsker å bistå som trenere. Husk at det er spennende å følge – og ikke minst ta del i barnas utvikling på fotballbanen!
- Ved mangel på nok trenere rundt et kull, så er dessverre konsekvensen at det ikke kan opprettholdes et tilbud til alle spillere. Klubben jobber også aktivt med å rekruttere spillere fra ungdoms- og seniorfotballen til å bidra som trenere, men barnefotballen er i utgangspunktet foreldredrevet.

BARN 5 – 7 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 3er

Anbefalt spillertrupp til kamp: 5 spillere

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
5 år	MIKROFOTBALL 1 fellesøkt i uka. Ingen kamper foruten interne kamper eller arrangementer.
5-7 år	1-2 fellesøkter + kamp Egenaktivitet utenom ordinær lagsaktivitet

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
• Ballmestring – ”sjef over ballen” • Føringer • Vendinger • Finter • Pasninger • Mottak + medtak • Skudd • Headinger • Førsteforsvarsferdighet: Etablere en grunnleggende forståelse av at spiller som er nærmest ballfører skal forsøke å vinne ball. Innlæring av tekniske ferdigheter skal foregå med begge bein. <u>Mikrofotball:</u> «Sjef over ballen» Føringer Pasninger Skudd Innkast	• La spillerne få lov til å utfolde seg med driblinger! • Samtidig skape en grunnleggende forståelse for at pasning også kan være en god løsning: Bevisstgjøre at «klynge» ikke lønner seg Ellers svært liten taktisk påvirkning i denne aldersgruppa! <u>Mikrofotball:</u> Lite fokus på taktikk for denne aldersgruppen.	• Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i øvelser med ball) Ikke fokuser på andre fysiske egenskaper som utholdenhet og styrke. <u>Mikrofotball:</u> • Kroppsbeherskelse	• Spillerne skal lære seg å møte tidsnok til trening og kamp • Spillerne skal lære seg å ta ansvar for eget og lagets utstyr • Spillerne skal lære å vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. <u>Mikrofotball:</u> • Spillerne skal lære å vise respekt for medspillere, trenere og andre som er involvert i treningene. • Forsøke å få en forståelse for at man er sammen som et lag og hjelper hverandre.

--	--	--	--

Hvordan skal det læres?

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger. Ta utgangspunkt i Skjetten Fotball sine ferdiglagde treningsøkter for gjeldende aldersgruppe.
- Svært liten effekt av å drive ren utholdenhetstrening i denne aldersgruppa – Derfor all trening med ball!
- Hovedfokuset i treningshverdagen skal være å utvikle gode «driblere» og førsteforsvarere, grunnet at denne aldersgruppen enda ikke har utviklet en grunnleggende forståelse for «samspill». «Jeg og ballen» skal derfor være hovedfokuset!
- All trening skal dreie seg om ball.
- Mest mulig aktivitet per spiller – minst mulig kø!
- Korte og konkrete forklaringer. Vis øvelsen i praksis umiddelbart!
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein.
- Aktivitetene skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdigheten.
- Spill på trening skal stort sett aldri foregå med flere spillere enn 3 stk på hvert lag. Dette fører til mange involveringer per spiller!
- Gi et differensiert tilbud ut ifra modenhet og mestring. Alltid motiverende å få til det man øver på.
- Trenerne sin hovedoppgave er å sørge for at økta er godt organisert, og at den flyter bra. Aktiviteten i seg selv skal være den største faktoren for læring!
- Unngå derfor å «fryse» for mye bilder i denne aldersgruppen, ettersom at dette skaper mindre aktivitet!
- Vær opptatt av å gi konkrete tilbakemeldinger. Fortell hva som var bra, slik at ungene forstår.
- Hovedsakelig individuelle tilbakemeldinger underveis i økta. Dette vil forhindre mye stopp av aktiviteten i hele gruppa.
- Ha som mål at alle får en god tilbakemelding på hver trening, slik at de gleder seg til neste trening.

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til fotball-lek utenom treninger
- Lag til kamp skal inndeles på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Det skal altså ikke differensieres basert på ferdighetsnivå i kamp i denne aldersgruppen.
- Grunnleggende differensiering på trening kan gjennomføres fra 7-årsalderen dersom dette gjøres etter dialog med sportslig leder. Dette gjennomføres ved at alle spillerne fremdeles trener på likt, men at gruppene det trenes i på enkelte treningsøkter deles inn med utgangspunkt i ferdigheter og interesse. Dette fører til at hver enkelt spiller får gode forutsetninger for å oppleve mestring, og at man samtidig får passende utfordringer. Det er viktig at dette ikke gjøres på alle treninger, og at det ikke på noen som helst måte innføres «statiske» nivådelte grupper på trening.
- Det skal etterstrebases omtrent like mye spilletid på kamp.
- Hovedtreneren skal minimum ha del 1 og helst del 2 av NFF's grasrottrenerkurs, og skal stille i treningsutstyr til trening og kamp.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa (foreldrevettreglene)
- Etablere ett stort støtteapparat – flest mulig foreldre bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(5-7 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(6 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(7 år\)](#)
- [Mal til årsplan](#)

BARN 8 – 9 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 5er

Anbefalt spillertropp til kamp: 7 spillere

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
8-9 år	1-2 fellesøkter + kamp Egenaktivitet utenom ordinær lagsaktivitet Klubben har ellers tilbud om Fotballakademi 2 ganger pr. uke for denne aldersgruppen, hvor de samme temaer blir vektlagt.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
• Ballmestring – ”sjef over ballen” • Føringer • Vendinger • Finter • Pasninger • Mottak + medtak • Skudd • Headeringer • Innkast • Førsteforsvarsferdighet: Spiller som er nærmest ballfører skal "alltid" forsøke å vinne ball.	• Legg større vekt på å sentre til hverandre enn i aldersgruppa under – Men det er likevel fortsatt veldig viktig at spillerne får lov til å utfolde seg med dribbling! • Skape rom når laget har ballen – «gjøre banen stor» (både i bredden og dybden) • Komprimere når motstanderlaget har ballen – «gjøre banen mindre» (både i bredden og dybden). • Persepsjon: Spesielt fokus på at spiller alltid ser seg rundt for	• Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i øvelser med ball) Ikke fokuser på andre fysiske egenskaper som utholdenhet og styrke.	• Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin. • Melde forfall til trening og kamp • Respekt for medspiller, trenere, dommere og motstandere. Respektere at det gjøres feil. Kjefting tolereres ikke. • Gjøre så godt man kan i enhver situasjon.

Innlæring av tekniske ferdigheter skal foregå med begge bein.	å få god oversikt før ballmottak! • Ut av pasningsskygge • Kroppsstilling i forkant av mottak/medtak (sdestilt) • Bruk av riktig fot i mottak/medtak • Skape og utnytte overtallsituasjoner (f.eks 2v1 og 3v2) • Ballførers handlingsvalg: Når dribble, sentre og skyte ? Men la spillerne gjøre egne valg! • Grunnleggende innlæring av relasjon mellom første- og andreforsvarer.		
--	---	--	--

Hvordan skal det læres?

- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening. Svært liten effekt av å drive ren utholdenhetstrening i denne aldersgruppa – Derfor all trening med ball og mest mulig spillrelatert! Ta utgangspunkt i Skjetten Fotball sine ferdiglagde treningsøker for gjeldende aldersgruppe.
- Denne aldersgruppen har utviklet en bedre grunnleggende mental forståelse for «samspill» enn i yngre aldersgrupper. Dette kan det derfor gradvis fokuseres mer og mer på.
- Utvidet øvelsesrepertoar i forhold til forrige aldersgruppe.
- Mest mulig aktivitet per spiller – minst mulig kø!
- Prioriter spill 1v1 til maksimalt 5v5.
- Vær opptatt av å gi korte og konkrete tilbakemeldinger. Fortell hva som var bra, slik at ungene forstår.
- Vis nye øvelser i praksis umiddelbart, samtidig som du forklarer! Det er lettere for barna å forstå når de faktisk får se hvordan øvelsen foregår.
- Skape gode bilder for utøveren ved å vise selv eller gi tillit til utøvere som behersker ferdigheten.
- Spillglede og lek settes mer inn i øvelsesformer.
- Være en god motivator og samtalepartner.
- Det skal stilles visse krav til disiplin i treningsgjennomføring.

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Videreføre trygghet, tilhørighet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Større vekt på fotballreglene og å skape forståelse for disse.
- Motivere for fotball-lek utenom treningene.
- Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark”
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene.

- Lag til kamp i seriespill skal fremdeles inndeles på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Det skal altså ikke differensieres basert på ferdighetsnivå i seriespillet i denne aldersgruppen.
- I treningshverdagen skal det derimot differensieres ut ifra ferdigheter og interesse i større grad enn i aldersgruppen 5-7 år. Dette gjennomføres ved at alle spillerne fremdeles trener på likt, men at det deles inn i grupper med utgangspunkt i ferdigheter og interesse på mange av treningene. Dette fører til at hver enkelt spiller får gode forutsetninger for å oppleve mestring, og at man samtidig får passende utfordringer. Det er viktig at dette ikke gjøres på absolutt alle treninger, og at det ikke på noen som helst måte innføres «statiske» nivådelte grupper.
- Hvilket nivå lagene skal meldes på i til seriespill, avgjøres ut ifra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger. Det er tillatt med nivåinndeling på kamper såfremt det følger reglement for kamp / cup gjennomføring.
- Det skal etterstrebtes omtrent like mye spilletid på kamp – så fremt at man har likt oppmøte på treningene.
- Hovedtreneren skal minimum ha del 1 og del 2 av NFF`s grasrottrenerkurs, og skal stille i treningsutstyr til trening og kamp.
- Det bør føres treningsoppmøte.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(8-9 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(8 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(9 - 10 år\)](#)
- [Mal til årsplan](#)

BARN 10 – 12 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 7er for 10-11 år - 9er for 12 år

Anbefalt spillertropp til kamp: 10 spillere for 7'er, 12 for 9'er

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
10-12 år	2-3 fellesøkter + kamp Egenaktivitet utenom ordinær lagsaktivitet Klubben har ellers tilbud om Fotballakademi 2 ganger pr. uke for denne aldersgruppen, hvor de samme temaer blir vektlagt.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
• Ballmestring – ”sjef over ballen” • Føringer • Vendinger • Finter • Pasninger • Mottak + medtak • Skudd • Headeringer • Førsteforsvarerferdighet	• Persepsjon: Spesielt fokus på at spiller alltid ser seg rundt for å få god oversikt før ballmottak! • Kroppsstilling i forkant av mottak/medtak (sidedt). • Bruk av riktig fot i mottak/medtak. • Bevegelse - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende/samtidige bevegelser	• Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i øvelser med ball) • Grunnleggende styrketrening (kjernemuskulatur) Ikke fokuser på andre fysiske egenskaper som utholdenhet og annen form for styrketrening.	• Spillerne skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin • Toleranse for andres – og egne feil. Ikke kjefting. • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Spillerne skal i større grad ha ansvar for egen treningsgjennomføring.

	• Skape og utnytte overtallsituasjoner (f.eks 2v1 og 3v2) • Handlingsvalg: når dribble, sentre og skyte. • La spillerne gjøre egne valg (skape erfaring) • Forsvarsspill: Utvikle god forståelse rundt første-, angrepsspill: Formasjon (lagdeler), betydningen av å opptre som et lag osv. • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap!		
--	--	--	--

Hvordan skal det læres?

- All trening skal i hovedsak utføres med ball, og mest mulig i en spill-motspill-kontekst. Spillerne har utviklet en bedre grunnleggende forståelse for «samspill» enn i yngre aldersgrupper, dette skal det derfor fokuseres mer på enn tidligere. Ta utgangspunkt i de ferdiggjorte treningsøktene for gjeldende aldersgruppe.
- Vise øvelser tydelig med korte og enkle forklaringer – Vis øvelsen i praksis!
- Aktivitetene skal tilrettelegges med stor vekt på fotballferdigheter
- All taktisk påvirkning bør skje visuelt. Stopp spillet og vis.
- Progresjon i øvelsene.
- Variasjon i spilløvelser i form av liten bane til stor bane, og i form av antall spillere på hvert lag.
- Sett pasningstrening i sammenheng med spillvarianter.
- Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall som virkemidler for å få frem øvingsmomentene.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.
- Fortsatt viktig med mest mulig aktivitet per spiller – minst mulig kø!
- Still krav til disiplin i treningsgjennomføringen.
- Være opptatt av å stille åpne spørsmål i sin coaching.
- Tilrettelegge for morsomme treninger, som inspirerer spillerne til egen aktivitet utenom de organiserte treningene.
- Gi et differensiert tilbud ut ifra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring.
- Fokus på resultatet skal ikke overskygge ferdighetsutvikling.
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigjer hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg. Legg til rette for øvelser hvor ”valget” er med.
- Etterstrebe de gode øvingsbildene, helst ved å la spillere som behersker det, vise.
- La spillere rullere på posisjoner.
- Være våken på keeperemner, og sørg for at de også får et godt tilbud.

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

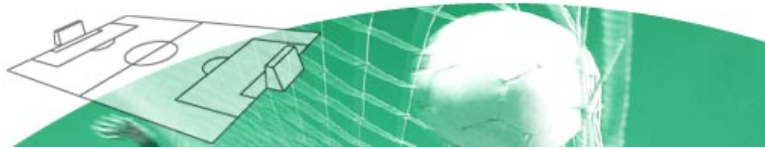
- Videreføre trygghet, tilhørighet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape engasjement og forståelse for grunnpilarene til ”Spill – ikke spark”.
- Skape lagfølelse, et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.

- Det skal i stor grad differensieres ut ifra ferdigheter og interesse både på trening og i kamp i denne aldersgruppa, men hele kullet skal fremdeles trene på likt. Dette fører til at hver enkelt spiller får gode forutsetninger for å oppleve mestring, og at man samtidig får passende utfordringer. Det er likevel viktig å påpeke at det skal være «rotasjon» mellom spillerne på de forskjellige gruppene både på trening og kamp, slik at det ikke blir statiske grupper! Spillerne skal fremdeles få prøve seg på forskjellige «nivåer»!
- Hvilket nivå de forskjellige lagene meldes på i til seriespill, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger. Det er tillatt å melde på ekstralag på nivå 0 eller 3 i denne årsklassen.
- Det skal etterstrebtes like mye spilletid på kamp – så fremt at man har likt oppmøte på treningene.
- Hovedtreneren skal minimum ha del 1 og 2 av NFF's grasrottrenerkurs, og skal stille i treningsutstyr til trening og kamp.
- Det bør føres treningsoppmøte.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter.
- Klubben kan bryte inn mot trenere/ledere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne Sportsplanen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Skjetten Fotball \(10-12 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(9-10 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter utarbeidet av Norges Fotballforbund \(11-12 år\)](#)
- [Ferdiggjorte treningsøkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrketreningsprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

UNGDOMSFOTBALLEN (13 – 19 år)



Generelt om ungdomsfotballen i Skjetten Fotball:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Breddeprinsippet skal følges. I Skjetten Fotball betyr det at vi skal forsøke å gi alle et tilbud tilpasset nivå og ambisjoner.
- I ungdomsfotballen er det ikke krav til lik spilletid, men alle som er i kamptropp skal på banen og det bør tilstrebes spilletid tilsvarende en omgang ilt en kamp. Treningsoppmøte vil også spille inn, man kan ikke forvente full uttelling på spilletid hvis man knapt er innom trening.
- Alle trenere skal gjøre seg kjent med denne Sportsplanen, og plikter å følge den. Dette medfører blant annet at alle treningsøker til samtlige lag skal utarbeides på treningsøkta.no.
- Hovedtrener på de ulike alderstrinn innen ungdomsfotballen, skal delta på de trenerforumene som avholdes av sportslig ledelse.
- Det skal være minimum en trener pr lag med grasrottrener 1 og 3 eller det til enhver tid gjeldene krav satt av NFF kvalitetsklubb.
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne Sportsplanen, og plikter å følge denne.
- En av klubbens målsettinger er å utdanne og videreutvikle trenere. Trenere oppfordres derfor til å gjennomføre eksterne kurs.
- Alle spillere oppfordres til å drive uorganisert fotball og alternativ trening på fritiden.
- Gi interesserte spillere muligheten til å bli trenere, dommere eller idrettsledere.
- Klubben skal tilrettelegge for at de spillerne som vil mest får utfordringer på riktig nivå, først og fremst gjennom intern, og eventuelt eksternt, hospitering..
- For at Skjetten Fotball skal kunne legge forholdene best mulig til rette for spillerne i ungdomsfotballen, så er klubben helt avhengig av at foreldre og frivillige ønsker å bidra i støtteapparatet rundt lagene. Grunnprinsippet er at det engasjeres en eksternt hovedtrener med overordnet ansvar for hvert kull, men med hovedfokus på treningsgruppe 1. Resterende roller må i utgangspunktet fylles av frivillige/foresatte for at alle skal få et fullverdig tilbud..

UNGDOM 13 - 14 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 9er for 13 år - 11er for 14 år

Anbefalt spillertrupp til kamp: 12 spillere for 9'er, 14-15 for 11'er

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
13 år	2-3 fellesøker + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Sone – og kretslag Samtlige keepere i ungdomsfotballen tilbys i utgangspunktet 1 keepertrening i uka gjennom klubb og/eller NFF Akershus.
ALDER	VIRKEMIDLER
14 år	2-4 fellesøker + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Sone – og kretslag Samtlige keepere i ungdomsfotballen tilbys i utgangspunktet 1 keepertrening i uka gjennom klubb og/eller NFF Akershus.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
• Ballmestring • Vendinger • Finter • Drible- og skjermeferdigheter • Mottak + medtak • Pasninger • Innlegg • Heading • Skudd • Førsteforsvarerferdighet	• Persepsjon: Hovedfokus på god orientering i forkant av ballmottak • Kroppsstilling i forkant av ballmottak • Bruk av riktig fot i mottak/medtak • Bevegelse - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende / samtidige bevegelser - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker) • Ballførers handlingsvalg: Lære å ta	• Kroppsbeherskelse • Hurtighetstrening (i en fotballkontekst) • Utholdenhetstrening (i en fotballkontekst) • Grunnleggende styrketrening (kjernemuskulatur)	• Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. • I Skjetten prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi møter i garderoben før trening, og at det skiftes og eventuelt dusjes etter trening. Og at det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig. • Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. • Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Når treneren prater, så lytter spillerne.

	egne valg og se betydningen av dem. • Skape og utnytte overtallssituasjoner (f.eks. 2v1/3v2) • Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller. • 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer. • Bevissthet i forhold til presshøyde. • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap! • God forståelse av helheten i forhold til offensiv og defensiv struktur - og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille.		• Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass. • Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen. • Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
--	---	--	--

Hvordan skal det læres?

- Treneren skal ta utgangspunkt i denne sportsplanen i utarbeidelsen av års- og periodeplaner.
- Mest mulig trening skal utføres med ball, og i stor grad i en spill-motspill-kontekst.
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet og intensitet i treningshverdagen for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett mest mulig trening inn i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster.
- Smålagsspill bør fortsatt dominere i spilldelen av treningen.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer enn tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Følge opp treningsoppmøte og garderobedisiplin. Treningsoppmøte bør føres.
- Treneren skal i stor grad ha en spørrende tilnærming ved coaching i spillsituasjoner
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigere hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne ”hjemmelekser”. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår / høst).

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Dersom klubben har over 30 spillere i hvert årskull, holdes i utgangspunktet 13 og 14 åringene adskilt. Det dannes da to treningsgrupper innenfor hvert alderstrinn.
- Er det under 50 spillere til sammen på begge lag, vil det vurderes å slå sammen 13 og 14 års-klassen, på samme måte som punktet over. Det dannes da to eller tre treningsgrupper, basert på antall spillere.
- Det er ønskelig at treningsgruppene trener mest mulig samtidig.
- I hvilken divisjon lagene meldes på, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Alle spillere skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og oppfølging av klubbens sportslige ledelse.
- Trenerne skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i Trenerforum, og skal minimum ha NFF's grasrottrenerkurs.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Eksempeløkter for aldersgruppa 13-19 år](#)
- [Eksempeløkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrkeprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

UNGDOM 15 - 16 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 11er

Anbefalt spillertropp til kamp: 15 spillere

ALDER	AKTIVITETSNIVÅ
15-16 år	2-4 fellesøker + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Sone – og kretslag Samtlige keepere i ungdomsfotballen tilbys i utgangspunktet 1 keepertrening i uka gjennom klubb og/eller NFF Akershus.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
• Ballmestring • Vendinger • Finter • Drible- og skjermeferdigheter • Mottak + medtak • Pasninger • Innlegg • Heading • Skudd • Førsteforsvarerferdighet	• Persepsjon: Hovedfokus på god orientering i forkant av ballmottak • Kroppsstilling i forkant av ballmottak • Bruk av riktig fot i mottak/medtak • Bevegelse - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende / samtidige bevegelser - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker) • Ballførers handlingsvalg: Lære å ta egne valg og se betydningen av dem. • Skape og utnytte overtallssituasjoner (f.eks. 2v1/3v2) • Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller • 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter.	• Kroppsbeherskelse • Hurtighets-, utholdenhets-, styrke-, spenst- og hstabilitetstrening gjennomført i en «fotballkontekst»	• Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Skjetten prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi møter i garderoben før trening, og at det skiftes og eventuelt dusjes etter trening. At det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig. • Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. • Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Når treneren prater, så lytter spillerne. • Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass. • Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.

	Samhandling, avstander med mer. • Bevissthet i forhold til presshøyde • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap! • God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille.		• Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening. • Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
--	---	--	--

Hvordan skal det læres?

- Treneren skal ta utgangspunkt i denne sportsplanen i utarbeidelsen av års-, periode- og øktplaner.
- Føre treningsoppmøte, og opprettholde nødvendig disiplin rundt de regler som her er satt.
- Mest mulig trening skal utføres med ball, og i stor grad i en spill-motspill-kontekst.
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett mest mulig trening inn i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster.
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 og 6 mot 6 bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer en tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis) før man går mer over til ”løpende” coaching (mindre stopp).
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigjer hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne ”hjemmelekser”. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår / høst).

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- 15- og 16-åringene danner en 16-års gruppe både på jente og guttesiden. Det deles inn i 1-3 treningsgrupper basert på antall spillere tilgjengelig.

- Det er ønskelig at treningsgruppene trener mest mulig samtidig når dette er praktisk mulig.
- I hvilken divisjon lagene meldes på, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Innholdet og kvaliteten mellom treningsgruppene bør i liten grad variere, men det skilles på krav til mengde.
- Det skal etterstrebes at alle spillere har et tilfredsstillende kamptilbud, så lenge spilleren møter jevnlig på trening og viser gode holdninger.
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og oppfølging av klubbens sportslige ledelse.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- Trenerne skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i Trenerforum, og skal minimum ha NFF's grasrottrenerkurs.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe å benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Eksempeløkter for aldersgruppa 13-19 år](#)
- [Eksempeløkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrkeprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

UNGDOM 17 - 19 ÅR



**SKJETTEN
FOTBALL**

Spillform i seriespill: 11er

Anbefalt spillertropp til kamp: 15 spillere

ALDER	AKTIVITETSIVÅ
17-19 år	2-4 fellesøker + kamp Egentrening utenom ordinær lagsaktivitet. Hospitering på klubbens A-lag samt spill på klubbens rekruttlag for de mest ambisiøse/de med best ferdigheter.

Hva skal læres?

Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Sosiale og mentale ferdigheter
• Ballmestring • Vendinger • Finter • Drible- og skjermeferdigheter • Mottak + medtak • Pasninger • Innlegg • Heading • Skudd • Førsteforsvarerferdighet	• Persepsjon: Hovedfokus på god orientering i forkant av ballmottak • Kroppsstilling i forkant av ballmottak • Bruk av riktig fot i mottak/medtak • Bevegelse - For å skape rom (dybde, bredde) - For å motta ball (i støtte, feilvendt, sidevendt, rettvendt) - Motsatte bevegelser - Påfølgende / samtidige bevegelser - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker) • Ballførers handlingsvalg: Lære å ta egne valg og se betydningen av dem. • Skape og utnytte overtallssituasjoner (f.eks. 2v1/3v2) • Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den	• Kroppsbeherskelse • Hurtighets-, utholdenhets-, styrke-, spenst- og stabilitetstrening gjennomført i en «fotballkontekst»	• Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Skjetten prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi møter i garderoben før trening, og at det skiftes og eventuelt dusjes etter trening. Det skal alltid være ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig. • Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. • Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting • Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. • Når treneren prater, så lytter spillerne. • Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass. • Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å

	bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller • 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer. • Bevissthet i forhold til presshøyde • Gjenvinning - Stort fokus på å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap! • God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille.		utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen. • Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening. • Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
--	--	--	---

Hvordan skal det læres?

- Treneren skal ta utgangspunkt i denne sportsplanen i utarbeidelsen av års-, periode- og øktplaner.
- Mest mulig trening skal utføres med ball, og i stor grad i en spill-motspill-kontekst.
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett mest mulig trening inn i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster.
- Smålagsspill bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer enn tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis) før man går mer over til ”løpende” coaching (mindre stopp).
- Fokus på valget og utførelsen. Spesifiserte feedback som følge av konstruktive forsøk.
- Gi ros når noe er bra. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile. Korrigere hvis samme feilen blir gjentatt flere ganger.
- Treneren bør ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Treneren bør fokusere på øvelser som belyser tema og gir gode ”bilder” for spillerne.
- Inspirere spillerne til egentrening.
- Føre treningsoppmøte, og opprettholde nødvendig disiplin rundt de regler som her er satt.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår / høst).

Generelle arbeidsmål for aldersgruppa:

- Det deles inn i 1-3 treningsgrupper basert på antall spillere.
- I hvilken divisjon lagene meldes på, avgjøres ut i fra en kvalitetsmessig vurdering av trenere og sportslig ledelse. Sportslig ledelse har siste ord i slike beslutninger.
- Det skal etterstrebases at alle spillere har et tilfredsstillende kamptilbud, så lenge spilleren møter jevnlig på trening og viser gode holdninger.
- Det skal være etablert gode bånd opp mot klubbens A-lag. Dette gjennom en god og planlagt hospiteringsordning og at de beste spillerne spiller seniorfotball minimum på klubbens rekruttlag. Trener skal samarbeide med A-lagstrener og sportslig leder, både for å følge utvikling til de som hospiterer opp og for å skape dynamikk mellom treningsgruppene basert på prestasjoner.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- De mest ambisiøse spillerne skal lære seg til å tåle mye trening og skal utover fellestreninger gjennomføre egentreninger.
- Spillerne skal være ambassadører for god treningskultur.
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe og benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Trenerne skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i Trenerforum, og skal minimum ha NFF's grasrottrenerkurs.
- Treningsøkta.no skal benyttes aktivt av trenerne i treningshverdagen. Det settes krav til at alle treningsøkter skal utarbeides i dette trenerverktøyet.
- Det skal settes opp en årsplan i begynnelsen av nytt år. Planen skal legges inn på lagets side på treningsøkta.no, og kan selvsagt redigeres i løpet av sesongen.
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Relevant innhold til denne aldersgruppa fra treningsøkta.no:

- [Eksempeløkter for aldersgruppa 13-19 år](#)
- [Eksempeløkter fra Landslagsskolen utarbeidet av Norges Fotballforbund](#)
- [Oppvarmingsprogram](#)
- [Styrkeprogram](#)
- [Mal til årsplan](#)

Skjetten Fotball Senior

Ambisjoner og visjoner

1) A-laget er den høyest rangerte utviklingsarenaen vi kan tilby våre spillere. Vi ønsker å videreutvikle spillere som skal bli for gode til å spille på vårt eget A-lag. Det er viktig for klubben at egenproduserte spillere skal fullføre vår utviklingstrapp, slik at de kan spille i Skjetten Fotball inntil de er klare for å spille seniorfotball på et høyere nivå. Det skal være mulig å bli god i Skjetten Fotball!

2) Klubben ønsker å ha et lag som spiller i Norsk Tipping Ligaen/3.divisjon - nivå 4. Vi ønsker å komme til minimum 1.Runde i cupen hvert år. Det er viktig for oss å realisere målsetninger, og noen ganger "utrette mirakler". De øvrige seniorlagene skal være en arena for de som ikke blir tatt opp i A-stallen, og for de som ønsker å spille hobbyfotball.

I Skjetten Fotball jobber vi hardt for å nå våre mål!

3) Vi ønsker å skape en felles interesse og oppslutning rundt våre A-lag. Dette vil vi gjøre gjennom å spille offensiv fotball, og med en god miks av egenproduserte spillere og etablerte A-lagsspillere. Vi ønsker at A-laget skal være klubbens flaggskip, og at hjemmekamper skal være en arena hvor personer i klubben kan samles på tvers av avdelinger for å støtte A-laget. Ikke fordi de må, men fordi de har lyst, og det å følge A-laget er moro både for store og små.

Lokalsamfunnet skal være stolte av A-laget sitt!

Dette er ambisjoner og visjoner som vil ta tid å gjennomføre, men som det forventes at jobbes kontinuerlig med fra alle personer som er involvert rundt A-laget. Styret, administrasjon og trenere er ansvarlige for at dette gjennomføres.

Kjennetegn Seniorlag

Spillere

Det er viktig for oss at A-laget er en del av klubben, derfor er følgende karakteristikk viktig for oss:

Holdninger;

- Holdningssterke
- Høye ambisjoner (om ikke på vegne av egen karriere, så på vegne av laget/klubben og målene som er satt)
- Pålitelige
- Spillere må fremstå som gode ambassadører for klubben både på og utenfor banen
- Tar ansvar for egen utvikling
- Vi ønsker spillere som alltid gir 100 % når vi er samlet, både for å utvikle seg selv, men også for å utvikle laget og klubben

Mentale ferdigheter:

- Vinnermentalitet
- Evne å takle medgang
- Evne å takle motgang
- Tilpasningsdyktig
- Vi ønsker spillere som gjør de rundt seg bedre
- Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen – og lagets utvikling

Det er viktig for oss at spillerne innehar disse ferdighetene, eller at støtteapparatet rundt A-laget jobber aktivt med å utvikle disse ferdighetene. A-laget skal være en ambassadør og et flaggskip for klubben og klubbens yngre spillere.

Kjennetegn tropp

A-laget skal være øverste trappetrinn i vår utviklingsmodell for unge spillere. Dette innebærer at egenproduserte spillere som viser gode holdninger, ferdigheter og ambisjoner skal få muligheten til å prøve seg på vårt A-lag. For å spille på allnorsk nivå så trenger vi også spillere som tar med seg erfaring og referanser fra andre miljøer.

Vi ønsker en tropp på mellom 20-25 spillere, som skal være sammensatt som følger:

- Minimum 10 etablerte A-lagsspillere
- Høy andel egenproduserte spillere (minimum 50%)
- Minimum 1/3 unge spillere (16-20 år)

Treningsmengde

Avhengig av troppsammensetning, og hvilken divisjon vi spiller vi, så ønsker vi en treningsmengde på minst 4 aktiviteter per uke. Dette kan innebære uker med 3 treninger og en kamp, og det kan innebære 4 treninger. Noen uker vil ha høyere aktivitetsmengde, og noen færre. Her er det opp til støtteapparatet å finne en best mulig løsning, som både ivaretar sportslige ambisjoner, og spillernes situasjon utenfor banen.

Trener

Ansettelse; Før avtale om eventuelt trenerengasjement inngås skal kandidaten bevisstgjøres og orienteres om klubbens visjon, mål og verdier - samt settes inn i klubbens sportsplan. Styret og administrasjon ansetter i samråd trener til A-laget. Ved eventuell avtaleinngåelse skal følgende være kartlagt;

- Vandel (politiattest)
- Referanser
- Formell kompetanse
- Spillemodell

Senior Bredde og 7'er fotball

Skjetten fotball ønsker å ha et tilbud for spillere med ulikt ferdighets og ambisjonsnivå etter ungdomsårene i klubben. Vi har i dag etablerte lag med både 7'er fotball og 11'er fotball der aktivitetsnivået er noe redusert, men som et tilbud for de som fortsatt ønsker fotball som aktivitet. For informasjon rundt dette tilbudet, bes det tas kontakt med administrasjonen.

SPILLESTIL I SKJETTEN FOTBALL



Generelt om spillestil:

Spillestilen til Skjetten Fotball skal kjennetegnes av noen få grunnleggende prinsipper for hvordan lagene våre skal framstå på banen. Vi er derimot ikke opptatt av at lagene skal spille en bestemt formasjon, da vi mener at det er mer fornuftig at trenerne får frihet til å tilpasse formasjon ut i fra spillermateriell.

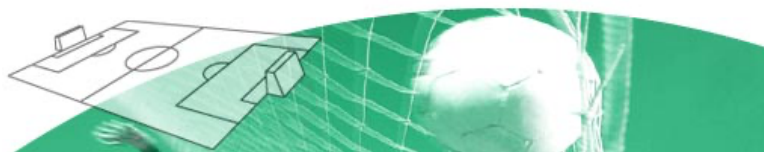
Angrepsspill:w

- Vi skal stå for et fremoverrettet, kontrollert angrepsspill!
- Det betyr at vi skal søke og utnytte rom fremover i banen så fort muligheten for å lykkes er god.
- Ballbesittelse som middel for å skape ubalanse hos motstander når denne ikke er til stede.
- Vi skal ha en grunnleggende tanke om å spille oss ut bakfra ved å tre gjennom ledd langs bakken. Vi skal likevel være fleksible i forhold til å kunne ty til lengre løsninger når dette er hensiktsmessig (eksempelvis ved et stort bakrom tilgjengelig).

Forsvarsspill:

- Vi baserer oss på prinsipper for soneforsvar i etablert forsvar.
- Vi forsvarer oss kompakt, med korte avstander både i lengde- og bredderetningen. Vi skal nekte motstanderen å tre gjennom ledd!
- Vi skal være dyktige til å diktere kampen gjennom å presse høyt når det er fornuftig – lese av signaler for å flytte laget høyere, samt beherske lavt press for å nøytralisere rom på egen tredjedel.
- Stort gjenvinningsfokus umiddelbart etter balltap. Vi ønsker å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig når vi har mistet den!

UTVIKLING AV KEEPERE



«SKJETTENKEEPEREN»

Teknikk/basisferdigheter

Grunnstilling, grep, feltarbeid, fallteknikk, fotarbeid herunder forflytning og ballen i beina utgjør den tekniske biten av keeperjobben. Alle disse modulene må trenes mye på fra ung alder, her er det viktig at vi som trenere og spillerutviklere for keepersiden tilrettelegger så godt vi kan differensieringsmessig, for det er ikke gitt at du som er født på samme års trinn er like godt utviklet i samme tempo. Når vi trener teknikk i ung alder (8-12år) må vi bruke tiden til hjelp, det hjelper ikke å stresse keeperne til å gjøre feil. Start heller i rolig tempo for så å øke underveis, dette for at vi skal få med oss alle viktige detaljer under hver modul.

Hurtighet/spenst

Hurtighet er mye vanskeligere å trene opp enn teknikk med ball. Det som vi kan fastslå er at dette er et av de viktigste temaene for den moderne keeperen. Ikke bare skal han være eksplosiv, han skal også reagere på få sekunder og lese spillet samtidig. Enkle lagsøvelser kan kombineres på trening for å forbedre hurtigheten og spenst, som f.eks. kortbanespill 2v2, 4v4.

Fysikk

Både arm- og beinstyrke er viktig for en keeper, av flere årsaker. Man er ofte involvert i dueller med motspillere både i lufta og langs bakken, og styrke kan bidra til å vinne flere av disse duellene. En som føler seg sterk og godt trent, vil også ha selvtillit til å oppsøke flere slike dueller. Et solid styrkegrunnlag vil dessuten bidra til å forebygge skader. Riktig styrkepåvirkning vil kunne utvikle hurtighet/spenst, som vil være meget gunstig.

Spillforståelse

Defensivt

Det å hindre mål er den overordnede oppgaven. Hele laget har denne oppgaven, men keeperen er den viktigste forsvarsspilleren i slike situasjoner. Keeperens andre oppgave i forsvar er å vinne ballen. Det kan skje ved at keeperen fanger ballen i fast grep. Videre er keeperen viktig for å kunne vinne ballen når motstandere slår ballen inn i bakrommet. Keeperen opptre da som en sikringsspiller. Dersom keeperen vinner ballen nærme eget mål, hindrer han samtidig baklengsmål. Dersom keeperen ikke vinner ballen i en slik situasjon, er faren for baklengsmål større.

Offensivt

Når keeperen har ballen, enten i hendene eller i beina, er keeperen angrepsspiller. Keeperen vil ofte være den som setter i gang lagets angrep. Keeperens oppgaver i angrep knytter seg ofte til å sette i gang angrep enten mot etablert forsvar eller ved å sette i gang et overgangsangrep. Ved tilbakespill er keeperen også en viktig brikke i lagets angrep.

Barnefotballen (8-12 år)

- Det oppmuntres til at alle spillere gis mulighet til å prøve seg i denne rollen.
- Alle keepere på dette nivået skal også delta på øvelser hvor det trenes på ulike individuelle ferdigheter og således inkluderes i den trening de øvrige spillerne får.
- «Faste keepere» skal også i stor grad spille kamper som utespiller i barnefotballen.
- Alle keepere mellom 9 og 12 år har muligheten til å delta på NFF Akershus sine keepersøndager.

Ungdomsfotballen (13-19 år)

- Alle keepere i ungdomsfotballen skal i utgangspunktet ha 1 økt pr. uke hvor det jobbes med generelle keepertekniske ferdigheter og momenter. Det er først og fremst klubbens keepertrener som gjennomfører disse øktene, men dette tilbudet kan erstattes av NFF Akershus sine keepersøndager (for keepere opp til 15 år) ved mangel på nok keeperressurser i klubben.
- I lagenes treningstid, skal det settes av 2 økter i uken, hvor keeperne jobber 30 min. med sine oppgaver i samarbeid med trener.
- I Skjetten Fotball er vi ellers av den oppfatning at keeperne skal involveres mest mulig i den trening som legges opp for hele gruppen. Dette med bakgrunn i at keeperrollen i Skjetten Fotball er en sentral rolle i det offensive spillet, og keeperen skal således stimuleres til å utvikle individuelle – og relasjonelle ferdigheter på lik linje som utespillere.

Utviklingsplan

8-10 år

- Grunnteknikk/utgangsstilling
- Mottak og grep
- Fallteknikk(enkel)
- Distribusjon(føtter og hender)

- Veksle mellom keeperrollen og utespiller

10-12år

- Grunnteknikk/utgangsstilling
- Mottak og grep (høye og lave)
- Fallteknikk
- Distribusjon(føtter og hender)
- Feltarbeid
- En mot en situasjoner/Gjennomspill
- Distribusjon/tilbakespill 17
- Vendingsspiller
- Taktisk
 - Plassering
 - Dirigering/samhandling
 - Hvordan lese spillet
 - Kommunikasjon(hva betyr det du sier)
 - Analysere seg selv
 - Veksle mellom keeperrollen og utespiller

13-16 år

- Grunnteknikk/utgangsstilling
- Mottak og grep (høye og lave)
- Fallteknikk
- Distribusjon(føtter og hender)
- Feltarbeid
- En mot en situasjoner/Gjennomspill
- Distribusjon/tilbakespill
- Vendingsspiller
- Fysisk program Taktisk
- Plassering
- Dirigering/samhandling
- Rolle utvikling
- Kommunikasjon (hva betyr det du sier)
- Konsentrasjon/mentalt
- Analysere seg selv

17-19 år

- Rolle i etablert defensivt
- Rolle i overganger defensivt
- Rolle i etablert offensivt
- Rolle i overganger offensivt
- Defensive dødballer
- Videre utvikle emner fra 15-16

Periodeplan

Måned	Tema
	Periodeplan i henhold til utviklingsplanen

	Utviklingsplanen ligger til grunn for hva som skal trenes på når
Januar - Mars	Grunnstilling/utgangsstilling
Sesongoppkjøring	Fallteknikk
	Grep
	Balanse/bevegelse
	Fysiske program
	Pasninger/mottak
	Feltarbeid
	Fysiske program**
	Pasninger
	Distribusjon
	Gjennomspill
April - Juli	Keeper rolle*
	Balanse/bevegelse
	Fallteknikk
	Feltarbeid
	Distribusjon
	Grep
	Kommunikasjon
	Keeper rolle *
August - Oktober	Feltarbeid
	Gjennomspill
	Balanse/bevegelse
	Fallteknikk
	Grep
	Feltarbeid
	Fysiske program**

* Rolle øving med laget ** Eget tilpasset opplegg.

HOSPITERINGSORDNINGEN I SKJETTEN FOTBALL



All form for hospitering i Skjetten Fotball er klubbstyrt, og skal godkjennes av sportslig leder før oppstart i hvert enkelt tilfelle.

Hospitering mellom årstrinn eller permanent oppflytting er et middel for de få spillerne som er kommet så langt i utviklingen, og/eller er så fysisk store og sterke, at de ikke får tilstrekkelig med utfordringer på eget trinn. De har med andre ord vokst ut av egen årgang. Det er det veldig få spillere som har. Det følger ofte en stor kostnad med å hospitere, eller altså å gå mellom to treningsgrupper. Dette kan blant annet være i forhold til at det vil være en risiko for rotete ukesyklus og større belastning, som igjen fører til at man blir mer utsatt for skader. Tilhørighet og andre sosiale aspekter kan også være en utfordring. Det tar lang tid å bli god i fotball, og det lønner seg sjeldent å forsere fortære enn det jenta eller gutten er klar for.

Det er likevel viktig å påpeke at de spillerne som virkelig har behov for ekstra utfordringer, skal få dette gjennom hospitering og også en eventuell permanent oppflytting, slik at de kan utvikle seg og sine ferdigheter ytterligere.

Hospitering skal foregå ved at spilleren trener, og eventuelt deltar i kamp, for lag i høyere årsklasser (på det beste nivået) - samt eventuelt for guttelag for jentespillere. Hospitering kan også foregå innad i egen aldersgruppe, i form av at spilleren hospiterer opp til en høyere rangert treningsgruppe i samme aldersgruppe.

Hospitering skal kun forekomme ved individuelle behov, og altså ikke for å forsterke troppen til årsklassene over. Det er også viktig at spilleren selv, og foreldre, er enige i, og tillater hospitering.

Hospiteringsprinsippene benyttes i utgangspunktet fra og med 10-årsalderen. Hvis det finnes enkelte soleklare behov for hospitering i enda yngre årsklasser, så vurderes disse tilfellene enkeltvis.

Det stilles krav til at trenerne følger opp den enkelte spiller, slik at ikke treningsmengde og belastningen blir for stor. Det er trenerne for de aktuelle årsklassene sammen med sportslig ledelse, som skal vurdere hvilke spillere de anser bør få tilbud om hospitering. Sportslig ledelse har siste ord i slike avgjørelser.

Selve formen på hospiteringen kan foregå i flere varianter – avhengig av når i sesongen man er og hva som er mest hensiktsmessig – men med noen felles hovedpunkter:

- Utenom konkurransesesongen anbefales at varigheten er på omtrent 2 uker, og at hospitanten(e) både trener og spiller kamper med laget man hospiterer på i denne perioden. Dette fordi man må trene sammenhengende over tid for å få full effekt av hospiteringen og for å tilvenne seg nivået.

- I konkurransesesongen anbefales det at hospitanten trener 1-2 ganger i tillegg til eller i stedet for egne lags treninger i minst 2 ukers sykluser. Som et utgangspunkt spiller hospitanten(e) kamper på sitt opprinnelige lag – og kamper prioriteres foran treninger, hvis det skulle komme til tvist om dette. Skal hospitanten(e) spille kamper på laget man hospiterer på i perioden, skal dette avklares i forkant med treneren på laget som hospitanten(e) normalt spiller på.
- Ved enkelttilfeller, så kan det også utarbeides andre typer hospiteringsplaner, slik at enkeltspillerens behov dekkes på best mulig måte.
- Det anbefales at maks 2-3 spillere hospiterer av gangen.
- Det skal fylles ut hospiteringsskjema i forbindelse med all hospitering. Del 1 og 2 fylles ut i forkant av hospiteringsperioden, mens del 3 fylles ut i etterkant av endt periode. Dette skal gjøres for å kvalitetssikre at hospiteringen fungerer slik den skal, og at den er til det beste for alle parter. Hospiteringsskjemaet skal sendes/leveres til sportslig leder etter endt hospiteringsperiode.
- Hospiteringen skal også evalueres løpende underveis i perioden.

Det må rettes spesiell oppmerksomhet mot spillerens opptreden ved trening på eget lag i hospiteringsperioden. Et forhold som kan inntreffe, er at spilleren blir "hovmodig" og ikke synes treningen med eget lag er så spennende og faktisk har for dårlig intensitet og kvalitet på disse treningene. Her skal det settes krav til spilleren at han skal være med på å gjøre eget lags treninger bedre som følge av at hospiteringsordningen.

Permanent oppflytting av spillere en eller flere årsklasser

Eventuelle tilfeller av permanent oppflytting av spillere i Skjetten Fotball er klubbstyrt, og skal godkjennes av sportslig leder i hvert enkelt tilfelle.

Hvis en spiller viser eksepsjonelle ferdigheter langt over resterende spillere i egen aldersgruppe, så kan det være aktuelt å flytte opp spilleren permanent til en eldre aldersgruppe, for å sørge for at spilleren har et sportslig tilbud, som står i stil til spillerens talent og videreutvikling.

Dette kan kun gjøres med samtykke av trenerne på de respektive lagene, foreldrene, sportslig ansvarlig i klubben, og ikke minst, spilleren selv. Det skal ikke forekomme noe press overfor spilleren, til å ta en slik avgjørelse.

Hvis man ønsker å flytte opp en spiller, er det visse kriterier som skal oppfylles:

- Spilleren har et stort behov for jevnlig utfordringer på høyere nivå enn sin egen aldersgruppe.
- Spilleren har den nødvendige kompetansen til å forsvare en startplass i kamper på 1. laget i den klassen han/hun flyttes opp til.
- Spilleren kan benyttes i kamper/turneringer/osv. for sitt opprinnelige lag, etter avtale med trener på det laget spilleren tilhører til vanlig.
- Hvis spilleren ønsker å returnere til det opprinnelige laget sitt, skal spilleren selvfølgelig ha rett til dette.

Også her gjelder det å ha en tett oppfølging av spilleren, slik at belastningen ikke blir for stor.

Relevant innhold om hospitering fra treningsøkta.no:

- [Hospiteringsskjema](#)

Dommere



Uten dommere ingen kamp. Skjetten Fotball skal derfor ha fokus på å rekruttere både klubbdommere og rekrutt/kretsdommere og ikke minst lage et godt miljø for dommerene. Målsetningen er at vi til en hver tid minimum tilfredstiller kretsens krav til antall dommere.

For å få til dette har klubben en dommeransvarlig som har nedfelt i rollebeskrivelsen at det i tillegg til klubbdommerkurs også skal være oppfølging av klubbdommerne underveis i sesongen. Da dette kan bli mye jobb for en person som i tillegg dømmer aktivt, har klubben også en dommerutvikler som hjelper til med å observere og rettlede klubbdommerne. På denne måten håper man å skape motivasjon for at flere ønsker å ta steget inn som rekruttdommere.

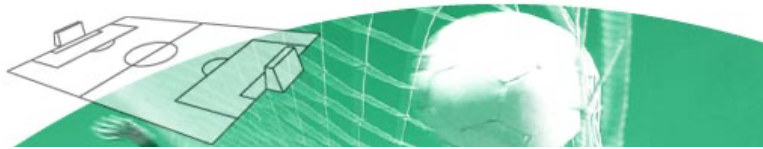
I løpet av en sesong slutter det alltid en del spillere av ulike årsaker. Selv om de er tapt for laget er de ikke nødvendigvis tapt for klubben. Skjetten Fotball ønsker derfor å gå i dialog med spillere over 13 år og høre om de kunne tenke seg å starte som klubbdommer/rekruttdommer ved endt spillerkarriere. I tillegg har trenere og lagledere et ansvar for å fange opp spillere man ser kan ha et spesielt talent for dommertilværelsen.

Det gjennomføres to samlinger for dommere på våren. Det ene er for nye dommere som skal gjennomføre klubbdommerkurs, det andre for eksisterende dommere som nærmer seg alder for rekruttdommer. Dommeransvarlig har ansvar for å holde kontakt med lagledere/trenere for de lagene som har spillere aktuelle for klubbdommerkurs. Det avholdes et sosialt møte etter vårsesongen hvor man også lufter erfaringer. På høsten skal det avholdes et evalueringsmøte og kartlegging av dommere for neste sesong.

Alle klubbdommere skal få klubbdommertrøye og fløyte av klubben som skal benyttes under dømming.

Klubbens dommere skal benyttes hvis mulig når man spiller treningskamper så de også har en arena mellom hovedsesongen.

TURNERINGER



Klubben oppfordrer lagene til å dra å turneringer fra 5'er fotball. For de yngste 8-9 år skal det være turneringer i nærområdet. Se NFF sine [turneringsbestemmelser](#). Vi anbefaler at man deltar på minimum 2 cuper i året. (ikke inkl evt oboscup, vinterserie). Lagene står fritt til å reise å de cupene man vil så lenge det er innenfor NFF's reglement og vi anbefaler å ta en cup i nabokretser for å slippe å møte de samme lagene som man spiller mot til vanlig.

t

FORELDREVETTREGLER



For å få et godt klima på og utenfor banen, så er det avgjørende å ha gode relasjoner og en god dialog med foreldregruppa. Det er viktig å klargjøre klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst sin rolle. Foreldremøter er en god arena for å skape og vedlikeholde denne bevisstheten. Bruk gjerne Foreldrevettreglene som en inngang til foreldremøter.

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampleidelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?