



# Sportsplan

Barne- og ungdomsfotball



# Innhold

<u>Innledning</u>	<u>3</u>
<u>Holdninger og Fair Play</u>	<u>4</u>
<u>Målsetninger</u>	<u>6</u>
<u>Differensiering og hospitering</u>	<u>7</u>
<u>Aktivitet (per årsklasse)</u>	<u>9</u>
<u>Utdanning og kompetanse</u>	<u>10</u>
<u>Planlegging</u>	<u>11</u>
<b><u>Nivå 1: Fotballglede - 6 til 9 år</u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>Nivå 2: Trene for å lære - 10 til 12 år</u></b>	<b><u>16</u></b>
<b><u>Nivå 3: Trene for å lære - 13 til 16 år</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>Nivå 4: Trene for å prestere - 17 til 19 år</u></b>	<b><u>22</u></b>
<u>Øvelsesbank</u>	<u>25</u>



# Innledning

Fotball er den største barne- og ungdomsidretten i Norge med nærmere 300 000 registrerte fotballspillere på landsbasis. VOLL IL er i denne sammenheng en relativt liten klubb med rundt 350 aktive fotballspillere og litt over 50 fantastiske trenere/ledere.

Sportsplanen beskriver hva all barne- og ungdomsaktivitet skal stå for og lede til. Ambisjonen er at alle skal ha en felles plattform å gå ut fra når aktiviteten til VOLL IL formes, og dermed utgjøre en rød tråd i klubben. Samtidig som sportsplanen gir konkrete føringer og retningslinjer, er målet at den både skal gi tips og øke kunnskapen til trenere og ledere i klubben.

## Teori til praksis

Sportsplanen skal godkjennes av fotballstyret i VOLL IL. Videre er det sportslig leder som er ansvarlig for at sportsplanen kontinuerlig vurderes, utvikles og forbedres. Dette skjer naturligvis i tett samarbeid med de som naturlig måtte ha innspill på ulike områder. Med andre ord vil sportsplanen være et levende dokument som følger de endringer som gjøres all den tid VOLL IL Fotball hele tiden strever etter å utvikle seg videre, for å oppnå best mulig sportslig aktivitet.

Å utvikle fotballspillere krever et målrettet og grundig arbeid. Skal sportsplanen virkelig utgjøre en forskjell må den være godt forankret hos alle i klubben. Alle trenere i VOLL IL må derfor gjøres kjent med dokumentet og ha den lett tilgjengelig. I forkant av hver sesong skal det sendes ut informasjon om sportsplanen samt konkretisering av eventuelle endringer som er foretatt.

Det er et faktum at VOLL IL er klubbstyrt. Det vil si at lag og trenere skal rette seg etter de retningslinjer klubben har besluttet, deriblant også føringer for den sportslige aktiviteten.



## Holdninger og Fair Play

Voll IL legger vekt på å skape gode holdninger som forplikter både spillere, trenere, lagledere og foreldre så lenge de er involvert i klubben. Vi ønsker å skape et godt miljø hvor fotball og sosialt felleskap bidrar til å skape trygghet og trivsel for den enkelte. Derfor er positive holdninger noe av det vi setter fokus på.

Klubben ønsker med andre ord at alle skal ha en positiv atferd og bidra positivt i miljøet slik at alle skal trives. Fotball er for alle – og i vår klubb er alle like verdifulle. Aktiviteten i Voll IL tar utgangspunkt i Norges Fotballforbunds breddeformel hvor kombinasjonen av trygghet og mestring gir økt trivsel.

### Fair Play

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Med andre ord handler det om hvordan vi oppfører oss mot hverandre både på og utenfor banen.

Klubben legger til rette for at alle kan ha det gøy med fotballen og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger. Voll IL tar avstand fra mobbing, både i og utenfor fotballmiljøene. Fotballen skal være en positiv og trivselsfremmende aktivitet for alle. I tillegg tolererer vi ingen form for rasisme eller vold i fotballen. Fotballen skal være åpen og inkluderende for alle.





## Trenervett

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
- Jeg velger å være positiv da jeg vet at min oppførsel, både positiv og negativ, smitter over på andre
- Jeg påvirker spillerne, dommer, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og Voll IL

## Foreldrevett

- Jeg støtter klubbens arbeid og deltar på foreldremøter hvor fotballen og Voll IL sitt verdisyn forankres
- Jeg møter på kamper og treninger ettersom det er viktig både for spillere og miljøet
- Jeg gir oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang da dette gir trygghet, trivsel og motivasjon til å bli lenge i den gode fotballfamilien i Voll IL
- Jeg tar ansvaret for kampmiljøet hvor jeg gir ros til begge lag for prestasjoner og Fair Play
- Jeg respekterer trenerens kampløsløse. En konstruktiv dialog om gjennomføring tas alltid med trenere og klubb i etterkant
- Jeg er en god medspiller for mitt barn ved å opptre positivt og støttende



# Målsetninger

## Fotballgruppens hovedmål:

- Flest mulig, lengst mulig
- Ha et godt og strukturert arbeid i alle aldersklasser
- Ha et sterkt fokus på holdningsskapende arbeid og Fair Play
- Vi vil se spilleglede, trivsel og trygghet

Voll IL skal tilby fotballaktivitet som er positiv og meningsfull gjennom hele året til alle som ønsker det, uavhengig av forutsetninger og ambisjonsnivå. Barne- og ungdomsfotballen skal derfor følge de overordnende målene under.

## Overordnende mål i barne- og ungdomsfotballen:

- Ta hensyn til individets behov og gi mulighet til utvikling i den takt som passer hver og ens fysiske, psykiske og sosiale forutsetninger
- Skape et positivt og sunt miljø der alle får lære seg fotball og utvikle en livslang interesse
- Gi ungdommer med ambisjoner mulighet til å gjøre en målrettet fotballsatsing under sosiale og trygge former der overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball skjer suksessivt
- Se kampen som et innlæringstilfelle og motvirke topping og ekskludering
- Lære barn og ungdommer en etisk og moralsk tilnærming samt støtte Fair Play



## Differensiering og hospitering

Voll IL ønsker å ha et bredt og godt aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball uavhengig av forutsetninger og ambisjonsnivå. Alle fotballspillere er med andre ord verdt like mye. Det er ikke dermed sagt at alle skal være like - tvert imot er likhet og likeverd en erkjennelse av at spillerne er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til den enkeltes ønske, modning og forutsetninger. I grunnskolen og den videregående skolen er dette lovpålagt og blir gjerne omtalt som tilpasset opplæring.

I fotballen kaller vi det derimot for differensiering, hvilket er svært viktig for å kunne tilpasse aktiviteten til spillerne. Ved god differensiering får alle spillerne en fornuftig kombinasjon av å oppleve mestring og utfordring i både trening og kamp. Voll IL legger til rette for differensiering på flere forskjellige måter - på trening, i kamp, og på Voll Akademiet.

### Treningsøkten

Første steget i arbeidet med differensiering skal skje i det enkelte lags treningsøkt. Her er smålagsspillet viktig da man kan styre hvem som spiller med hvem. I tillegg til å ha jevnbyrdige lag bør man ha en fornuftig variasjon mellom mestring og utfordring for den enkelte spiller. Organisering av aktivitetene på trening kan legges opp etter følgende grunnleggende prinsipper:

- 1/3 av tiden med og mot spillere som har kommet lengre enn seg selv
- 1/3 av tiden med og mot de som er på samme nivå som en selv
- 1/3 av tiden med og mot spillere som foreløpig er på et lavere nivå



Videre kan man differensiere treningshverdagen ved å legge til rette for frivillig trening. Noen spillere ønsker aktivitet hele tiden, mens andre er fornøyd med noe mindre. Derfor ønsker VOLL IL at hvert årskull organiserer frivillige fellestreninger noen ganger i året.

## Hospitering

Hospitering er et annet virkemiddel VOLL IL har for å gi spillere med holdninger, treningsvilje og ferdigheter tilbud om trening og kamp på et høyere ferdighetsnivå enn de får på sitt alderstrinn. I praksis betyr dette altså at spillerne trener og spiller kamper med eldre spillere hvor man må oppfatte, vurdere, beslutte og utføre valg på banen i et høyere tempo. Fortsatt er det altså holdninger, treningsvilje og ferdigheter som er kriterier for å kunne delta på hospitering.

Ordningen med hospitering i barnefotballen starter ved at trenerne seg imellom diskuterer om hvilke spillere som har behov for større utfordringer. Foresatte skal også involveres i denne prosessen. Sportslig leder skal også være involvert. I ung alder skal dette ikke gå på bekostning av deltagelse på eget kjernelag, men heller være et ekstra spillerutviklingstilbud.

I ungdomsfotballen er det sportslig leder i løpende dialog med involverte trenere som administrerer all form for hospitering. Det er først og fremst hospitering opp til satsingslag som er aktuelt i denne aldersgruppen.

Når VOLL IL representasjonslag blir involvert i hospitering skal sportslig leder være involvert eller ha gitt sitt godkjennende til å gjennomføre prosessen.





## Aktivitet (per årsklasse)

### Treningstilbud hver uke:

Årsklasse	Alle	Ekstratilbud	Kommentar
5-6 år	1		
7 år	1		
8 år	1		
9 år	2	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
10 år	2	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
11 år	2	2	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
12 år	2	2	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene

13 år	2/3	2	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
14 år	2/3	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
15 år	2/3	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
16 år	2/3	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
17 år	2/3	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene
Junior	1/2	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av aldersklassene

Dette er kun et utgangspunkt, om det viser seg at alderstrinnet er mer/mindre ivrige, justerer dere ut ifra det. Voll Akademiet er et ekstratilbud som spillerne fra 10-16 har.



## Utdanning og kompetanse

Trenerkompetanse er for både NFF og VOLL IL et viktig satsingsområde. Dyktige trenere er avgjørende for kvaliteten på aktivitetene. En god trener er både en god leder og har fotballfaglig instinkt.

VOLL IL oppfordrer derfor alle trenere i klubben til å ta del av NFFs trenerstige - barne- og ungdomsfotballkved, NFF Grasrottreneren, UEFA B-lisens, UEFA A-lisens og UEFA Pro-lisens.

### Kompetansekrav

VOLL IL ønsker at minimum en trener per alderstrinn har aktivitetslederkurs, og oppfordrer alle trenere til å ta dette kurset. For de som trener aldersgruppen 10-12 år og oppover, blir oppfordret av VOLL IL til å ta hele NFF C lisens.

### Trenerutvikling

Fotballgruppen vil legge til rette for trenere som ønsker å ta utdanning/kurs. vil behandle søknader for kurs og andre utviklingsaktiviteter utover NFF C-lisens. Sportslig leder har ansvar for trenerutvikleraktiviteter internt i klubben og det skal gjennomføres minst to trenersamlinger per år. Minst en av disse skal inneholde praktiske øvelser.



## Planlegging

For trenere som ikke er vant til å planlegge treningen kan det ved første øyekast føles unødvendig, vanskelig og tidkrevende. Å planlegge treningene er derimot en metode som kan både underlette gjennomføringen av den enkelte trening samt forsterke utviklingen av den enkelte spiller. Gjennom å planlegge aktiviteten på både kort og lang sikt utfører man også kvalitetssikring. Å vite hva, hvorfor og hvordan man tenker og gjennomfører aktiviteten på, gir trygghet for både spillere, trenere, ledere og foreldre.

### Voll IL arbeidsmodell

Som en hjelpende hånd i planleggingsfasen til treningene kan man benytte seg av Voll IL arbeidsmodell som du finner på neste side. Det oppfordres til at trenere bruker denne for å underlette planleggingen, samt forsterke læring og utvikling hos spillerne. Planleggingen av hver enkelt trening skal ta utgangspunkt i utviklingsmålene til den aktuelle alderen, som blir presentert i de kommende kapitlene i sportsplanen.

Bruk deretter gjerne arbeidsmodellen aktivt i forkant av hver trening. Ved å gi tydelig informasjon om hva som skal trenes på, kan ta bort en del avspenning hos spillerne og de kan konsentrere seg bedre på instruksjoner som kommer. Legg deretter frem hvorfor man trener på akkurat dette, det vil øke motivasjonen hos spillerne ettersom de vet hvorfor treningens tema er viktig. Spillerne tar til seg kunnskap gjennom å se, høre, kjenne og gjøre.





# Nivå 1: Fotballglede - 6 til 9 år

## Trening

### Innhold som er viktig i treninger på nivå 1:

- Høyt aktivitetsnivå med mange ballberøringer
- Korte samlinger
- Variasjon
- Enkle øvelser
- Små områder
- Få spillere per trener (minimum en trener per 10 spillere)
- Smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5

### Oppbygging av treninger på nivå 1:

#### 1. Oppvarming med ball

Lekbetont oppvarming med ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.

#### 2. Ferdighetstrening

En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål – helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.

#### 3. Ferdighetstrening

En utvalgt del av spillet trenes – helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere og beslutte i tillegg til selve utførelsen.

#### 4. Smålagsspill

Spillet trenes gjennom smålagsspill for å få alle involvert mest mulig.



## Kamp

### Innhold som er viktig i kamper på nivå 1:

- Enkle gjennomganger
- Jevne kamper
- Mye spilletid og få innbyttere
- Alle skal spille like mye og i ulike posisjoner
- La spillerne løse kampsituasjonene
- Kampen er et innlæringstilfelle
- Topping skal ikke forekomme
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste

### Generell informasjon:

Alle lag meldes på til seriespill. Det er ikke nivåinndeling i serien for denne aldersgruppen. Utover dette oppfordres det til å delta på turneringer og da innenfor Rogaland – dette gjelder også turneringer hvor overnatting kreves.

## Trenerstil

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Gi plass til barnas fantasi
- Få og tydelige anvisninger
- Bruk spørreteknikk
- Gi oppmerksomhet til alle





## Utviklingsmål

**Spilleoppfattelse:** Løft blikket og se spillet.

**Drive fremover:** Driver fremover om det finnes rom.

**Bestemt 1 mot 1:** Være bestemt i 1 mot 1-situasjoner. Spille enkelte i angrepsspillet samt drive ballen og dribble forbi

motstandere. I forsvarsspillet må man komme på forsvarsside og vinne tilbake ballen.

**Avslutte:** Skyte når det finnes mulighet.

**Beskytte målet:** Beskytte målet om motstanderen kommer til avslutning.

**Ta ballen:** Ta ballen før motstanderen kommer til avslutning.

### Spilleren

Individuelt spill

### Medspillere på kort avstand

Kollektivt spill med få medspillere

### Medspillere langt i fra

Kollektivt spill med flere medspillere

### Medspillere lengst i fra

Kollektivt spill med hele laget



## Nivå 2: Trene for å lære - 10 til 12 år

### Trening

#### Innhold som er viktig i treninger på nivå 2:

- Høyt aktivitetsnivå med mange ballberøringer
- Korte samlinger
- Variasjon
- Enkle øvelser
- Posisjoner når man spiller
- Små områder
- Få spillere per trener (minimum en trener per 10 spillere)
- Smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste

#### Oppbygging av treninger på nivå 2:

1. **Oppvarming med ball**  
Lekbetont oppvarming med ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.
2. **Kordinasjonstrening**  
Kordinasjonstrening med fokus på generell kroppsbeherskelse av armer og ben.
3. **Ferdighetstrening**  
En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål – helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.
4. **Smålagsspill**  
Spillet trenes gjennom smålagsspill for å få alle involvert mest mulig.



## Kamp

### Innhold som er viktig i kamper på nivå 2:

- Enkle gjennomganger
- Jevne kamper
- Mye spilletid og få innbyttere
- Alle skal spille like mye og i ulike posisjoner
- La spillerne løse kampsituasjonene
- Kampen er et innlæringstilfelle
- Topping skal ikke forekomme
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste
- Fair Play

### Generell informasjon:

Alle lag meldes på til seriespill. Det er nivåinndeling i serien for denne aldersgruppen. Utover dette oppfordres det til å delta på turneringer og da helst innenfor Rogaland.

## Trenerstil

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Få og tydelige anvisninger
- Bruk spørreteknikk
- Gi oppmerksomhet til alle
- La spillerne gi hverandre feedback



## Utviklingsmål

**Spilleoppfattelse:** Løft blikket og se spillet.

**Spillbarhet:** Søke opp åpne rom og åpne en pasningslinje for ballfører for å skape spillbarhet.

**Rettvendt:** Streve etter å alltid bli rettvendt.

### Spilleren

Individuelt spill

### Medspillere på kort avstand

Kollektivt spill med få medspillere

### Medspillere langt i fra

Kollektivt spill med flere medspillere

### Medspillere lengst i fra

Kollektivt spill med hele laget

**Mottak:** Være bevisst på hva som skal gjøres med ballen før mottak. Gjøre et kontrollert mottak med første tilslag vekk fra press til åpent rom.

**Driver fremover:** Driver fremover om det finnes rom.

**Bestemt 1 mot 1:** Være bestemt i 1 mot 1-situasjoner. Spille enkelte i angrepsspillet samt drive ballen og dribble forbi motstandere. I forsvarsspillet må man komme på forsvarsside og vinne tilbake ballen.

**Avslutte:** Skyte når det finnes mulighet.

**Beskytte målet:** Beskytte målet om motstanderen kommer til avslutning.

**Ta ballen:** Ta ballen før motstanderen kommer til avslutning.

**Igangsetting:** Rolig igangsetting med utkast.



## Nivå 3: Trene for å lære - 13 til 16 år

### Trening

#### Innhold som er viktig i treninger på nivå 3:

- Høyt aktivitetsnivå med intensitet i ballberøringene
- Korte samlinger
- Variasjon
- Enkle øvelser med fokus på kvalitet
- Posisjoner når man spiller
- Små og store områder
- Få spillere per trener (minimum en trener per 10 spillere)
- Spill og smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste

#### Oppbygging av treninger på nivå 3:

1. **Oppvarming med ball**  
Lekbetont oppvarming med ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.
2. **Kordinasjonstrening**  
Kordinasjonstrening med fokus på generell kroppsbeherskelse av armer og ben.
3. **Ferdighetstrening**  
En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål – helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.
4. **Spill og smålagsspill**  
Spillet trenes gjennom spill eller smålagsspill.



## Kamp

### Innhold som er viktig i kamper på nivå 3:

- Enkle gjennomganger
- Jevne kamper
- Alle i kamptroppen skal spille
- La spillerne løse kampsituasjonene
- Posisjonene begynner å rendyrkes
- Kampen er et innlæringstilfelle
- Topping skal kun forekomme på satsingslag
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste
- Fair Play

### Generell informasjon:

Alle lag meldes på til seriespill. Satsingslag meldes på i Nivå 1. Nivået og motivasjonen på det enkelte lag vil avgjøre hvilket nivå de skal meldes på.

Utover dette oppfordres det til å delta på turneringer og da innenfor Rogaland eller nabofylker – dette gjelder også turneringer hvor overnatting kreves.

## Trenerstil

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Bruk spørreteknikk
- Gi oppmerksomhet til alle
- La spillerne gi hverandre feedback
- Oppmuntre og utfordre spillernes egne beslutninger





## Utviklingsmål

**Skape spillbredde og spilldybde:** Laget må ha både spillbredde og spilldybde for et godt angrepsspill.

**Press på ballfører:** Spillerne presser motstandernes ballfører for å vinne ballen og for å forhindre motstanderne gjennombrudd.

**Flere pasningsalternativ:** Skape minst to pasningsalternativ diagonalt fremover og minst et diagonalt bakover i støtte.

**Rettvendt:** Streve etter å alltid bli rettvendt i angrepsspillet.

**Overtallssituasjoner:** Streve etter å skape overtallsspill i angrepsspillet og unngå overtallsspill i forsvarsspillet.

**Flytte opp laget i angrep:** Flytte opp laget når ballen spilles fremover.

**Presse med nærmeste spiller:** Nærmeste forsvarsspiller presser ballfører, mens øvrige spillere sikrer eller markerer.

**Rask omstilling:** Reagere og stille raskt om fra angrepsspill til forsvarsspill.

<b>Spilleren</b> Individuelt spill
<b>Medspillere på kort avstand</b> Kollektivt spill med få medspillere
<b>Medspillere langt i fra</b> Kollektivt spill med flere medspillere
<b>Medspillere lengst i fra</b> Kollektivt spill med hele laget



# Nivå 4: Trene for å prestere - 17 til 19 år

## Trening

### Innhold som er viktig i treninger på nivå 4:

- Høyt aktivitetsnivå med intensitet i ballberøringene
- Korte samlinger
- Variasjon
- Enkle øvelser med fokus på kvalitet
- Posisjonstilpasset trening
- Taktisk trening forekommer
- Små og store områder
- Spill og smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste

### Oppbygging av treninger på nivå 4:

#### 1. Oppvarming med ball

Lekbetont oppvarming med ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.

#### 2. Ferdighetstrening

En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål – helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.

#### 3. Ferdighetstrening

En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål – helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.

#### 4. Spill og smålagsspill

Spillet trenes gjennom spill eller smålagsspill.



## Kamp

### Innhold som er viktig i kamper på nivå 4:

- Enkle gjennomganger
- Jevne kamper
- Alle i kamptroppen skal spille
- La spillerne løse kampsituasjonene
- Posisjonene begynner å rendyrkes
- Kampen er et innlæringstilfelle
- Topping skal kun forekomme på satsingslag
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste
- Fair Play

### Generell informasjon:

Alle lag meldes på til seriespill. Satsingslag meldes på i Nivå 1. Nivået og motivasjonen på det enkelte lag vil avgjøre hvilket nivå de skal meldes på. Utover dette oppfordres det til å delta på turneringer og da innenfor Skandinavia – dette gjelder også turneringer hvor overnatting kreves.

## Trenerstil

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Bruk spørreteknikk
- Gi oppmerksomhet til alle
- La spillerne gi hverandre feedback
- Oppmuntre og utfordre spillernes egne beslutninger



## Utviklingsmål

**Skape spillbredde og spilldybde:** Laget må ha både spillbredde og spilldybde for et godt angrepsspill.

**Press på ballfører:** Spillerne presser motstandernes ballfører for å vinne ballen og for å forhindre motstanderne gjennombrudd.

**Flere pasningsalternativ:** Skape minst to pasningsalternativ diagonalt fremover og minst et diagonalt bakover i støtte.

**Rettvendt:** Streve etter å alltid bli rettvendt i angrepsspillet.

**Overtallssituasjoner:** Streve etter å skape overtallsspill i angrepsspillet og unngå overtallsspill i forsvarsspillet.

**Flytte opp laget i angrep:** Flytte opp laget når ballen spilles fremover.

**Presse med nærmeste spiller:** Nærmeste forsvarsspiller presser ballfører, mens øvrige spillere sikrer eller markerer.

**Rask omstilling:** Reagere og stille raskt om fra angrepsspill til forsvarsspill.

### Spilleren

Individuelt spill

### Medspillere på kort avstand

Kollektivt spill med få medspillere

### Medspillere langt i fra

Kollektivt spill med flere medspillere

### Medspillere lengst i fra

Kollektivt spill med hele laget



## Øvelsesbank

Samtidig som sportsplanen gir konkrete føringer og retningslinjer er målet at den både skal gi tips og øke kunnskapen til trenere og ledere i klubben – spesielt ved å presentere utviklingsmålene for hvert nivå.

Sportsplanen beskriver hva all barne- og ungdomsaktivitet skal stå for og lede til slik at trenere og ledere har en felles plattform å gå ut fra. Dette utgjør en rød tråd i klubben.

For direkte hjelp med øvelser som kan brukes på trening henvises det til [treningsokta.no](https://treningsokta.no) samt materiell utarbeidet av klubbens sportslige leder.