

SPORTSPLAN



Kattem IL Fotballklubb 2025

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



1. Innhold

1.	Innhold	2
2.	Formål	3
3.	Visjon og Verdier	3
4.	Målsetting	4
	Tilbud Barnefotball 6 – 12 år	4
	Tilbud Ungdomsfotball 13 - 19 år	5
	Tilbud Seniorfotball.....	5
5.	Rekruttering	5
6.	Krav og forventninger	5
	Krav og forventninger til Klubben	5
	Krav og forventninger til ledere, trenere og foreldre	6
7.	Treners/lagleders oppgaver ved trening	6
8.	Treners/lagleders oppgaver ved kamper	6
9.	Krav og forventninger til spillere	6
10.	Foreldrevettregler	7
11.	Spillesystem og formasjon	7
	5'er fotball – 1-2-2 med keeper som bakerste angrepsspiller	7
	7'er fotball – 2-3-1 med keeper som bakerste angrepsspiller	7
	9'er fotball – 2-3-3 med keeper som bakerste angrepsspiller	7
	11'er fotball – 1-4-3-3	7
	Fokusområder for trening i barnefotballen	8
	Fallgruver og hvordan de unngås	8
	Oppsummering	8
	Overordnet spillestil og utviklingsmål	8
	Fokusområder i treninger (særlig for barn og tidlig ungdom)	8
	Rød tråd til 11'er fotballen 4-3-3	9
	Visjoner og prinsipper barnefotballen 6-12år	9
	Anbefalte formasjon/strukturer og progresjon	10
	Fokusområder for trening.....	10
12.	Slik gjør vi det på lagene	10
	Barnefotball 6-7 år: Vi skal skape fotballglede!	11
	Barnefotball 8-10 år: Den motoriske gullalder	12
	G11, G12, J11, J12: "Gullalderen" for ferdighetsutvikling	13
	G13/G14 - Smågutter: Spillerutvikling	15
	J13 / J14 - Småjenter: Spillerutvikling	16
	G16: Fortsatt spillerutvikling	18
	J15 - J17: Fortsatt spillerutvikling	19
	G19 - Junior: Konkurranselalder	20
	Senior - Menn	20



Senior - Kvinner.....	20
13. Treningsøkta	21
Spilleren i sentrum.....	21
Differensiering	22
Hospitering.....	23
Ekstra treningstilbud i trening og kamp i egen klubb.....	23
Lån av spillere	24
Permanent oppflytting	24
14. Kort veileder for spillet i 11'er fotballen.....	24
Offensivt.....	24
Defensive retningslinjer for Kattem.....	25
Øvelsesbank for Barne- og Ungdomsfotballen	25
15. Dommerutvikling.....	26

2. Formål

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

Sportsplanen bidrar til å klargjøre for klubben og klubbens ledelse hvilke verdier klubben skal drives etter, og den skal gi alle en felles forståelse om hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

Sportsplanen styrker muligheten for kontinuitet og kunnskapsoverføring. Det ser vi spesielt når noen slutter eller ved endring i viktige roller og funksjoner i klubben. På den måten kan planen bidra til å lette arbeidet med å rekruttere nye folk.

Et viktig formål med sportsplanen er at Kattem IL Fotballklubb ønsker å være klubbstyrt, ikke lagstyrt. Sportsplanen skal være dynamisk og revideres ved behov og kunngjøres via klubbens hjemmeside.

Sportsplan utarbeides av Sportslig Utvalg (SU) og godkjennes av Styret.

3. Visjon og Verdier

Kattem IL FK sin visjon er **VI TAR VARE PÅ ALLE!**

Det betyr at vi er en åpen klubb som gir et tilbud til alle som ønsker å spille fotball og være en del av vårt fellesskap uansett ferdighetsnivå og alder.

Klubbens grunnverdier er: *Inkludering, Trygghet, Utvikling og Åpenhet*

- **Inkludering:** Vi ser alle som likeverdige uansett bakgrunn, kultur, kjønn og etnisitet, og klubben har et aktivt forhold til integrering. Vi har et ansvar som forvalter av normer og verdier til det beste for lokalmiljøet.
- **Trygghet:** Vi har vennskap gjennom idrettsglede og samvær som et hovedmål. Aktiviteten i klubben skjer i trygge rammer for at barn og unge i klubben skal ha det bra.
- **Utvikling:** Sportslig utvikling er viktigere enn resultater i barne- og ungdomsfotball – klubben har også et ansvar for å bidra til at barn og unge vokser og utvikler seg som medmennesker.



- **Åpenhet:** Klubben lytter til innspill fra alle med engasjement i klubben for å sikre at vi etterlever våre grunnverdier. Vi snakker med og ikke om hverandre om noe er vanskelig. Døra til klubben står alltid åpen!

Visjonen og våre grunnverdier forplikter klubbens ledelse og alle med verv og medlemskap i klubben. Klubben forventer også at spillere og foreldre er kjent med og etterlever klubbens grunnverdier.

Utdyping av hva visjoner og grunnverdier betyr for aktiviteten på feltet:

Klubbens visjoner og grunnverdier er verdiløse om de ikke praktiseres. Derfor gir våre grunnverdier føringer for hvordan vi agerer på treningsfelt og i kamp:

- Vi tar vare på alle - er klubbens visjon, og representerer den grunnleggende holdningen for vår opptreden på feltet og i kamp.
- Trenerteamet skal se alle individer som er med i treningsgruppene.
- Idrettsaktivitet har en egenverdi, uavhengig av resultater, og vi skal bevisstgjøre hverandre om at leken i vår idrett er et mål i seg selv.
- Kattem IL FK skal ha et godt sportslig tilbud til alle våre spillere, uansett ambisjoner og ferdigheter, og vi skal gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball, og stimulere flest mulig til å ønske å holde på lengst mulig.
- Vi setter spilleren i sentrum, og ser på oss selv som en utviklingsklubb der prestasjoner og utvikling er viktigere enn resultater.
- Klubben skal arbeide med å utdanne trenere og legge forholdene til rette for de som ønsker å satse målbevisst på fotballen.
- Vi spiller «fair» - og viser respekt for alle! Vi skal bidra til å spre gode holdninger, både i forhold til med- og motspillere, dommere, trenere og ledere, - og evner og har mot til å ta tak i uheldige episoder.

4. Målsetting

Klubben skal

- Tilstrebe å ha lag i alle årsklasser f.o.m. 6 ar og t.o.m. senior, uansett kjønn.
- Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag. Alle som tar på seg trenerverv i klubben skal få tilbud om kurs i regi NFF som betales av klubben.
- Ha en egen trenerveileder med hovedfokus på trenerstøtte i barne- og ungdomsfotballen
- Gjennomføre faste trenermøter og trenerforum
- Ha felles målsetting hos trenerne angående form og metodikk
- Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert enkelt lag
- Ivareta hver enkelt spiller og trener slik at flest mulig fortsetter i klubben
- Ha gode treningsfasiliteter

Tilbud Barnefotball 6 – 12 år

Vi skal

- Gi et fotballtilbud fra og med 1. klasse
- Rekruttere flere jentespillere, og stille med rene jentelag i samtlige årsklasser
- Skape gode holdninger hos klubbens spillere
- Skape et godt samarbeid internt i laget og mellom lagene
- Følge NFF sine retningslinjer for barnefotball: Trygghet + mestring = trivsel og utvikling!
- Legge til rette for et godt keepertilbud fra 10-årsalderen
- Barnefotballen skal først og fremst være et godt og trygt miljø tilrettelagt for trivsel, lek og læring
- Barnefotballen skal være klubbstyrt, men foreldredrevet!



Tilbud Ungdomsfotball 13 - 19 år

Vi skal

- Legge til rette for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner i henhold til NFF sin handlingsplan
- Ha fokus på spillerutvikling gjennom å legge til rette for at spillere i ungdomsfotballen sammen med trener/trenerveileder/SU kan definere seg egne utviklingsmål
- Ha fokus på restitusjon, kosthold og skadeforebyggende arbeid.
- Skape god lagånd og samarbeid internt i laget, samt godt samarbeid mellom lagene
- Tilrettelegge for at lagene etablerer treningsplan, periodeplan og årsplan
- Gjennomføre spillersamtaler mellom trenersteam og spiller minimum en gang pr.år
- Legge til rette for videreutvikling av keepere gjennom gode tiltak og oppfølginger
- Utvikle og rekruttere trenere med bred erfaring og kompetanse
- Regelmessig være representert med spillere på regionslag

Tilbud Seniorfotball

- Kattem IL Fotballklubb skal over tid etablere seg med A-lag for herrer senior på øvre del i 4.divisjon
- Kattem IL Fotballklubb skal etablere seg med A-lag for kvinner på øvre del i 3.divisjon med en mulig ambisjon om 2.divisjon på sikt

5. Rekruttering

Kattem IL Fotballklubb skal primært være en klubb for nærmiljøet (skolene Kattem og Åsheim), og rekruttere barn fra disse skolene. Vi skal ikke aktivt rekruttere spillere under 16 år fra andre klubber.

Det bør imidlertid være åpning for en viss aktiv rekruttering på juniornivå og eldre, men etter en konkret helhetsvurdering fra sportslig leder og aktuelt lags trenere.

6. Krav og forventninger

Kattem IL Fotballklubbs visjoner og mål gir konsekvenser for hvilke krav som stilles til klubben, ledere, trenere og spillere.

Krav og forventninger til Klubben

Klubben skal

- Gi et fotballtilbud til alle uansett kjønn, alder og etnisk tilhørighet.
- Ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse og gi tilbud om relevante kurs
- Rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere
- Gjennomføre trenerforum
- Jobbe med å kunne tilby gode treningsfasiliteter både sommer og vinter
- Legge til rette for at lagene har tilfredsstillende utstyr som drakter, vester, kjepler, baller, medisinskrin, osv.
- Tildele lagene tilstrekkelig og forutsigbar treningstid



Krav og forventninger til ledere, trenere og foreldre

Alle voksne rundt klubben har et særskilt ansvar for god oppførsel på og utenfor banen.

- Respekter dommerens og trenerens avgjørelser.
- Lærer spillerne respekt og toleranse overfor hverandre og de man møter gjennom fotballen.
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive tilbakemeldinger.
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne i gruppa.
- Respekter og ta vare på klubbens utstyr (baner, materiell og klubbhus)
- Respekter klubbens regler knyttet til at rusmidler ikke skal benyttes i forbindelse med klubbens sportslige aktiviteter.
- Være med på å skape et godt klubbmiljø for spillere, trenere, foreldre og ledere.
- Bruk klubb-profilert tøy på trening og i kamp

7. Treners/lagleders oppgaver ved trening

- På forhand må alle ha fått melding om når og hvor treningen finner sted.
- Planlegg hva som skal gjennomføres på treningen i forkant. Følg retningslinjene i sportsplanen. Bruk øvelsesbanker som Tiim eller treningsøkta.no.
- Trenere må møte opp i god tid, og gå foran som et godt eksempel.
- Samle spillerne og forklar kort hva de skal gjøre på dagens trening.
- Se alle! Dette betyr i praksis at alle bør ha fått en positiv kommentar eller litt oppmerksomhet i løpet av ei trening. Ros er mer effektivt enn ris.
- Stimuler til medbestemmelse på feltet.
- Disiplin er viktig, men husk å ta vare på leken og idrettsgleden!
- Kjeftbruk fra spillere skal ikke forekomme.
- Bruk trenerveilederen som diskusjonspartner jevnlig.

8. Treners/lagleders oppgaver ved kamper

- På forhånd må alle spillere/foreldre ha fått melding om når og hvor kampen finner sted.
- Ved hjemmekamper må du sørge for å avtale tid og sted med en dommer i din klubb.
- Ved bortekamper må du sørge for at spillere som ikke har skyss, får mulighet til å sitte på med andre.
- Hils på dommer og motstanderens trenere/lagledere.
- Ikke snakk nedlatende om andre lag eller dommeren.
- Ikke forsterk "feil" - Fokuser på veiledning og oppmuntring.
- Ros mye - det er mer effektivt enn ris!
- Ikke godta kjeftbruk fra noen av spillerne.
- Sørg for at alle trenere og spillere takker for kampen

9. Krav og forventninger til spillere

- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser.
- Møt presis til trening og kamp.
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme.
- Medvirk til andres trivsel.
- Ta ansvar for egen utvikling.
- Godta at andre gjør feil.
- Ta avstand til bruk av rusmidler.
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt.
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling.
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc. Rydd etter deg!
- Mobbing, vold, tyverier, hærverk eller rasistiske tendenser tillates ikke, og skal meldes umiddelbart til lagleder/trener.



10. Foreldrevettregler

- Møt fram til kamp og trening – barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillere i med - og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Ikke kritiser enkeltspillere!
- Respekter trenerens kampløpelse - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant av kampen.
- Respekter dommerens avgjørelser - selv om du av og til er uenig!
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det!
- Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet!
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv!
- Vis respekt for klubbens arbeid - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du!
- Foreldre skal under kamp stå på motsatt side/i god avstand fra laglederbenkene

11. Spillesystem og formasjon

Denne planen tar utgangspunkt i Kattem ILs sportsplan og bygger på klubbens verdier og visjon; «Vi tar vare på alle». Planen beskriver hvordan lag i alderen 6–12 år kan jobbe med en tydelig faglig rød tråd, basert på 4-3-3-systemet. Målet er å kombinere en strukturert, utviklingsorientert spillestil med trygghet, glede og inkludering. Dette skal bidra til at flest mulig spiller fotball, lengst mulig.

5'er fotball – 1-2-2 med keeper som bakerste angrepsspiller

Formasjon: 1-2-2 I denne fasen spiller laget med én keeper, to forsvarere og to angrepsspillere. Keeperen har en sentral rolle som den bakerste angrepsspilleren i frispillingsfasen. Dette innebærer at keeper aktivt deltar i pasningsspillet ute på banen, for å skape overtall bakfra. For å kunne fylle denne rollen må keeperen som bakerste angrepsspiller, trene på pasningsferdigheter og spillforståelse på lik linje med utespillerne. Dette gir spillerne grunnlag for rolleforståelse, trygghet med ball og tidlig spillintelligens. Keeper som bakerste angrepsspiller bør rulleres på de fleste spillere innad i et lag.

7'er fotball – 2-3-1 med keeper som bakerste angrepsspiller

Formasjon: 1-2-3-1 Denne formasjonen viderefører strukturen fra 5'er-fotballen og bygger videre på forståelsen av bredde, dybde og relasjoner. Laget må trene på bevegelse, romforståelse og samhandling. Fokus er fortsatt på å bruke keeper som en del av frispillingen i tillegg til å være en mulig støttespiller, og alle spillere skal rullere på roller og posisjoner for å sikre helhetlig utvikling.

9'er fotball – 2-3-3 med keeper som bakerste angrepsspiller

Formasjon: 1-2-3-3 Denne strukturen representerer overgangen mot 11'er-fotballen og lar spillere utvikle relasjoner og bevegelsesmønstre som er direkte overførbare til 4-3-3. Backene kan kobles på, og vingspill utvikles. Keeperens rolle som en pasningsspiller bakfra og støttespiller i deler av spillets fase, forblir viktig. Spillerne får gradvis mer definerte roller, men fortsatt med rotasjon og utviklingsfokus.

11'er fotball – 1-4-3-3

Formasjon: 1-4-3-3 Dette er klubbens definerte hovedsystem. Strukturen bygger på tidligere formasjoner og fokuserer på tydelig rolleforståelse, kreativitet og kollektiv samhandling. Alle spillere skal forstå sin rolle i systemet, og det legges fortsatt vekt på trygghet, mestring og inkluderende treningsmiljøer.



Fokusområder for trening i barnefotballen

Treningene skal planlegges med fokus på:

- Frispilling og possession-orientert spill
- Romforståelse og rollebevissthet
- Relasjonelt spill og samhandling
- Intensitet og overgangsspill
- Teknisk og individuell utvikling
- Mestring, trygghet og variasjon

Trenerne skal legge til rette for læring gjennom smålagsspill, ferdighets- og lagsøvelser som fremmer kreativitet og valg under press.

Fallgruver og hvordan de unngås

- Unngå tidlig spesialisering: Spillere skal rullere på posisjoner og roller.
- Forhindre frafall: Alle skal føle mestring og inkludering uavhengig av ferdighetsnivå.
- Ikke resultatorienterte trenere: Utvikling er viktigere enn å vinne kamper, selv om spillerne går ut på banen for å vinne.
- Tilpass kompleksitet: Økter må være forståelige og morsomme.
- Keeperrollen skal ikke være en belastning: Roter gjerne på keeperrollen i yngre aldersgrupper.

Oppsummering

Barnefotballen i Kattem IL skal være preget av struktur, rammer, lek, trygghet og utvikling. Gjennom tydelig struktur og organisering av treninger, samt en rød tråd mot 4-3-3, skaper vi forutsigbarhet og progresjon. Samtidig tar vi vare på alle, uavhengig av ferdigheter, og sørger for at flest mulig spiller fotball, lengst mulig. Kattem ønsker å utvikle spillere gjennom en tydelig og langsiktig rød tråd fra barnefotball til ungdoms- og voksenfotball – med 4-3-3 som grunnsystem. Det legges vekt på både lagstruktur og individuell utvikling, og klubben ønsker at barna skal utvikle en forståelse for samhandling, relasjoner og kreativitet innenfor en ramme. Her er en oppsummering av hva laget bør trene på, og hvilke fokusområder som bør være sentrale i planleggingen av trening.

Overordnet spillestil og utviklingsmål

Kattem ønsker å utvikle:

Trygge og modige spillere som er glade i å ha ballen.

Lag med offensiv tankegang, der man ønsker å dominere spillet.

Relasjonssterke spillere som forstår samspill, bevegelse og roller.

4-3-3 som ramme – med fokus på bredde, dybde, overtall og frispilling bakfra.

Fokusområder i treninger (særlig for barn og tidlig ungdom)

1. Frispilling og possession-orientert spill

Bygge opp spillet bakfra – bruke keeper aktivt.

Trene på å skape overtall og finne spillbare løsninger.

Rollespesifikke oppgaver i frispillingsfasen (f.eks. hvordan midtbanen vender spillet eller stopperne åpner opp).

Spille seg ut under press med trygghet.

Øvelser: 3v2 i frispill, 5v3-possession, keeper med i pasningsøvelser.

2. Romforståelse og rollebevissthet

Spillerne må forstå hvor det er plass, og når de skal bevege seg (dyp/løp, bredde, støtte).

Innføre "rollemarkører" tidlig – f.eks. sentral midtbane som bindeledd, kant som skaper bredde.

Tydelig progresjon fra 5'er til 7'er til 9'er til 11'er – hvor spillere kjenner igjen roller og prinsipper.

Øvelser: Soneøvelser med bevegelse mellom rom, smålagsspill med soner.



3. Relasjonelt spill og samhandling

Trene på samspill mellom nærmeste spillere (triangler, veggspill, kombinasjoner).

Forstå relasjonen mellom ledd (f.eks. back og kant, midtstopper og sentral midt).

Variasjon mellom korte og lange pasninger.

Øvelser: 4v4 med veggspillere, rolleoppgaver i smålagsspill.

4. Intensitet, gjenvinning og overgangsspill

Når ballen mistes: Gjenvinne raskt og høyere i banen. Når ballen vinnes: Gjenkjenne hurtige angrepsmuligheter.

Øke bevissthet rundt kollektiv press og sikring.

Øvelser: 5v3 + gjenvinningsspill, overganger etter avslutning.

5. Individuell utvikling innenfor rammen

Selvstendige valg og trygghet med ballen.

Teknisk utvikling med pasning, føring, vending, mottak under press.

Mental trygghet til å prøve og feile – særlig viktig i barnefotball.

Øvelser: Teknikkstasjoner, 1v1-dueller, kreative spilloppgaver.

Rød tråd til 11'er fotballen 4-3-3

5'er (1-2-2) → 7'er (2-3-1) → 9'er (2-3-3) → 11'er (4-3-3). Spillestilen trener opp breddeforståelse, bruk av rom, og frispilling fra egen keeper. Spillere lærer tidlig å kjenne igjen system og struktur de vil møte i ungdoms- og A-lag.

Progresjonen i barnefotballens formasjoner bygger opp til 4-3-3 i ungdoms- og voksenfotball. Ved å spille 2-3-1 (7er) og 2-3-3 (9er), utvikler barna relasjoner og romforståelse som videreføres direkte til 4-3-3:

- Midtbanetreer: gjenkjennes fra 2-3-1 og 2-3-3
- Vingrollene i 2-3-3 videreføres som vinger i 4-3-3
- To stoppere + keeper: bygges ut med backer til full forsvarsfirer

Visjoner og prinsipper barnefotballen 6-12år

Kattem IL ønsker å utvikle trygge, modige og relasjonssterke spillere som lærer å spille i tråd med klubbens spillestil. Barnefotballen skal være preget av lek, mestring og struktur. Vi skal ta vare på alle – samtidig som vi gir spillerne grunnlag for å mestre neste nivå. Barnefotballens utvikling skal derfor bygge på følgende prinsipper:

- Alle skal spille mye og rullere på roller og posisjoner.
- Keeper skal tidlig utvikles som en del av frispillingen.
- Formasjonsvalg skal støtte progresjonen mot 4-3-3.
- Spillere skal forstå rom, roller og samspill.
- Trening skal være alderstilpasset, morsom og utviklende.



Anbefalte formasjon/strukturer og progresjon

Alder	Spillformat	Formasjonsmål og progresjon
6+7 år	3er fotball	----- ---
8+9 år	5er fotball	Formasjon: 1-2-2 Keeper som del av frispilling. Grunnleggende teknikk og trygghet med ball.
10+11 år	7er fotball	Formasjon 1-2-3-1 Introduksjon til midtbanestruktur og relasjoner. Fokus på bredde og støtte.
11-12 år	2-3-3	Tydeligere angrepsstruktur. Vingspill og frispilling med keeper og to stoppere.
13+ år	4-3-3	Fullt system med backer, midtbanetrekant og vingroller. Klar overgang fra barnefotball.

Fokusområder for trening

- Frispilling med keeper og backer i spill-motspills fasen.
- Romforståelse og rollebevissthet både i deløvelser og spill-motspill.
- Relasjonelt spill i smålag
- Press og gjenvinning i både deløvelser og spill-motspill.
- Teknisk utvikling (føring, pasning, avslutning)
- Spillforståelse i spillnære øvelser

12. Slik gjør vi det på lagene

De ulike aldersgruppene gjennomgås i følgende punkter:

- Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen
- Mål for opplæringen
- Ferdighetsmessig (taktisk/teknisk) påvirkning
- Innhold på trening
- Anbefalt treningsmengde
- Trenere og trenerutdanning
- Lagsorganisering
- Serie- og cup-deltakelse



Barnefotball 6-7 år: Vi skal skape fotballglede!

I det første møtet med organisert idrett, er det svært viktig at aktivitet, lek og trivsel står i fokus.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Jevn og harmonisk vekst
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig - Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Mål for opplæringen

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter.
- Legge til rette for lekbasert læring i grunnleggende fotballferdighet.

Ferdighetsmessig påvirkning:

Kattem II Fotballklubb mener derfor at det å kontrollere ballen med bena det skal øves aller mest på:

- Sjef over ballen - kunne føre ballen med begge bena og lære seg en finte eller to
- Vending/skjerming - kunne vende med ballen. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller

Innhold på trening

- Ballmestringsleker: Ballkoordinasjon, føring, finter, skjerming.
- Ulike spillevarianter med aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, med vekt på 1vs1, 2vs2, etc.
- Ingen faste posisjoner eller formasjonstrening

Anbefalt treningsmengde

- 1 til 2 treninger pr uke vår/sommer/høst
- 1 trening pr uke vinter (innendørs)

Trenere og trenerutdanning

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per 6 spillere) rekrutteres fra foreldregruppen ved oppstart første år
- Avhengig av forkunnskap tilbys Kretsens Grasrottrener kurs. Ellers tilbys intern opplæring.
- Politiattest for alle trenere!

Lagsorganisering

- 3'er-fotball i rene jente og guttelag.
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig.
- Ta også hensyn til vennskap og sosial tilhørighet. Lik spilletid dersom man har innbyttere.

Serie- og cup-deltakelse

- Seriespill i sone sør.
- Det anbefales deltagelse i 1-2 lokale cuper. Klubben anbefaler deltagelse på Skandiacup mini.



Barnefotball 8-10 år: Den motoriske gullalder

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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

Mål for opplæringen

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

Ferdighetsmessig påvirkning

Utvikling av delferdigheter:

- Pasning - kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist)
- Mottak/medtak - kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste
- Avslutning/skudd - kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak
- Føring/finte - Lære følgende finter: Cruyff-vending, kroppsfinte og skudd/pasningsfinte.
- Vending/skjerming - Kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller
- Heading - kunne heade med panna og stive av i hals/nakke
- Ballkoordinasjon - kunne beherske og kontrollere ballen på ulike mater
- Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller

Innhold på trening

- Øving på teknikk og delferdigheter ved lekbetonte øvelser og spill (unngå for mye terping!)
- Introduksjon til spilleforståelse i problemløsende øvelser (2v1 situasjoner, overtallsspill, etc.)
- I spillesekvenser - bruk 1vs1, 2vs2, 3vs3. Maks 4v4 + keeper
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten
- Bruk klubbens anbefalte treningsform og øvelser for alderstrinnet! (se øvelsesbank)

Treningsmengde

- 2 treninger pr uke + en frivillig sommer
- 1-2 treninger pr uke vinter

Trenere og trenerutdanning

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per 6 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret.
- Avhengig av forkunnskap tilbys Kretsens Aktivitetslederkurs.
- NFF/Krets Grasrottrenerkurs bør påbegynnes/tas i denne alderen.



Lagsorganisering

- 5'er-fotball (8-9 år) / 7'er fotball (10 år)
- Gruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Anbefaler 1-2 innbyttere per lag.
- Kamper kan gjennomføres etter jevnbyrdighetsprinsippet. Dette betyr at om laget leder mye, så la gjerne de som er kommet kortest i utviklingen spille litt mer enn de som er kommet lengst. Og motsatt, hvis laget ligger under, så kan de som er kommet lengst spille litt mer enn de som er kommet kortest. Ingen lag er tjent med å tape eller vinne med ti mål. Men husk - ikke overdriv dette! Alle skal uansett spille så mye at de føler at de har gjort et viktig bidrag for laget! Viktig at foreldregruppen er godt informert om fordeling av spilletid!
- Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- Trenerveileder barnefotball vil veilede lagene i forhold til lagsorganisering.

Serie- og cup - deltakelse

- Seriespill i sone sør for 8-9 åringene.
- Seriespill som settes opp av kretsen for 10-åringene – tabeller føres ikke
- Det anbefales deltakelse i 2-4 lokale cuper
- Katttem topper ikke lag i denne aldersgruppen

G11, G12, J11, J12: "Gullalderen" for ferdighetsutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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

Mål for opplæringen

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

Ferdighetsmessig påvirkning

Teknikk og delferdigheter:

- Persepsjon (orienteringsevne)
- Pasning i forhold til medspillerinitiativ (bevegelse utløser pasning, ikke omvendt)
- Posisjonering uten ball - være spillbar!
- Skape og utnytte 2vs1 situasjoner/veggspill
- Vri spillet
- Førsteforsvarerferdighet (1F = den som til hver tid er nærmest motstanders ballfører)
- Førsteangriperferdighet (1A = ballfører. Når gå? Når slå? Hvor? Hvordan?)
- Grunnleggende keeperferdigheter (for den/de som ønsker å utvikle keeperferdigheter)



Innhold på trening

- Øving av teknikk og delferdigheter. Men husk, ikke alle er modne for mye terping ennå.
- Spilleforståelse i problemløsende øvelser med vekt på å skape og utnytte 2vs1 situasjoner
- Possession-spill («rondo», «lille-per i midten», «Barca-øvelsen», etc.) og posisjoneringsspill (2v2+4, 4v4+3, etc.) Se øvelsesbank!
- Spillsekvens, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3, osv. Maks 7v7 + keeper.
- Grunnleggende keeperøvelser (se øvelsesbank)
- Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen
- Hurtighetstrening, enkle øvelser på teknikk og frekvens.
- Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten
- Bruk klubbens anbefalte treningsform og øvelser for alderstrinnet! (se øvelsesbank)

Treningsmengde

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

Trenere og trenerutdanning

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per 8 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret.
- Grasrottrenerkurset bør ferdigstilles i løpet av disse arene.

Lagsorganisering

- 7'er-fotball/9'er-fotball.
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Anbefaler 3 innbyttere per lag.
- "Topping" av lag for å oppnå resultater skal ikke forekomme!
- Muligheter for treningshospitering til lag over for spillere som er kommet vesentlig lengre enn sine jevnaldrende i utviklingen. Dette skal da avtales mellom trenerne på de respektive lagene, SU/trenerveileder, spillers foresatte og spiller. Hospiteringen avtales over en kortere periode av gangen. Det bør for hver gang være minimum to spillere sammen slik at spilleren føler trygghet. (For mer informasjon om dette, se retningslinjer for hospitering)
- Kamper kan gjennomføres etter jevnbyrdighetsprinsippet. Dette betyr at om laget leder mye, så la gjerne de som er kommet kortest i utviklingen spille litt mer enn de som er kommet lengst. Og motsatt, hvis laget ligger under, så kan de som er kommet lengst spille litt mer enn de som er kommet kortest. Ingen lag er tjent med å tape eller vinne med ti mål. Men husk - ikke overdriv dette! Alle skal uansett spille så mye at de føler at de har gjort et viktig bidrag for laget! Viktig at foreldregruppen er godt informert om fordelingen av spilletid.
- Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- Trenerveileder barnefotball vil veilede lagene i forhold til lagsorganisering.

Serie- og cup-deltakelse

- Kretsen har 7'er-serier for 11 og tilbyr også 9'er for 12-åringene. Tabeller føres ikke.
- Anbefaler deltakelse i innendørscup(er) om vinteren, og andre utendørscuper i Trøndelag.
- Kattem topper ikke lag i denne aldersgruppen



G13/G14 - Smågutter: Spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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

Mål for opplæringen

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

Ferdighetsmessig påvirkning

- Teknikk og delferdigheter
- Persepsjon (orienteringsevne)
- Initiativ og bevegelse uten ball -foran og bak ballfører.
- Hurtig og presist pasningsspill
- Pasning i forhold til medspillerinitiativ (bevegelse utløser pasning, ikke omvendt)
- Skape og utnytte 2vs1 situasjoner/veggspill
- Opp - tilbake - gjennom kombinasjoner
- Vri spillet
- Første og andreforsvarerferdighet (1F og 2F)
- Soneforsvar for 14-åringene
- Førsteangriperferdighet (1A = Når gå? Når slå? Hvor? Hvordan?)
- 3.manns bevegelse i angrep
- Lagdelssamarbeid og rolletrening
- Grunnleggende keeperferdigheter (for den/de som ønsker å utvikle keeperferdigheter)

Innhold på trening

- Øving av teknikk og delferdigheter.
- Spilleforståelse i problemløsende øvelser med vekt på å skape og utnytte 2vs1 situasjoner
- Possession-spill («rondo», «lille-per i midten», «Barca-øvelsen», etc.) og posisjoneringsspill (2v2+4, 4v4+3, etc.) Se øvelsesbank i Tiim.
- Ulike spillevarianter med aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjeme med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3, osv.
- Større vekt på valgdelen og den individuelle taktiske ferdigheten
- Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak/medtak m.m.
- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken
- Keeperteknikk (se øvelsesbank)
- Rolletrening og lagdelssamarbeid
- Fokus på tilstedeværelse.
- Hurtighetstrening
- Styrketrening
- Differensiering i forhold til spillernes utvikling i deler av treninga.



- Fokus på skade- og sykdomsforebyggende arbeid i lagene
- Bruk klubbens anbefalte treningsform og øvelser for alderstrinnet! (se øvelsesbank)

Treningsmengde

- 2-3 treninger pr. uke sommer + motiver til egentrening
- 1-2 treninger pr uke vinter + motiver til egentrening
- Reguler treningsmengde i forhold til idrett og gym på skolen

Trenere og trenerutdanning

- To eller flere trenere fra foreldregruppen har ansvaret.
- NFF/Krets sine kurs ut over Grasrottrenerkurset vurderes i løpet av disse arene.

Lagsorganisering

- 7'er og 9'er-fotball (13-åringene) og 9'er og 11'er-fotball (14-åringene).
- Divisjonsspill og inndeling i 1.lag (1.divisjon) og 2.lag (2.divisjon) med hospitering imellom anbefales. Alternativt kan det deles inn i jevnbyrdige lag, og i tillegg ha et «gulrotlag», men pass på at det ikke blir for stor slitasje på enkelte. Alle skal uansett ha et godt tilbud i forhold til sine forutsetninger, og alle skal fa mye spilletid!
- Merk at dette er årgangene som er mest sårbare for frafall og press fra foreldre med sterke sportslige ambisjoner! Opplevelse av mestring, og det å bli sett og tatt på alvor er nøkkelen.
- Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

Serie- og cup - deltakelse

- Kretsen har divisjoner både for 7'er (13 år) og 11'er (14 år). Tabeller føres, og det spilles om KM-titler.
- Anbefaler deltakelse i innendørscup(er) om vinteren, samt lokale cuper og en reise cup sommer.
- Kattem topper normalt ikke lag i cuper denne aldersgruppen – og stiller vi kun et lag i en cup skal alle i spillergruppa få tilbud om å delta.

J13 / J14 - Småjenter: Spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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



Mål for opplæringen

- Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer
- Spille i forhold til medspillers initiativ
- Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer
- Samarbeide med andre idretter og aktiviteter slik at flest mulig blir med videre
- Gi rom for at spillere kan ha noe varierende interesse over tid for å hindre frafall

Ferdighetsmessig påvirkning

- Initiativ og bevegelse uten ball - foran og bak ballfører
- Hurtig og presist pasningsspill
- Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?)
- Veggspill
- Vri spillet
- Forsvarerferdighet
- Litt lagdelssamarbeid

Innhold på trening

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

Treningsmengde

- 2-3 treninger pr. uke sommer + motiver til egentrening
- 1-2 treninger pr uke vinter (13 - 14 år) + motiver til egentrening
- Reguler treningsmengde i forhold til idrett og gym på skolen

Trenere og trenerutdanning

- To eller flere trenere fra foreldregruppen har ansvaret.
- NFF/Krets – videre kursing ut over Grasrottrenerkurset vurderes i løpet av disse årene.
- Politiattest for alle trenere!
- Trenere må være fleksible i forhold til variasjon i interesse over tid for å hindre frafall blant jenter
- Sosiale antenner, humor og humør er viktige egenskaper for trenere i denne aldergruppen

Lagsorganisering

- 7'er/9'er-fotball (13-åringene) og 9'er/11'er -fotball (14-åringene).
- Divisjonsspill og inndeling i 1.lag (1.divisjon) og evt. 2.lag (2.divisjon) med hospitering imellom anbefales.
- Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.



Serie- og cup - deltakelse

- Kretsen har divisjoner både for 7'ere og 9'ere for aldersgruppene. Tabeller føres. Kamp om KM-titler.
- Anbefaler deltakelse i innendørscup(er) om vinteren, og lokale cuper vår/sommer/høst, samt en reise-cup.
- Kattem topper normalt ikke lag i cuper denne aldersgruppen – og stiller vi kun et lag i en cup skal alle i spillergruppa få tilbud om å delta.

G16: Fortsatt spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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

Mål for opplæringen

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

Ferdighetsmessig påvirkning

- Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
- Individuell rolleutvikling

Innhold på trening

- Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Vanlige taktiske økter inkluderes i treningen
- Fokus på restitusjon og kosthold.
- Introduksjon av målsettingsarbeid
- Mer spesifikk rolletrening
- Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk.
- Hurtighetstrening
- Differensiering etter spillernes utvikling i økten
- Styrke og hurtighetstester

Treningsmengde

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

Trenere og trenerutdanning

- Tilstreber å få inn 1-2 skolerte hovedtrenere "utenfra" i tillegg til at det er viktig at foreldretrenere fortsetter å engasjere seg i lagene.
- Trenersamarbeid sammen med trenere for G14, junior og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.



Lagsorganisering

- 11'er-fotball.
- Inndeling i treningsgrupper dersom gruppa er stor aksepteres, men ivareta arenaer for fellesskap på tvers av nivå!
- Divisjonsspill og inndeling i 1.lag og evt. 2.lag i ulike divisjoner anbefales.
- Hospiteringsordning mellom G19/G16 og G16/G14 styres av Sportslig Utvalg og trenerne.

Serie- og cup - deltakelse

- Kretsen har divisjoner (0.-3.). Tabeller føres. Kamp om KM-titler.
- Delta på lokale cuper, samt minimum en reise cup. Treningsleir vinter bør vurderes
- Klubben godtar unntak – men anbefaler normalt jevnbyrdig lag i cuper for å bygge fellesskapet

J15 - J17: Fortsatt spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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

Mål for opplæringen

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

Ferdighetsmessig påvirkning

- Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
- Individuell rolleutvikling

Innhold på trening

- Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Vanlige taktiske økter inkluderes i treningen
- Introduksjon av målsettingsarbeid
- Mer spesifikk rolletrening
- Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk.
- Hurtighetstrening
- Differensiering etter spillerens utvikling i økta
- Styrke og hurtighetstester

Treningsmengde

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



Trenere og trenerutdanning

- Det tilstrebes at spillergruppe har gode foreldretrenere som ivaretar kontinuitet og trygghet i gruppa i J15.
- Klubben tilstreber å tilsette eksterne trenere for J17-klassen, men ønskelig med trenerassistanse og engasjement på sportslig side fra foreldretrenere.

Lagsorganisering

- 9'er/11'er-fotball i J15
- 11'er fotball i J17

Serie- og cup-deltakelse

- Kretsen har divisjoner (1.-2 i J15 og 0,1,2 i J17). Tabeller føres. Kamp om KM-titler.
- Samarbeid mellom årganger på jentesida er ønskelig i kamper og på treningsfeltet.
- Klubben godtar unntak – men anbefaler sterkt jevnbyrdig lag i cuper for å bygge fellesskapet

G19 - Junior: Konkurranselaldern

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

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Stadig i vekst
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendige
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilrettelegging i forhold til skolegang/studier
- Forskjellene på hvem som vil mest øker.

Treningsmengde

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

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

Senior - Menn

Klubben vil ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kamplegg for seniorlaget, hvis ansvar ligger hos hovedtrener og trenerteam, men det er ønskelig at A-laget spiller 4-3-3.

Trenersamarbeid sammen med trenere for G16 og juniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen. Det skal være treningssamarbeid med Juniorlaget slik at de som trenger det på juniorlaget får den utfordringen og utviklingen de trenger i egen klubb. Hospitering på kamp kan være aktuelt, men i utgangspunktet er det seniorspillerne som skal spille seniorkampene, Juniorspillerne skal få konsentrere seg om egne kamper i størst mulig grad. Ved uenigheter tar Sportslig leder å avgjør hvordan det blir ut fra et helhetshensyn.

Senior - Kvinner

Klubben vil ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kamplegg for seniorlaget, hvis ansvar ligger hos hovedtrener og trenerteam, men det er ønskelig at A-laget spiller 4-3-3.

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



13. Treningsøkta

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

- Spillerne møter på avtalt sted, ferdigskiftet, senest 10 minutter før treningen starter, med drikkeflaske
- Trener(e) møter på avtalt sted, i treningstøy og med fotballsko på, senest 10 minutter før treningen starter
- Hovedtrener møter forberedt, og med en klar plan på hvordan dagens økt skal gjennomføres
- Hovedtrener samler spillerne før treningsøkta starter, og går igjennom momenter og dagens læringsmål foran en disiplinert spillergruppe.
- Økta starter presis, og oppvarming (15-20 min) kan gjennomføres med ball samt kontinuerlig bevegelse slik at man blir gjennomvarm. Skadefri anbefales som en god oppvarmingsøvelse som spillergruppene etterhvert kan lede selv.
- At trener(e) i drikkepausen etter oppvarming, (5 min) igjen går gjennom fokusområder og læringsmål forut øktas del 2 (30-35 min) som typisk inneholder øvelser av teknisk/taktisk art
- At man i så tidlig alder som mulig lærer opp spillerne til selv å ta initiativ til å hjelpe til med mål- og kjegleflytting, for å unngå å miste verdifull tid mellom øvelsene
- At man etter andre drikkepause ved øktas del 3 fokuserer på spill (3-vs-3, 5-vs-5, 7-vs-7, etc) og at man også her har fokus på og "se igjen" ting man øvde på i del 2
- At trener(e) også tenker fysisk utvikling (hurtighet, spenst, kondisjon) og gjerne legger inn litt fysisk "sikringskost" ved å legge inn en konkurransebetont øvelse, helst etter del 2 eller til slutt etter del 3
- At økta avsluttes noen minutter før neste lag kommer inn, slik at man har tid til å samle sammen utstyr, tøy og prate om/evaluere økta, samt komme med info om neste økt før man sier "takk for i dag"... Spillere og trener(e) skal alltid være sammen om alt dette.

Spilleren i sentrum

Verdiene våre forplikter oss til å sette spilleren i sentrum, og dermed til best mulig å legge til rette slik at hver og en skal få oppleve trygghet og mestring. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål - alene eller i samspill med andre.

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

Mestring gir motivasjon til å fortsette, til å ta på seg nye utfordringer, og er en forutsetning for positiv utvikling. Det å skape et godt mestringstilbud på det enkelte laget, og i klubben som sådan, blir den viktigste enkeltfaktoren for å oppfylle Sportsplanens grunntanker.

Virkemidler:

- Differensiering
- Hospitering
- Ekstra treningstilbud i egen klubb
- Lån av spillere
- Permanent oppflytting



Differensiering

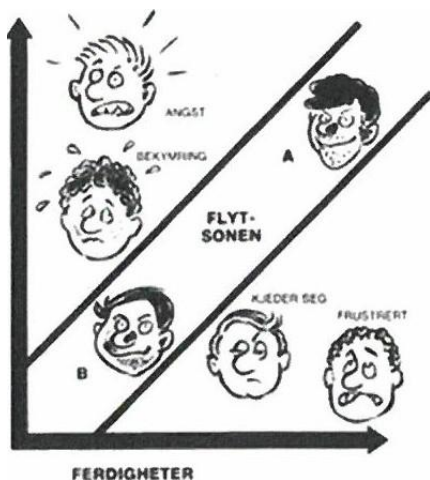
Differensiering handler om å drive positiv forskjellsbehandling. Å behandle alle spillerne likt, herunder gi dem nøyaktig de samme utfordringene og nøyaktig samme aktivitet - kreve at de lærer på samme måte og med samme hastighet - vil etter all sannsynlighet føre til at du ikke treffer alle spillerne optimalt. Fotballspillere er som mennesker ellers forskjellige, og må behandles deretter.

God differensiering vil si å legge til rette i henhold til ønsker, modenhet og forutsetninger. Det vil si at det er like viktig å legge til rette for riktig fotballaktivitet for de som ikke har kommet så langt, som for de som har kommet lenger i utviklingen - både fysisk, mentalt og med tanke på fotballferdigheter.

Kort oppsummert handler det om å gi utfordringer som passer til ferdighetene.

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

Flytsonmodellen:



Det er likevel ikke slik at hver eneste trening må være individuelt tilpasset - men derimot at man må unngå at treningene over lengre tid gir for store eller små utfordringer for den enkelte.

Differensiering må ikke gå på bekostning av prinsippet om likeverd. Alle spillerne må sikres et kvalitativt godt tilbud ut ifra sine forutsetninger og behov. Glem heller ikke at fotball er lagspill!!



Hospitering

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

Utfoldelse + Utfordringer = Utvikling

Definisjon: Hospitering er å delta i et trenings- og kampmiljø, som er på et høyere nivå enn det en har i det laget/treningsgruppen en til daglig hører til i, over et begrenset og avtalt tidsrom. Hospitering er et eksempel på differensiering, der samarbeid på og mellom årskull, og mellom kjønn, gir muligheter til å viske ut kunstige skiller, og setter spilleren i sentrum.

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

Hospitering forstås videre som et kvalitativt virkemiddel - et virkemiddel for den, eller de få, som trenger større utfordringer enn hva som er mulig å gi eget lag/treningsgruppe. Dette betyr at spillere som er rangert eksempelvis som nummer 4, 5 eller 6 allerede får tilstrekkelig med utfordringer i eget lag. Jentespillere med talent og interesse skal også kunne hospitere inn i guttetreningssgrupper. Hovedmotivasjonen for en hospiteringsordning er å sikre god nok fotballmessig utvikling hos spesielle talent, og IKKE å bedre resultatene hos mottakende lag.

Gjennomføring: Hospitering i barnefotballen til og med fylte 10 år bør som hovedregel unngås. Og skal vurderes av klubbens trenerveileder. Fra 11 år og oppover bør hospitering vurderes regelmessig på alle alderstrinn.

Hospitering forutsetter at spilleren og spillerens foreldre ønsker dette. I tillegg må følgende kriterier være oppfylt:

1. Spillerens ferdighetsnivå tilsier behov for større utfordringer.
2. Spilleren viser gode holdninger og positiv adferd i eget lag

Trener på eget lag skal i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Eget lags trener må i tillegg være særlig på vakt mot overlegne holdninger, hvor hospitanten "tar av" og i ord og uttrykk formidler at de er bedre enn jevnangamle etc. Dersom slike holdninger oppstår, skal det påtales umiddelbart overfor spiller og foreldre og ved gjentatte episoder skal hospitering opphøre.

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

Ekstra treningstilbud i trening og kamp i egen klubb

Barnefotballen i Norge har breddeformelen (Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling) som sin ledetråd. Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Klubber tilbyr i større grad ekstra tilbud om og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle. NFF anbefaler fra ti års alder muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i "hodet og beina", fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere. Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.



Lån av spillere

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

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

Permanent oppflytting

Permanent oppflytting skal normalt ikke forekomme. Normalt er det sosiale forhold, langvarige konflikter internt i lag eller manglende spilltilbud i eget alderstrinn som kan gi grunnlag oppflytting. Det er sportslig utvalg og styret som beslutter eventuell permanent oppflytting av spillere.

14. Kort veileder for spillet i 11'er fotballen

Offensivt

I Kattem spiller vi 4-3-3. Det overordnede målet er å score mål, og måten vi ønsker å gjøre det på er ved å frispille indreløperen i mellomrom, for dermed å gjøre et endelig gjennombrudd hos motstanderen.

Grunntanken i vår spillestil baserer seg på at så lenge motstanderens to stoppere er opptatt av våre ene midtspiss, så har vi et annet sted på banen en 2v1-situasjon! For å mestre måten vi ønsker å framstå som lag offensivt blir det viktigst å mestre den offensive delferdigheten 2v1. Ballfører må derfor tilstrebe å sette opp og utnytte 2v1 situasjoner. Å mestre denne ferdigheten er noe som bør prioriteres i treningsarbeidet.

Frispilling av back

Vi ønsker å benytte overtallet vi har bakerst i banen, og målvakten setter normalt i gang til midtstopper. Denne midtstopperen må isolere hvem som går i press. Går deres spiss i press er ballfører 2v1 sammen med den andre midtstopperen. Da er motsatt midtstopper 2v1 sammen med back på sin side mot motstanderens kant. Går deres kant da i press, slipper midtstopperen til back. Vi har da back frispilt foran deres første pressledd.

Når backen er frispilt skjer følgende: Indreløper går på v-løp. Kommer noen meter imot før han eksploderer inn i mellomrom. (Rommet mellom motstanders forsvar og midtbane.)

OBS: Viktig å ikke gå for tidlig og bruke opp rommet. Blir man stående der for å vente på ball blir man fort plukket opp. I tillegg er det viktig at kantene søker bakrom for å skape et mellomrom. Samtidig som v-løpet til indreløperen går, kommer den sentrale midtbanespilleren på en u-bevegelse. Først vekk fra ballfører også kommer han/henne imot ballfører. Back har da to gode alternativer. Indreløper i medløp, eller sentral midtbanespiller på fot.

Hvis indreløper blir truffet i mellomrom har vi oppnådd målet med et gjennombrudd i mellomrom hos motstanderen. Får den sentrale midtbanespilleren ballen skal vi ha tre bevegelser motsatt. Motsatt kant i bakrom, motsatt indreløper i mellomrom og motsatt back i forrom. Treffes kant har vi et endelig gjennombrudd, treffes indreløper har vi et gjennombrudd i mellomrom og treffes back er det ønskelig at spilleren skal lete etter indreløper i mellomrom eller sette fart inn i mellomrom selv og sørge for gjennombruddet inn i mellomrom.



Møter man lag som spiller 4-3-3 og sender vingen sin i press på stopper er dette måten vi ønsker å frispille oss på. Det samme gjelder når vi møter lag som spiller 4-4-2. Da blir ikke 2v1 situasjonen like tydelige, og tempo i ballen og hurtige vendinger av spill blir da nøkkelen.

Frispilling av stopper

Hvis vår stopper blir frispilt må vår indreløper på den siden komme seg bredt i banen. Han må først være et alternativ på utsiden av deres ytterste mann i midtbaneleddet. Kan stopper slippe indreløper på utsiden inn i mellomrom så er dette en ønskelig løsning. Hvis utsiden blir låst av så skal indreløper søke mellomrom innover i banen og lete etter et hull i motstanders midtbaneledd. Kant på samme side søker bakrom, og back fyller rommet indreløper etterlater seg. I tillegg kommer den sentrale midtbanens u-bevegelse. En av disse fire alternativene bør være gode alternativer hvis timingen stemmer. Blir den sentrale midtbanespilleren spilt gjelder samme prinsipper som hvis han/henne blir spilt fra back.

Hva skjer når indreløper er frispilt?

Indreløper har to valg.

Valg 1: Sett fart mot motstanders back og sette opp en 2v1 situasjon sammen med kant. Indreløper kan da enten slippe pasningen på utsiden eller innsiden av motstanders back, avhengig av hvordan han gar i press. Vi har da et endelig gjennombrudd på kant. Alternativt kan også indreløper sette fart gjennom selv og på egenhånd oppnå det endelige gjennombruddet på kant. Begge disse endelige gjennombruddene vil være i innleggs-posisjon.

Valg 2: Sette fart rett mot motstanders midtstopper. Var spiss ligger da på motsatt stopper. I det stopperen går i press på indreløper eksploderer spissen var inn i rommet den stopperen etterlater seg. Kant på motsatt side eksploderer inn i rommet spissen etterlater seg. Indreløper kan da spille på 1.bevegelsen eller 2.bevegelsen. Eller han kan velge alternativ 3: Drible og gå for skudd. Disse endelige gjennombruddene vil være i god skuddposisjon.

Ved innlegg er det opp til hver enkelt trener å velge hvilke bevegelser han/hun vil ha i boksen. Det er anbefalt å ha motsatt kant på skjæringsbevegelse mot 1.stolpe. Spiss på en bue-bevegelse på bakre stolpe, motsatt indreløper i rommet i midten og indreløper på innleggsiden 45 grader ut. Men dette kan ofte være vanskelig å få til da motsatt kant må dekke enorme områder for å rekke 1.stolpe.

Derfor er det opp til hver enkelt trener å velge hvilke spillere som beveger seg hvor. Men det er sterkt anbefalt å ha et innøvd bevegelsesmønster ved innlegg.

Defensive retningslinjer for Kattem

- Kattem skal spille i et soneforsvar.
- Kattem sin spiss bestemmer presshøyde, men vi ønsker høyt press.
- Kattem opptre i 4-3-3 defensivt så lenge spissen ikke er spilt bort. Hvis spissen spilles ut, faller vi ned i 4-5-1.
- Kattem skal være opptatt av å ha korte avstander mellom og innad i ledd.
- Kattem ønsker å vinne ballen ved å tvinge motstander til å spille ut på back.
- Kattem skal være hissig på å gjenvinne ball de første sekundene etter balltap.

Øvelsesbank for Barne- og Ungdomsfotballen

SU anbefaler å bruke Tiim eller treningsøkta.no ved planlegging av treningene. Se på øvelsene til eldre lag i klubben og evt tilpass disse til eget lag. Trenerveileder er ellers den viktigste ressursen og diskusjonspartner for klubbens trenere i arbeidet på feltet.



15. Dommerutvikling

Kattem vil legge til rette og tilbyr klubbdommerkurs til dem som ønsker det fra det året man fyller 13 år. Vi ønsker at flest mulig tar dommerkurset uansett om de ser for seg å bli dommere eller ikke, dette for at spillerne skal øke sin kunnskap om det å være dommer og dommerens oppgaver i kamp. Dommerveileder vil følge opp og veilede klubbdommerne i kamper. Klubben skal gjennomføre klubbdommerkurs i forkant av sesongstart, hvor det skal være fokus på rekruttering av jenter. Praksis vil foregå under KICK-OFF i april hvor vi har mange 3v3 og 5v5 kamper. Dommeransvarlig i Kattem holder kurset og evaluerer dommerne under praksisen på KICK-OFF. Dommeransvarlig anbefaler egnede klubbdommere å ta rekruttdommerkurs i regi av NFF. Dommeransvarlig samler alle rekruttdommerne og NFF dommere i Kattem for sosial happening årlig med info om videre utdanningsløp for dommere i NFF. For de dommerne som settes opp av NFF og som dømmer 9'er og 11'er med over 20 kamper i sesongen har vi en bonusordning i klubben.