

Ski og Ballklubben Skiold

Sportsplan fotball

Revisjon 06
??-03-2021



VISJON:

«Fremst på aktiviteter for alle som vil»

VIRKSOMHETSIDÈ:

«Tilrettelagte aktiviteter for alle som vil – med spesielt fokus på barn og ungdom»

HOVEDMÅL:

«Alle i Skiold skal få mulighet til å utfolde og utvikle seg, både sportslig og sosialt»

VERDIER:

«Inkluderende – Respekt – Glede - Nyskapende»

Ski og Ballklubben Skiold

INNHOLDSFORTEGNELSE

SIDE 3:	1.	Forord
SIDE 4:	2.	Ledelse av trening – Skap et godt treningsmiljø
SIDE 5:	3.	Anbefalt tTrenerkompetanse i Skiold
SIDE 6:	4.	Differensiering og hospitering
SIDE 7:	5.	Fair Play og kampvert
SIDE 8:	6.	Dommere i Skiold - Foreldre og trenervettregler – Plan for utvikling av jentefotball i Skiold
SIDE 9:	7.	Barnefotball 6-7 år
SIDE 10:	8.	Barnefotball 8-9 år
SIDE 11:	9.	Barnefotball 10-11 år
SIDE 12:	10.	Barnefotball 12 år
SIDE 13:	11.	Ungdomsfotball 13 år
SIDE 14:	12.	Ungdomsfotball 14-19 år
SIDE 15:	13.	Seniorfotball

Ski og Ballklubben Skiold

1. FORORD

Kjære Skiold-medspiller! Du har nå funnet veien til Skiolds sportsplan.

Sportsplan – hensikt og mål.

Skiold har en overordnet målsetting om å tilby et godt fotballmiljø med gode sportslige og sosiale aktiviteter for barn og ungdom i vårt nærmiljø. Sportsplanen vil i den forbindelse være et viktig virkemiddel for å oppnå denne målsettingen. Hensikten med selve sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i Skiold.

Alle våre trenere/ledere skal være kjent med innholdet i sportsplanen.

Skiold har alltid hatt en sentral plass som idrettsklubb i Drammen. Fotball og Bandy har vært og er fortsatt hovedgrenene, med fotball som den største.

Skiold har et sterkt ønske om at flere jenter deltar i fotball og bandy. Dette skal fortrinnsvis gjøres med rene jentelag.

Det skal telle positivt å drive med flere idretter – dvs at man ikke skal «tape» spilletid i for eksempel fotball, dersom man også trener og spiller bandy vinterstid.

Vi oppfordrer også alle våre spillere og medlemmer til egentrening. Egentrening med ball er alfa og omega og alle trenerne har en viktig jobb med å motivere spillerne sine til det.

Skiold ønsker å være en foregangsklubb innenfor Fair Play. Se side 4 og klubbens hjemmesider for mer info.

Skiold ønsker å rekruttere flest mulige klubbdommere, primært i forbindelse med klubbens Minicupfestival. Som et tilbud videre, kan man ta rekruttdommerkurs i kretsens regi. Ta kontakt med sportslig leder/dommeransvarlig for mer informasjon.

Trenerutvikling og rekruttering av trenere følges opp av klubbens trenerveileder/sportslige leder

Det vil holdes 3-4 trenerforum-/møter for trenere/ledere.

- Nivåpåmelding og inndeling av lag – avtales før hver sesong med sportslig leder.
- Turneringsbestemmelser: Lag kan melde seg på til 3 cuper pr sesong i tillegg til Skiolds egen cup i Drammenshallen.

Skal man delta på utenlands cuper og turneringer fra 13 år og eldre, må det søkes om godkjenning fra klubben, ref barneidrettsbestemmelsene [HER](#)

Klubben dekker alltid påmeldingsavgiften for lagene.

Sportsplanen oppfordrer til at trenere/ledere bruker [treningsøkta.no](#).

[Treningsøkta.no](#) er et internettbasert verktøy for trenere/spillere/ledelse.

Der finner man ferdiglagde treningsøkter og forklaringer om de forskjellige øvelsene som man kan hente ut og bruke.

Skiold vil arrangere kvelder med kurs for trenere/ledere som vil ha en innføring i [treningsøkta.no](#)

Keeperrollen: Alle som vil og ønsker skal få sjansen til å stå i mål. Det er viktig at trenere/ledere oppmuntrer til dette.

Alle trenger flere keepere. I 5er fotballen roteres det på å være utespiller og keeper.

Skiold gjennomfører årlig keeperdager for klubbens keepere.

Klubben kan tilby andre breddefotball-tiltak under Skiolds rammer og regler.

Skiold ønsker at sportsplanen er et godt verktøy for trenere, ledere og foreldre i klubben.

Ski og Ballklubben Skiold

2. LEDELSE AV TRENING - SKAPE ET GODT TRENINGSMILJØ

(Erstattes av nye sider)

GODE TRENINGSMILJØER SKAPES GJENNOM:

Trygghet — forsøk å bruke navnene på alle spillerne i en positiv sammenheng i løpet av hver økt — si ifra når de gjør noe bra.

Engasjement — vær delaktig som trener — vær tydelig på hva dere trener på, og forsterk dette på en positiv måte.

Mestringsglede — forsøk at spillerne har det moro på hver økt — noe variasjon på hver økt, og organiser øvelsene slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler.

Involvering — la spillerne få være med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene. Det er nyttig å ha spillere som kan si fra om det er noe laget/spillergruppa vil endre på.

Tydelighet — som trener bestemmer du — alt kan ikke diskuteres på feltet.

Klare rammer — start og avslutt trening på en tydelig måte.

Møt forberedt — det tar ikke nødvendigvis mye tid, men resultatet blir mye bedre.

EN GOD ØKT INNEHOLDER FLERE AV DISSE ELEMENTENE

God motivering — man yter mer når man blir sett

Høy aktivitet — ingen kører, mye involvering fra hver enkelt spiller

Konkrete oppgaver — hva trener vi på nå

God organisering av øvelsene gir god flyt i spillet — riktig avgrenset område, riktig antall spillere — dette hever det sportslige nivået på treningen

Variasjon — er motiverende i seg selv — kan også være skadeforebyggende i ressurstreningen

Samarbeid i små evt. Større grupper — skaper dynamikk i gruppa

Motivasjon til egentrening — avgjørende for sportslig utvikling og framgang

Fokus på hver enkelt spiller — alle må ses. Bevisst brukt av navn og positive tilbakemeldinger

EN TRENINGØKT MÅ RAMMES INN

I starten av treningen — samle gruppa — ønsk velkommen, korte beskjeder om dagens trening, andre beskjeder kan vente. Signaliser gjerne at du har gledet deg til trening — det smitter

Ved slutten av treningen — samle gruppa igjen — oppsummer treningen og gi beskjeder — trekk gjerne frem enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode — ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang.

ANBEFALT TRENERKOMPETANSE I SKIOLD

Barnefotball (6-12)

— En trener pr. lag med minimum barnefotballkvalden

— En trener pr. årskull med minst ett del kurs fra C-lisens

Ungdomsfotball (13-19)

— En trener pr. årskull med C — lisensutdanning

— Vi i Skiold oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Buskerud Fotballkrets.

— Skiold dekker kostnadene til de forskjellige kursene

— Bindingstid: C — lisens = 1år

— B — lisens = 2år

— A — lisens = 3år

— Akt. Leder = Ingen

For mer info angående kurs og trenerlisens ta kontakt med sportslig leder.

Ski og Ballklubben Skiold

Treningsledelse

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

Trygghet er et grunnleggende behov for barn og unge, og for deres evne til å utfolde seg på trening. Gjennom å skape en personlig relasjon til spillerne, skaper du trygghet. Bruk navn, og forsterk gode prestasjoner. Alle spillerne skal høre sitt navn i en positiv sammenheng på hver eneste trening.

Engasjement krever ikke særlig store fotballfaglige kunnskaper. Det handler om å vise at du vil være der du er, som trener for et barne- eller ungdomslag. Spillerne gjennomskuer deg om du ikke mener det du sier. Med engasjement følger overbevisning.

Mestringsglede er viktig for å skape motivasjon hos spillerne. Gjør ditt beste for at spillerne lykkes oftere enn de mislykkes, men det skal ikke være for lett. Fotball skal være ganske litt vanskelig, men mest gøy.

Medbestemmelse gjør at spillerne føler eierskap til egen trenings- og kamphverdag. La spillerne komme med forslag til øvelser eller læringsmomenter som skal brukes på trening, eller hvordan de vil fremstå i kamp.

Tydelighet må man også ha. Selv om spillerne skal være med å bestemme, er det du som trener som tar de endelige avgjørelsene.

Klare rammer er enkelt å forholde seg til. Lag en fast oppstart og avslutning på treningene dine. Du må selv finne ut av hva dette skal være, det er jo tross alt du som er sjefen.

Møt forberedt til hver eneste treningsøkt. Det tar ikke så lang tid. Og du kan forberede deg på mange økter samtidig om du er litt smart.

Motivasjon er avgjørende for spillernes utvikling. Motiver spillerne på feltet med engasjement, gode øvelser og morsomme aktiviteter, og jobb for å få dem til å trene på egenhånd utenom. Husk at det din jobb å motivere spillerne, ikke motsatt.

Hva kjennetegner en god treningsøkt?

Klare rammer ref. kapittel om treningsmiljø. Start og avslutt alle treninger på samme måte, så vet spillerne til en hver tid hva som skjer.

Høy aktivitet er like viktig for alle aldersgrupper. Unngå kø så godt du kan, spillerne skal alltid være slitne etter trening. 90 % av treningstiden bør være aktivitet.

Mange ballberøringer skaper god ballkontroll. Skal du leke hauk og due? Ta med ballen da vel. De fleste aktiviteter kan gjennomføres med ballen i beina.

God organisering av treningsøkta er viktig. Dette handler også om forberedelser. Ha planen klar når du ankommer banen, og gjør klart på banen før spillerne kommer.

Spesifisitet i innholdet på trening er en fordel. Man blir god på det man trener på. Andelen lek bør gå nedover når alderen går oppover.

Individuell oppfølging både sportslig og personlig. En spiller skal få skryt for sin innsats og sine prestasjoner, men skal også følges opp sosialt. Dette må tilpasses individuelt etter hver enkelt spillers sportslige og sosiale behov.

Gjenkjennelse for spillerne når de kommer på trening er smart. Bruk kjente øvelser, ikke bytt ut hele økta hver gang. Lag deg et sett med øktplaner som du bytter på å bruke. Gjenkjennelse skaper trygghet, god aktivitet og god flyt på trening.

Motivering er en av nøklene til god utvikling. Nei, ikke motivasjon, motivering. Det er trenerens oppgave å motivere spillerne. Man kan ikke forvente at alle spillerne er motiverte når de kommer på trening. Motivasjon kommer gjennom et godt treningsmiljø og en dyktig trener.

Ski og Ballklubben Skiold

3. TRENERKOMPETASE I SKIOLD

Trener i barnefotballen

Gjennomført delkurs 1 og 2 av Grasrottrenerkurset i løpet av de 2-3 første år (fra oppstart av lag i 1.klasse)

Gjennomført delkurs 3 og 4 av Grasrottrenerkurset innen spillerne fyller 13 år og går over i ungdomsfotball.

Trener i ungdoms- og voksenfotballen

Alle trenere i vår ungdoms- og senioravdeling skal ha gjennomført hele Grasrottrenerkurset.

Hovedtrener for senior- og juniorlag bør ha eller planlegge å ta UEFA B-lisens i nær fremtid.

Kompetanseheving

Skiold tilbyr Grasrottrenerkurset gjennom kursing i klubb

UEFA A- og B-lisens må gjennomføres i regi av NFF

Skiold kan dekke kostnad for disse mot at treneren binder seg til treneransvar i 2 år ved B-lisens og 3 år ved A-lisens.

Spørsmål rundt treningsledelse, kompetanse eller andre spørsmål rundt trenerverv rettes til klubbens trenerveileder.

Ski og Ballklubben Skiold

4. DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

I Skiold ønsker vi at spillerne skal;

- Ha et godt miljø
- Være trygge
- Bli sett
- Ha mulighet til å utfolde og utvikle seg, både sportslig og sosialt
- Oppleve mestring på trening og i kamper

Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen, og de vil sannsynligvis fortsette med å spille fotball.

Differensiering og hospitering gir individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene samarbeider om dette til beste for spillerne på begge lag.

Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi deler inn treningsgruppene og tilpasse treningene til den enkelte. For eksempel at alle på samme laget driver med samme øvelse, eks pasning.

Differensiering handler ikke først og fremst å dele gruppene inn i «de gode» og de «mindre gode», men etter hvor de har best utviklings potensiale. Under gjennomføring av øvelser stilles det krav til alle, men høyere krav (fokus) til «de gode» og litt lavere krav (fokus) til de som er «mindre gode», slik at alle har noe å forbedre og alle føler mestring. Viktig at gruppene ikke er fastlåste, men fleksible. Fotballferdighet er sammensatt, og spillere har ulike styrker og svakheter. Noen er hurtige, noen taklingssterke, andre kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for alle typer!

Selv om man differensierer noe på trening er det viktig at alle spillerne får følelsen av at de er EN samlet treningsgruppe/lag.

Når man går inn i spillsituasjon er det jevnbyrdige lag. Start i det små, og differensier i deler av økta.

Når kan man starte med differensiering: 8 år.

Hospitering

Hospitering er et tilbud om å trene med laget som er 1 år eldre. Det gir ofte positiv effekt til de spillerne det gjelder, som får erfaring med å trene med spillere som er eldre, sterkere og kanskje bedre. Spillerutviklingen er viktigere enn resultater for eget lag. Trenerne må tenke at dette er Skiold-spillere og ikke bare "mine spillere". Hospitering skal ikke overdrives. Det er ikke alle som skal hospitere. De med best innsats, holdninger, interesse og ferdigheter passer til å hospitere. Hovedtrener på hvert lag har hovedansvaret for å plukke ut hvem og hvor mange spillere som er aktuelle til hospitering. 1-3 spillere kan hospitere av gangen. En måneds hospitering bør være minimum for at spilleren skal bli trygg og få mulighet til å tilpasse seg nivået. Det er viktig at trenerne tar imot, introduserer, følger litt ekstra godt med hospitantene, spesielt på første trening. Hovedtreneren må alltid ha 2 ledige plasser til hospiterende spillere, og de har ansvar for at kommunikasjonen til hovedtreneren på alderstrinnet over og under er god. Det å hospitere er en frivillig sak for den enkelte. Det kan være sosiale eller miljømessige behov som det må tas hensyn til for at hospiteringen skal bli vellykket. Trenerne må ha en god dialog seg imellom og med sportslig leder. Det skal tas hensyn til spillerens primærlag. Så langt det går skal ikke primærlaget til hospiterende spiller være skadelidende av hospiteringen.

Når kan man starte med hospitering: 12 år

Primærlag

Spillere kan hospitere, men de skal ikke ta spilletid eller plassen til andre spillere på laget man hospiterer på. Kun hvis et lag ikke har nok spillere til kamp, er det i orden at hospiterende spiller kan spille for dem. De kan eventuelt låne flere spillere fra laget under.

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdig motstand fremmer både mestring og ferdighetsutvikling. Ved å spille mot noen som er mye bedre, opplever man lite mestring. Det samme gjelder de som er mye bedre, de får mestringsfølelse, men lite læring og utvikling. Trenerne må tilpasse treningene for å imøtekomme jevnbyrdighet i deløvelser og spill-situasjoner. Det fremmer individuell utvikling. Alle bør få trene mot å nå sitt potensiale. Skiold melder ikke på lag i årsklasse eldre enn hva spillerne tilhører.

Ski og Ballklubben Skiold

5. FAIR PLAY

Skiold og dens medlemmer skal forbindes med Fair Play både på og utenfor banen. For å få til dette må vi være bevisste på at spillere, trenere, ledere, foreldre og andre medlemmer representerer Skiold hele tiden, i alle sammenhenger. Fair-Play arbeidet i Skiold skal handle om bevisstgjøring for egen og andres roller slik at man lettere kan forstå og respektere andres handlinger og valg. Det handler om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, dommere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren, eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat. Vi ønsker å sette fokus på oss selv, og hva VI eller JEG kan gjøre for å bli bedre.

HUSK:

- **Dommere skal ikke kritiseres**
- **Trenere og ledere skal slå ned på gule kort pga. dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper**
- **Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet**
- **Fair play er NEI til rasisme og mobbing**
- **Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet**
- **Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen**
- **Unngå stygt spill og filming**
- **Husk at du som trener og leder er et forbilde**

Se for øvrig mer på klubbens hjemmesider under Fair Play.

Bot for å ikke møte til bortekamp:

Det er blitt vedtatt i fotballstyret at dersom et lag ikke møter til bortekamp vil boten fra NFF + evt. Kjøretillegg tilfalle det laget som skulle spilt kampen og deles på antall spillere. Dette velger fotballstyret å vedta, fordi Skiold som alle andre klubber skal stille opp på de kampene de er satt opp til å spille.

KAMPVERT:

Kampvert på alle kamper i barne-ungdomsfotballen. Kampvert skal ønske velkommen til lagene og ha på seg gul Fair Play vest. Det er både viktig og hyggelig at klubben har en vert, som viser hvilken bane motstanderen skal spille, evt. Viser hvor garderobes er og skape en fin og trygg ramme rundt kampen slik at kampen gjennomføres i rette Fair Play ånd, både på og utenfor banen.

Kampverten skal være en av hjemmelagets foreldre, da trener/lagleder har andre funksjoner som skal ivaretas. Kampverten kan dele ut grønne kort (foreldrevett reglene) som en påminnelse til de voksne.

Kampvertens sine oppgaver:

- Sørge for at bane og mål er i orden
 - Ønske velkommen til begge lag og dommer
 - Bidra til at det gjennomføres et kort Fair Play møte før kamp, sammen med trenerne og dommeren.
- For barnefotballen 6-12 år og ungdomsfotballen 13år +, trykk [HER](#) og les retningslinjer for gjennomføring
- Bidra til at det gjennomføres Fair Play hilsen før og etter kampen og se til at trener/lagleder er med på hilsen
 - Ha positiv oppmerksomhet på begge foreldregrupper og lagledelse
 - Se til at dommer får en god opplevelse. Ta en prat før, i pausen og etter kamp.
 - Takke gjestende lag og dommer for kampen og ønske velkommen tilbake

Ski og Ballklubben Skiold

6. DOMMERE I SKIOLD

Dommer i Skiold

Skiold rekrutterer mesteparten av sine klubbdommere i forkant av Skiold Mini-cup. Spillere fra 15-16 årsklassen skal gjennomføre klubbdommerkurs. Dette på bakgrunn av at de vil få muligheten til å dømme 3'er, 5'er og 7'er kamper for klubben. På en annen side vil de som spillere lære mer om spillet, og få ytterligere respekt for dommere. Året etter at spillere har tatt klubbdommerkurs, vil de få muligheten til å delta på rekrutteringsdommerkurs i regi av kretsen. Da vil man få muligheten til å dømme henholdsvis 9'er og 11'er kamper. Påmelding til rekrutteringsdommerkurs skjer gjennom sportslig leder/dommeransvarlig i klubben.

Som trener/lagleder/forelder er det viktig å huske på at klubbdommerne også er medlemmer/spillere i Skiold. Dette betyr at også disse, i likhet med alle andre skal behandles med respekt og de skal ha en god opplevelse av å dømme alle Skiold lag. Dette er også med på å styrke våre klubbdommeres ønske til å gå videre med dømming.

Klubben har som mål å rekruttere fem dommere hvert år til rekrutteringsdommerkurs.

FORELDRE OG TRENERVETTREGLER

FORELDREVETTREGLER:

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 spillere 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 kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig.
7. Husk: Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller.

TRENERVETT:

Barnefotballen og Ungdomsfotballen:

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine, da er det viktig å vise trenervett:

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
3. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstander-laget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
6. Jeg som hovedtrener / kontaktperson (lagleder) har skrevet under på klubbens holdningskontrakt.

Av og Til i Skiold

Skiold er medlem i «AV-OG-TIL», noe som gjør at klubben er en såkalt «Se og bli Sett» klubb. For mer info se klubbhåndboka under Trygge rammer.

Plan for utvikling av jentefotball i Skiold

[Trykk her for å lese mer](#)

Ski og Ballklubben Skiold

7. BARNEFOTBALL 6-7 ÅR (3-ER FOTBALL)

Sesongen 2017 er Buskerud Fotballkrets med i et pilotprosjekt hvor aldersklassene fra 6 til 13 skal ha to år på hver spillplattform. I den anledning innføres det nå 3'er fotball i Buskerud og i Skiold. NFF har hentet inn erfaringer fra andre kretser og andre nasjoner på at dette er en god ordning. NFF mener dette er med på å bidra til bedre utvikling i flere årsklasser.

ORGANISERING & SPORTSLIG

- Jevnbyrdige lag
- Anbefalt 5-6 spillere til kamp
- Lik spilletid og rotering på plasser for alle
- Spillere i samme aldersgruppe trener sammen
- Alle skal bli sett
- Unngå kø
- Øvelser alle forstår og mestrer
- Skape et miljø med lek og moro
- 1 aktivitet i uka + kamp
- Oppfordre til egentrening/øving
- [Trykk her for å se banekart](#)
- [Trykk her for å se bane størrelser](#)

Treninger i sommerferie

Barnefotballen (6-12 år) følger skoleruta hva treninger angår. Det betyr at når det er skoleferie – vil også fotballagene ta ferie.

ØVELSER:

Oppvarming: Sjef over ballen. Alle spillerne har hver sin ball inne i en stor firkant. Hver gang trener blåser, kan alle sette seg på ballen. Blåser trener to ganger kan spillere snu retning de fører ballen i. Kreativitet blant trenerne.

Deløvelser: Spille to mot to, tre mot tre og fire mot fire. Avgrenset firkanter med/uten mål.

Avslutninger/skudd: Forskjellige skuddøvelser på mål. Unngå kø.

Heløvelse: Viktigste øvelsen er at det er mye spill, med jevnbyrdige lag og spill på 2 eller flere mål. Barna skal kunne glede seg til neste trening.

Vi oppfordrer til å bruke treningsokta.no for flere øvelser og tips!

For eksempel på treningsøkt 6 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 6 år - Lek med ball](#)

For eksempel på treningsøkt 7 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 7 år - Sjef over ballen](#)

Ski og Ballklubben Skiold

8. BARNEFOTBALL 8-9 ÅR (5-ER FOTBALL)

Målet med barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysetet. Fra 8-9 år er det viktigste at man skaper et miljø med lek og moro i en god tone. Det er viktig at gruppa blir kjent med hverandre og trives med fotballen. Allerede ved 8 års alderen starter de med å spille 5-er fotballkamper.

ORGANISERING & SPORTSLIG

- Jevnbyrdige lag
- Anbefalt 7-8 spillere til kamp
- Lik spilletid og rotering på plasser for alle
- Spillere i samme aldersgruppe trener sammen
- Kan differensiere på trening – ikke låste grupper
- Alle skal bli sett
- Unngå kø
- Øvelser alle forstår og mestrer
- Skape et miljø med lek og moro
- 1 aktivitet i uka + kamp
- Oppfordre til egentrening/øving
- [Trykk her for å se banekart](#)
- [Trykk her for å se bane størrelser](#)

Det bør være et mål om at lagspillet og samspillet skal dyrkes. Samtidig er det viktig at spillerne får utfolde seg og utvikle individualistiske ferdigheter som god ballkontroll og dribleferdigheter. Tren mye spill på avgrensede områder med og uten mål, for å gjøre spillerne bevisste på med- og motspillere, hvor det er rom for å spille ball og ta vare på ballen. Spill i små grupper 3 mot 3 og 4 mot 4. Dette er også en alder der det er gunstig å påvirke holdninger, og viktig å skape lyst til å drive idrett. Det kan gjerne oppfordres til løkkefotball.

Treninger i sommerferie

Barnefotballen (6-12 år) følger skoleruta hva treninger angår. Det betyr at når det er skoleferie – vil også fotballagene ta ferie.

ØVELSER:

Oppvarming: Tilpasset firkant. Kan spilles 3 mot 1, 5 mot 2. Spillerne på overtallslaget skal holde på ballen, mens fåtallslaget skal jage ballen, på tur eller på tid.

Deløvelser: Spille to mot to, tre mot tre og fire mot fire. Avgrenset firkanter med/uten mål.

Avslutninger/skudd: Forskjellige skuddøvelser på mål. Unngå kø.

Heløvelse: Viktigste øvelsen er at det er mye spill, med jevnbyrdige lag og spill på 2 eller flere mål. Barna skal kunne glede seg til neste trening.

Vi oppfordrer til å bruke treningsokta.no for flere øvelser og tips!

For eksempel på treningsøkt 8 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 8 år - Pasningsspill og ballkontroll](#)

For eksempel på treningsøkt 9-10 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 9-10 år 1A og vi andre og 1F](#)

Ski og Ballklubben Skiold

9. BARNEFOTBALL 10-11 ÅR (7-ER FOTBALL)

5-er fotball blir nå erstattet av 7-er fotball ved kamper. Her er det fortsatt viktig å opprettholde lek og moro samt det sosiale. Dette er også en alder der det er gunstig og påvirke holdninger. Det er viktig og skape lyst til å drive idrett og oppfordre til egentrening. Et mål er å skape et lag og legge til rette for utvikling av fotballferdigheter.

Trenings-/kamptilbud utenfor Skiold kan ved 11-årsalder være EA. Sportslig leder foretar nominasjon.

ORGANISERING & SPORTSLIG

- Jevnbyrdige lag
- Anbefalt 9-10 spillere til kamp
- Lik spilletid og rotering på plasser for alle
- Spillere i samme aldersgruppe trener sammen
- Kan differensiere på trening – ikke låste grupper
- Alle skal bli sett
- Unngå kø
- Øvelser alle forstår og mestrer
- Skape et miljø med lek og moro
- 2 aktiviteter i uka + kamper
- Oppfordre til egentrening/øving
- [Trykk her for å se banekart](#)
- [Trykk her for å se bane størrelser](#)

Treninger i sommerferie

Barnefotballen (6-12 år) følger skoleruta hva treninger angår. Det betyr at når det er skoleferie – vil også fotballagene ta ferie.

ØVELSER

Oppvarming: I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1, 4-5 mot 2. Spillere som jager ball, er i midten, gjør dette etter tur eller på tid, med skillevest i hånda.

Deløvelse: 1. Spill 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 i avgrensede firkanter uten mål. Bruk overtalls spillere i øvelsen for å få flyt.

Deløvelse: 2. Spill 4-5 mot 4-5 med 1-2 frie spillere som er på lag med ballholdende lag. Holde ballen lengst mulig i laget, eks. 5-8 pasninger gir poeng.

Deløvelse: 3. Avslutning/skudd øvelser.

Deløvelse: 4. Enkle tekniske øvelser. Førings av ball, pasninger seg imellom 2 og 2, 3 og 3.

Heløvelse: Spill med mål. Alt fra 2 mot 2 til 4 mot 4.

Vi oppfordrer til å bruke treningsokta.no for flere øvelser og tips!

For eksempel på treningsøkt 9-10 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 9-10 år 1A og vi andre og 1F](#)

For eksempel på treningsøkt 11-12 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 11-12 år - 1A og vi andre, og 1F og vi andre](#)

Ski og Ballklubben Skiold

10. BARNEFOTBALL 12 år (9-ER FOTBALL)

Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp i ungdomsfotballen. I 9-er fotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i 11-er fotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende. Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. 9-er fotball gir en mer naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».

Trenings / kamptilbud utenfor Skiold kan være EA, satellitt, bylag/kretslag. Sportslig leder foretar nominasjon.

ORGANISERING & SPORTSLIG

- Jevnbyrdige lag
- Anbefalt spillere til kamp 11-12
- Spillere som er med i troppen, skal ha minimum 50 prosent spilletid
- Kamptilbud til alle
- Kan differensiere på trening- ikke låste grupper – alle skal bli sett
- Hospiterings-ordningen trer i kraft. (Ref. avsnitt om hospitering på side 5).
- Mer fokus på taktiske/tekniske ferdigheter, teknikk for å løse en taktisk oppgave - rolletrening
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- 2 aktiviteter i uka + kamp
- Oppfordre til egentrening/øving
- [Trykk her for å se banekart](#)
- [Trykk her for å se bane størrelser](#)

Treninger i sommerferie

Barnefotballen (6-12 år) følger skoleruta hva treninger angår. Det betyr at når det er skoleferie – vil også fotballagene ta ferie.

ØVELSER:

Oppvarming/medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser: F.eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill: Innleggs trening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg.

Strukturering: Forklare mer om viktigheten med å ligge samlet i forsvar og på midtbanen. Hvem støter, når falle, avstandene mellom leddene, kommunisere. Det er viktig at spillerne forstår de ulike rollene på banen, og hvilke oppgaver hver posisjon har.

Spill øvelser som deløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn.

Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område.

Spiller 8 mot 4 på tid/intervall

4 mot 4 + 2 fri spillere.

6 mot 6 og 3 fri spillere går også.

Avsluttende stiløvelse: Alltid med mål og det kan være flere spillere. Alt fra 3 mot 3 til. Jo færre spillere jo mer ballkontakt, men av og til er det smart å spille på flater som møter deg i kamp. Å løpe over større distanse/plass kan være nyttig.

Vi oppfordrer til å bruke treningsokta.no for flere øvelser og tips!

For eksempel på treningsøkt 11-12 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 11-12 år - 1A og vi andre, og 1F og vi andre](#)

For eksempel på treningsøkt 13-16 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 13-16 - Angrepsspill](#)

For eksempel på treningsøkt 13-16 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 13-16 - Forsvarsspill](#)

Ski og Ballklubben Skiold

11. UNGDOMSFOTBALL 13 år (9-ER FOTBALL)

Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp i ungdomsfotballen. I 9-er fotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i 11-er fotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende. Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. 9-er fotball gir en mer naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».

Trenings / kamptilbud utenfor Skiold kan være-satellitt, bylag/kretslag. Sportslig leder foretar nominasjon.

ORGANISERING & SPORTSLIG

- Anbefalt spillere til kamp 11-12
- Spillere som er med i troppen, skal ha minimum 50 prosent spilletid
- Kamptilbud til alle
- Kan differensiere på trening- ikke låste grupper – alle skal bli sett
- Hospiterings-ordningen er en mulighet. (Ref. avsnitt om hospitering på side 5).
- Mer fokus på taktiske/tekniske ferdigheter, teknikk for å løse en taktisk oppgave - rolletrening
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- 2 aktiviteter i uka + kamp
- Oppfordre til egentrening/øving
- [Trykk her for å se banekart](#)
- [Trykk her for å se bane størrelser](#)

Treninger i sommerferie

Ungdomsfotballen (13 år +) står fritt til å velge om de vil / har anledning til å ha treninger i ferier.

ØVELSER:

Oppvarming/medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser: F.eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midt mann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill: Innleggs trening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg.

Strukturering: Forklare mer om viktigheten med å ligge samlet i forsvar og på midtbanen. Hvem støter, når falle, avstandene mellom leddene, kommunisere. Det er viktig at spillerne forstår de ulike rollene på banen, og hvilke oppgaver hver posisjon har.

Spill øvelser som deløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn.

Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område.

Spiller 8 mot 4 på tid/intervall

4 mot 4 + 2 fri spillere.

6 mot 6 og 3 fri spillere går også.

Avsluttende stiløvelse: Alltid med mål og det kan være flere spillere. Alt fra 3 mot 3 til. Jo færre spillere jo mer ballkontakt, men av og til er det smart å spille på flater som møter deg i kamp. Å løpe over større distanse/plass kan være nyttig.

Vi oppfordrer til å bruke treningsokta.no for flere øvelser og tips!

For eksempel på treningsøkt 11-12 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 11-12 år - 1A og vi andre, og 1F og vi andre](#)

For eksempel på treningsøkt 13-16 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 13-16 - Angrepsspill](#)

For eksempel på treningsøkt 13-16 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 13-16 - Forsvarsspill](#)

Ski og Ballklubben Skiold

12. UNGDOMSFOTBALL 14-19 ÅR (11-ER FOTBALL)

Overgangen fra 7-er og 9-er fotballen til 11-er fotballen kan være utfordrende for spillere og trenere. Kampresultatet blir for mange en viktigere del av spillet, og det stilles mer krav til holdninger og oppmøte. Fotball handler om å vinne og ha det gøy, men vi skal ikke vinne for enhver pris. Fotball skal være gøy. Man skal ha respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere samt trenere, lagledere og foreldre. I denne aldersgruppen kan det være frafall, derfor er det viktig at spillerne involveres og ansvarlig gjøres i forhold til regler for laget, hvordan man oppfører seg overfor medspiller, motspillere, dommere og publikum. Lag en spillergruppe som overfører beskjeder fra spillere til trenere. Spillergruppa lages av spillerne selv. Vi ønsker å bygge videre på et sterkt og godt sosialt miljø. Dette gjøres gjennom å bygge opp store, gode alderskull på tvers av tidligere smågrupper. Dette vil medføre felles treningsgruppe for hver årsklasse. Det er viktig at spillerne fortsatt føler at det er moro med fotball, at de er i et miljø de trives i og at de motiveres til egentrening. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig!!!!

ORGANISERING & SPORTSLIG

- Anbefalt spillere til kamp 13-15
- Spillere som er med i troppen, skal ha minimum 50 prosent spilletid
- Kamptilbud til alle
- Kan differensiere på trening- ikke låste grupper – alle skal bli sett
- Hospiterings-ordningen-er en mulighet. (Ref. avsnitt om hospitering på side 5).
- Mer fokus på taktiske/tekniske ferdigheter, teknikk for å løse en taktisk oppgave - rolletrening
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- 2 aktiviteter i uka + kamp
- Oppfordre til egentrening

Treninger i sommerferie

Ungdomsfotballen (13 år +) står fritt til å velge om de vil / har anledning til å ha treninger i ferier.

ØVELSER

Oppvarming/medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser. F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Spillere som jager ball er i midten – gjør dette etter tur eller på tid.

Angrep og forsvarsspill: Innleggs trening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boks og hvordan du posisjonerer deg. Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer.

Momenter: nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelig beskjeder, offside. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet.

Offensivt trene relasjonstrening, tenke på hvilke oppgaver midtbanen og spissene har. Hurtige spill vendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombrudds muligheter.

Spill øvelser som deløvelse: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Skap intensitet og trykk.

Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid. 4 mot 4 + 2 frispillere. 6 mot 6 og 3 frispillere går også.

Avsluttende spill øvelse: Alltid med mål. Fra 4 mot 4 til 9 mot 9. Store mål, tett og intensivt.

Vi oppfordrer til å bruke treningsokta.no for flere øvelser og tips!

For eksempel på treningsøkt 13-16 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 13-16 - Angrepsspill](#)

For eksempel på treningsøkt 13-16 år trykk på denne linken: [Treningsøkt 13-16 – Forsvarsspill](#)

Ski og Ballklubben Skiold

13. SENIORFOTBALL

Holdninger og innstilling står sterkt i Skiolds klubbfilosofi. Vi ønsker at våre medlemmer er inkluderende, og som klubb ønsker vi å legge til rette for at alle som vil har et sportslig tilbud. Vi ønsker å holde på disse verdiene også i vår senioravdeling. Det vil si at i Skiold kan alle være med, også på seniornivå.

Klubbens mål er, i løpet av de neste tre sesongene, å etablere et lag i 5. divisjon. I tillegg ønsker vi å bygge opp en større senioravdeling, slik at vi også kan stille et B-lag i 7. divisjon. Dette vil gi oss muligheten til å tilrettelegge for spillere som ønsker et tilbud kun for det sosiale, i tillegg til et 5. divisjonslag med et større aspekt av satsing. Dette gir oss også en styrket mulighet for å utvikle egne spillere, som kan få kamptrening på forskjellige nivåer av seniorfotballen på vei opp fra juniorlaget.

Som en del av å øke bredden i senioravdelingen i Skiold, har klubben et ønske om å tilrettelegge for et seniorlag for damer. Klubben ser på dette som en mulighet for å beholde jenter i klubben lenger, og få et bredere og bedre tilbud for eldre jenter.

Et bredere tilbud i seniorfotballen gjør at vi kan følge vår egen klubbfilosofi «fremst på aktiviteter for alle som vil», og NFFs «flest mulig, lengst mulig, best mulig». Det vil også styrke klubbens muligheter til å utvikle egne spillere på passende nivå.

Organisering & sportslig

- Anbefalt spillere til kamp 16
- Spillere som er med i troppen skal spille minst 20 minutter
- Spillere som er med i troppen på bortekamp bør spille tilnærmet 45 minutter
- Begrens laguttak til kamp heller enn å ha med ubenyttede reserver
- Åpning for differensiering på trening – ikke låste grupper
- Hospiteringsordningen kan benyttes der det er hensiktsmessig
- Holdninger på trening og i kamp vektlegges
- 1 fast aktivitet i uka + kamp
- Oppfordre til egentrening

Treningsinnhold:

Treningene på seniornivå bør i så stor grad som mulig baseres rundt spill eller spill nære øvelser. Dette for å styrke relasjoner og evnen til samspill og taktisk samhandling i kampsituasjon. Det er også viktig å fokusere på rollespesifikk trening slik at spillerne føler seg komfortable på laget og i sin posisjon. Dette er spesielt viktig for yngre spillere som gjennom seniorlagene skal utvikle seg til å bli enda bedre.