****

**Mastra IL Fotball**

Revidert 14.03.2018

Sportsplan 2017-2019

Barne og ungdomsfotball



**Innholdsfortegnelse**

[1. Innledning 2](#_Toc509652066)

[1.1 Visjonen for Mastra IL fotball 2](#_Toc509652067)

[1.2 Fair Play 2](#_Toc509652068)

[2 Retningslinjer 3](#_Toc509652069)

[2.1 Differensiering (tilpasset opplæring) 3](#_Toc509652070)

[2.2 Jevnbyrdighet 4](#_Toc509652071)

[2.2.1 Jevnbyrdighet i kampen (Spesielt i barnefotballen) 5](#_Toc509652072)

[2.2.2 Spilletid 5](#_Toc509652075)

[2.3 Hospitering 6](#_Toc509652078)

[2.3.1 Retningslinjer ved hospitering 6](#_Toc509652081)

[2.4 Topping av lag 7](#_Toc509652082)

[2.5 Nivåinndeling og påmelding av lag 8](#_Toc509652083)

[2.5.1 Ekstratilbud i trening og kamp 9](#_Toc509652084)

[2.6 Samarbeid med andre klubber 9](#_Toc509652085)

[2.7 Klubbens retningslinjer for turneringer/ cup’er 9](#_Toc509652086)

[3. Fotball i Mastra 11](#_Toc509652087)

[3.1 Foreldrerollen 11](#_Toc509652088)

[3.2 Trener/leder 11](#_Toc509652089)

[**3.2.1** **Alkohol** 12](#_Toc509652090)

[3.3 Treningsinnhold 12](#_Toc509652091)

[3.4 Barnefotballen 6-12 år 13](#_Toc509652092)

[**3.4.1** **Barnefotballen 6-10 år** 13](#_Toc509652093)

[**3.4.2** **Barnefotballen 11-12** 16](#_Toc509652094)

[3.5 Ungdomsfotball 19](#_Toc509652095)

[**3.5.1** **Ungdomsfotball 13-14** 19](#_Toc509652096)

[**3.5.2** **Ungdomsfotballen 15-19** 22](#_Toc509652097)

[3.6 Dommere i Mastra fotball 25](#_Toc509652098)

[4. Mastra IL`s sportsplan, Implementering: 26](#_Toc509652099)

[5. Vedlegg. Instruks for gjennomføring av hjemmekamper i Mastra IL Fotball. 26](#_Toc509652100)

# Innledning

Sportsplanen skal være et dokument innen kvalitetssikring i klubben. Den skal være til hjelp for alle som er engasjert på en eller annen måte med barne- og ungdomsfotball i klubben. Et av målene er blant annet å skape felles forståelse og retningslinjer for det arbeidet som blir gjort på dette nivået. Vi mener at når en har klare retningslinjer og forståelse på hva en skal gjøre, resulterer dette i bedre kvalitet på resultatene en ønsker å nå.

Sportsplanen er bygget opp med fokus rundt NFF sine visjoner og mål. Det har da vært naturlig for oss å referere til dette i begynnelsen av noen kapitler. Årsaken til dette er at vi da synliggjør disse visjonene og målene slik at vi kan bygge videre på hva vi ønsker og hvilke mål og retningslinjer klubben stiller for å nå disse målene.

## Visjonen for Mastra IL fotball

Mastra I.L. er et idrettslag som favner hele Rennesøy kommune og Austre Åmøy, og vår hovedmålsetning er gjennom sportslig aktivitet å fremme samhold og trivsel på tvers av øyene i kommunen.

Å gi barn og unge et sportslig tilbud er en viktig investering. Det å leke, bevege seg, treffe venner, seire og tape sammen og føle samhold er en lærdom som er viktig og verdifull å ha med seg videre gjennom livet.

For å oppnå denne målsetningen satser Mastra I.L. på bredde idrett, men vi prøver også å gi de som vil videre et tilbud gjennom differensiering.

Lagets hensikt og virkemiddel:

Gjennom idrettslig og sosial aktivitet arbeide for å ivareta og bedre livskvalitet og levekår for medlemmene og medlemmenes nærmiljø.

Visjonen for sportslig utvalg fotball er krystallklar når det gjelder barne- og ungdomsfotball:

* **Best på bredde og fotball for alle.**

Ut i fra denne visjonen ønsker vi at alle på dette nivået jobber for mestring, fotballglede med smil og latter, hospitering, differensiering og felles holdninger mot mobbing.

## Fair Play

Fairplay i Mastra IL fotball handler om å lage gode fotballopplevelser for alle involverte. Dette gjelder både med- og motspillere, dommere, trenere, ledere og foresatte.

Fair Play skal være en naturlig del av alle aktiviteter, både sportslig og administrativt.

Fair Play ansvarlig i Mastra Fotball velges av Sportslig utvalg Fotball.

Ansvars område til Fair Play ansvarlig:

* Sikre gode fotballopplevelser for alle
* Retningslinjer
* Årsplan for Fairplay aktiviteter
* Fairplay på alle sentrale arrangementer og møter
* Holdningskontrakter og foreldrevett kort
* Fargerik Fotball
* Fairplay konkurranse
* Kontaktperson mot NFF Rogaland
* Utarbeide årsrapport

Fair Play informasjon finnes på Mastra IL sin hjemmeside.

# Retningslinjer

## Differensiering (tilpasset opplæring)

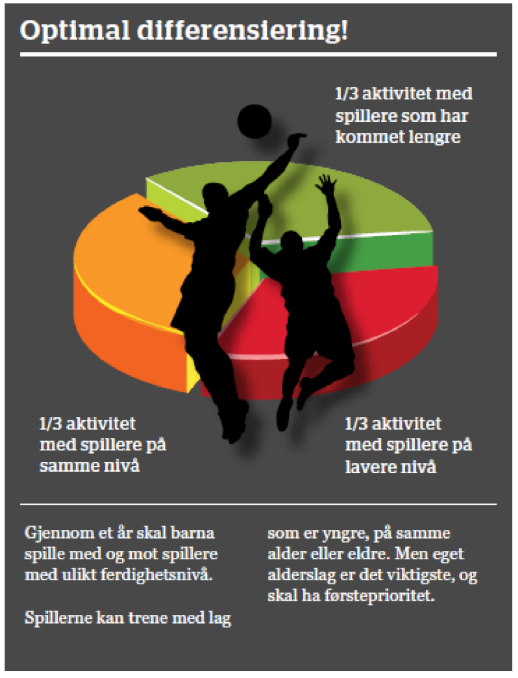
Differensiering handler om positiv forskjellsbehandling, med likhetstrekk til tilpasset opplæring i skolen.

Differensiering er et nøkkelbegrep for å ivareta ulike forutsetninger relatert til lyst og behov. NFF fokuserer på differensiering i forhold til mestring og utfordringer i treningshverdagen og i kampaktivitet. I tillegg fokuserer NFF differensiering i forhold til lyst om mengde i forhold til enkeltspillere og matching.

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Hospitering (se under) er også differensiering.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Her er en liste hva differensiering **ikke** er:

* Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt.
* Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året.
* Det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og kjøre treninger som eksklusivt for noen av nivåene.
* Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å la de spille i ulike serier med vanntette skott imellom.
* Det er å dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen.

## Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på.

Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå:

Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser?

Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

## Jevnbyrdighet i kampen (Spesielt i barnefotballen)

Trenerne leder en fotballkamp der Fair Play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette.

Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

• Begge lag presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet

• Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen

Leder et lag med flere mål, lar vi:

• Spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane

• Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden

• Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

• Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere

• De andre spillerne helst spille i trygge roller

I barnefotballen er det innført muligheten for å sette inn en ekstra spiller når det ene laget leder med flere mål og jevnbyrdigheten er fraværende.



## Spilletid

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbyttene i kampen. Om nettopp din klubb lykkes med å få til ekstra lag, har dere bedre mulighet for å gi mange spillere mer spilletid. Dette er langt bedre enn om spillerne dine sitter størsteparten av tiden på sidelinja. Og forskjellen er enorm.

Spiller laget 15 kamper i året med seks til sju spillere i stallen i femmerfotballen, får spillerne en total kamptid per år på opp mot 600 spilleminutter. Består laget derimot av 14 spillere, blir spilletiden halvert.

Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid men det kan være forskjellig spilletid i en kamp. Det åpnes også opp for mer ujevn spilletid i turneringer dersom dette er kommunisert i forkant.



## Hospitering

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere. Det kan også være snakk om hospitering ned et år dersom det er det rette for den enkelte spiller, samt mellom gutter og jente lag.

I noen miljøer er dette helt naturlig for at de skal kunne stille lag i enkelte årsklasser, mens andre steder hvor de har mange spillere å velge i settes det i system for å utvikle spillere ytterligere.

 Det er ulike løsninger på hvordan dette kan organiseres:

* er med en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
* er med en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
* løftes opp og er fast med nivået over

Hospitering involverer mange som det er viktig det blir kommunisert med:

* trenere og spillere på avgivende og mottakende lag
* foreldregruppen til begge lag

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. Hoppes det bukk over dette ligger kimen til mange konflikter her. Fokus er spillerutvikling ikke topping av lag.

## 



## Retningslinjer ved hospitering

Mastra I.L ønsker at hospitering skal være en naturlig del av spillerutviklingen i klubben. Den skal gis til spillere som trenger ekstra utfordringer i kombinasjon med mer trening eller tøffere motstand på trening og kamp. I aldersgruppen 6-8 år skal det hospiteres igjennom ekstratreninger med overårige lag, mens det ved 9-10 års alderen åpnes for å hospitere opp et nivå i kamp. For enkelte årsklasser vil det være naturlig å la underårige spillere være med i kamp for å kunne stille lag i serien og avvikle kamper. Sporadisk hjelp for å avvikle enkeltkamper løses mellom de involverte trenere.

**Pkt 1 For at hospitering skal være aktuelt må spilleren tilfredsstille følgende kriterier:**

* Et sterkt ønske om å trene mer (gode holdninger)
* Gode ferdigheter (trygg med ball)
* Fysisk tøffhet og modenhet
* Passe sosialt inn i gruppen

En skal ta utgangspunkt i det beste for spilleren i et lengre perspektiv. Hva er best for spilleren nå for at spilleren får en best mulig utvikling den neste perioden. Har spilleren tryggheten og ferdigheten med ball til å gå opp et nivå eller vil det være hemmende for spilleren på lang sikt.

**Pkt 2 Tett samarbeid mellom klubb, trenere, spiller og foreldre**

Følgende skal være avklart på forhånd:

1. Det skal være etter ønske fra spilleren selv. (Spillerens beste skal stå i fokus)
2. Spilleren sine foresatte må ønske det.
3. Treneren for laget til spilleren må ønske det.
4. Treneren for laget spilleren skal hospitere opp til må ønske det.
5. Permanent hospitering skal godkjennes av Sportslig utvalg i Mastra.

Vilkår 1, 2, 3, 4 og 5 **bør** være til stede før en hospitering kan iverksettes. Vilkår 1, 2, og 4 (og 5 ved permanent flytting) måvære til stede før en hospitering kan iverksettes. Dersom det er uenighet skal Sportslig Utvalg involveres. I forkant av en hospitering må det være en åpen og god kommunikasjon mellom partene. Opplegget og forutsetningene rundt hospiteringen må klarlegges. For å lykkes med hospitering er det nødvendig med individualisering. Dette innebærer at det for hver enkelt hospitering må vurderes om spilleren skal flyttes opp en årsklasse permanent, eller om spilleren skal veksle mellom to årsklasser etter en forhåndsdefinert modell. **Spillerens ønske og behov skal stå i fokus.** Andre tilfeller hvor årsaken kan være på grunn av sosialisering, må dette behandles av SU sammen med aktuelle trenere og foresatte.

Utfordringer en må ha i bakhodet ved hospitering:

1. I aldersgruppen 5-9 år skal hospitering kun forekomme som et supplement til vanlig aktivitet med eget lag. En skal ikke prioritere hospitering foran eget lag.
2. Ved hospitering fra 10-16 år så er det viktig med god kommunikasjon og forutsigbarhet mellom klubb, trenere, spiller og foreldre. Spilleren skal til enhver tid vite hvilket lag den skal forholde seg til for den kommende uke.
3. I utgangspunktet bør en spiller kun være involvert i en kamp i uken. Det kan ved enkelt tilfeller åpnes opp for to. Men har en spilt 2 hele kamper en uke bør en spille 1 kamp neste uke (Turneringer kommer utenom).
4. Ved hospitering i kamp skal spiller få spille minimum en omgang på laget.
5. Ved kampkollisjon skal en prioritere sin egen kamp hvis ikke annet er avtalt mellom trenerne av begge lag eventuelt med Sportslig Utvalg. Dvs at en kan ikke kalle inn en spiller til hospiteringskamp på dagen og så dropper de sin egen kamp uten at dette er avklart.
6. Basert på erfaring kan det være en fordel dersom man kaller inn 2 hospitanter som kjenner hverandre til kamp slik at en skaper trygghet for spillerne.

## Topping av lag

NFF og Mastra’s holdninger til topping av lag er klart og konsist når det gjelder barnefotball. Her skal ikke topping av lag forekomme i det hele tatt. Topping av lag kan forekomme i ungdomsidrett hvis dette er fornuftig og i samsvar med retningslinjene til tilhørende forbund.

NFF mener at topping av lag kan forekomme i ungdomsfotballen hvis dette er fornuftig og i samsvar med lagets ønsker og ambisjonsnivå og avklares internt i gruppen.

Når det gjelder topping av lag kan dette være mulig i ungdomsfotballen. Vi som klubb ser at dette er et vanskelig tema uten noe fasitsvar. Klubbens anbefaling er at topping av lag er lov innen rimelighetens grenser men det skal IKKE forekomme ekskludering av spillere. Klubben anbefaler og at foreldre og spillere får komme med innspill når det gjelder topping av lag. Dette kan for eksempel gjøres på et felles foreldremøte. Dersom det er kun et lag på trinnet må det vurderes nøye om dette er et korrekt virkemiddel ifht Mastra sine visjoner og verdier.

## Nivåinndeling og påmelding av lag

**Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet**

***1. Jevne lag på årstrinnet i klubben***

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne ”variasjonen” forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge ”utviklingstrappa” til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer(spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling.

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de ”beste per dato” på ett lag og ”resten” på andre- og tredjelag. Dette forutsetter at klubbene organiserer treninger for hele årstrinnet. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å ”toppe”.

***2. Velg rett nivå på motstander***

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding. Vant dere nesten alle kampene i fjor, er det naturlig å melde laget på det høyeste nivået. Har fjorårets resultater gitt en god blanding av både seiere, uavgjort og tap, er et nivå på ”midten” det nivået dere sannsynligvis bør delta på. Ga fjorår-ets resultater flest tap, gir det laveste nivået de beste forutsetningene for jevne og gode kamper.

Andre kriterier for nivåvalg for det enkelte årstrinn kan være:

• Hvor lenge årstrinnet har spilt fotball

• Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet etc.)

• Summen av aktivitetsnivå i årstrinnet/på tvers av årstrinn

• Å ha jevnbyrdige lag innad i klubben og velge rett nivå på motstander er av avgjørende

betydning for at vi får gode serieoppsett

## Ekstratilbud i trening og kamp

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 og skal etableres i samarbeid med Sportslig Utvalg.

Når en melder på lag i overårige alderstrinn er det viktig å kommunisere med alle at det skal skapes et jevnbyrdig tilbud til mostander lagene. Dvs at vi har et ansvar til de lagene en spiller mot. Det er viktig å kommunisere i forkant at når en spiller i overårige klasser må stoppeklokkeprinsippet vike for jevnbyrdighetsprinsippet og ikke alle vil bli tilbudt lik spilletid.

Årstrinnslagene prioriteres foran ekstratilbudet etter avtale mellom involverte parter.

## Samarbeid med andre klubber

Mastra ser at i enkelte kull kan det være vanskelig å stille lag, både på gutte og jente siden. I disse tilfellene ser SU det tjenlig med å samarbeide med andre klubber for å kunne stille lag. Primært ønsker SU at disse spiller for Mastra men en skal være fokuserte på å skape det beste miljøet for sine spillere uavhengig av hvilken drakt en spiller i.

For enkelt spillere kan det også være aktuelt å la de delta på turneringer, treninger og annet tilbud hos andre klubber. Her kan det være snakk om å hospitere en eller flere ganger til andre klubber for å gi den enkelte spiller et bedre tilbud.

## Klubbens retningslinjer for turneringer/ cup’er

Å delta på turneringer/cup’er anser klubben som viktig, både sportslig og sosialt.

Lagledelsen oppfordres å ta med laget sitt på minst ett arrangement/ turnering pr. år. Sportslig utvalg fotball har anbefalt hvilke arrangement hvert lag bør delta på (vurdert ut fra alder). Dette er kun et utgangspunkt, slik at lagene selv kan komme med forslag til deltakelse.

**Hovedregel:**

* All deltagelse i turnering/cup skjer i Mastra IL’s regi.
* Alle turneringer skal meldes inn til klubben for registrering.
* Det skal søkes om tillatelse til klubben dersom en ønsker å delta på andre turneringer enn det som er anbefalte turneringer.
* Klubben dekker påmeldingsavgift for 2 deltagelser pr. lag, pr. år.

Klubben dekker reiseutgifter og A-kort (overnatting og bespisning) for en trener, og en lagleder. (Mastra IL dekker kun en trener/lagleder, den/de andre må dekkes av spillerne)

**Forslag til turneringer:**

6-9år – Randaberg cup, ConocoPhillips Havørn og evt Grønt Gras, maks 2 dekkes.

**Sommer turneringer:**

Mastra`s sportslige utvalg fotball har besluttet å legge føringer for valg av utenbys turneringer i barne og ungdomsfotballen.

Hovedmålet med disse føringene er å bygge klubbtilhørighet og samhold på tvers av kjønn og alderskull i de respektive avdelingene, styrke det sosiale samholdet blant både spillere, lagledelse og foreldre, og ikke minst gi forutsigbarhet i forbindelse med planlegging og gjennomføring av disse turneringene.

En annen viktig faktor for vår beslutning er å ta vare på de frivilliges interesser og uvurderlige innsats i lagene våre. Flere av våre trenere og lagledere har barn i begge avdelinger, og ved å ha en barnefotball turnering på forsommeren og en ungdomsfotball turnering på sensommeren så legges det til rette for at disse ressurspersonene kan følge opp ungene sine i begge leirer.

At vi velger å ta barnefotball turnering tidlig og ungdomsturnering seint er også for å trigge en god start på ungdomslagene i forkant av høst sesongen ved å begynne denne tidlig i August med en turnering i forkant av kampsesongstart.

Det må søkes om dispensasjon til Sportslig Utvalg Fotball, med god begrunnelse for årsak, hvis det skal tillates utenbys turneringer som erstatter de 2 listet under.

Turneringer:

I Barnefotballen (10-12 år) er det Sør Cup i Kristiansand første helgen etter skoleslutt.

I ungdomsfotballen (13 år à) er det Vildbjerg Cup i Danmark første helgen i August.

For turneringer i utland skal klubben følge NFF’s retningslinjer.

# Fotball i Mastra

## Foreldrerollen

Foreldre er en stor og viktig resurs i Mastra. Alle kan bidra på en eller annen måte. Alt settes stor pris på. Vi mener at engasjement og litt dugnadsinnsats vil gi glede, eierskap og tilhørighet til klubben. Vi er avhengig av at foreldrene bidrar. Alle trenerteam (utenom 16 & Jr.) i barne- og Ungdomsavdelingen, består av foreldre på dugnad.

Utenom trenerteamet trengs foreldre til å arrangere kamper, være sjåfør, dommer, ballhentere og heiagjeng. Ellers kan foreldrene bidra til å arrangere sosiale sammenkomster som feks avslutninger, hjelpe til med organiseringer, hjelpe til med organisering av fotballskoler, samt andre arrangement. Vi ønsker at spillerne skal ha mange gode opplevelser på fotballbanen som foreldre kan dere bidra til det:

La treneren være trener

* Spilleren skal komme presis til trening og kamp med rett utstyr
  + Alltid leggskinn på
  + Skoene godt knyttet
  + Alltid drikkeflaske med vann
  + Klær etter vær

## Trener/leder

Vi er sikre på at det er riktig tidsbruk som både dere som foreldre og spillere vil ha stor glede av. Et trenerteam består minimum av en trener og en lagleder. Treneren bør ha gode fotballfaglige kunnskaper. Alle trenere vil få tilbud om trenerutdanning gjennom NFF Rogaland. Trenerteamet skal sammen løse en del oppgaver. Lagleder er lagets administrasjon og sørger for kommunikasjon mellom spillere, foreldre, klubb og motstandere og lager terminlister for treninger, kamper og dugnader.

Trenere må huske at de er rollemodeller for sine spillere. Trenerne i Mastra skal vise respekt og gode holdninger ovenfor sine spillere, foreldre, motstandere, dommere og andre involverte.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | G5/J5- G12/J12 | | G13/J13- G16/J16 | | Junior |  |
|  | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener |
| **Trener 1/UEFA C-lisens:** |  |  |  |  |  |  |
| Delkurs 1:  Barnefotballkurset (6-8 år) | **Se Note 1** | x | x | x | x | x |
| Delkurs 2:  Barnefotballen –veien videre (9-10) | 0 | x | 0 | x | x |
| Delkurs 3:  Mot ungom – lengst mulig (11-12) | 0 | x | 0 | x | x |
| Delkurs 4:  Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19 ) | 0 | x | x | x | x |
| x - Skal ha |  |  |  |  |  |  |
| 0 - Bør ha |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Note 1:**  Delkursene for trener1/C-lisens er lagt opp slik at de følger spillernes alder frem mot ungdomsfotball. MASTRA forutsetter at trenere i barnefotballen følger denne planen. For en trener som starter i G5/J5 betyr det ca. 1 delkurs annethvert år til de er G12/J12. | | | | | | |

### **Alkohol**

Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og rusfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.

## Treningsinnhold

For å få til innholdsrike treninger med riktig oppbygning er de fire aktivitetskategoriene viktig:

1. **Sjef over ballen**

Dette inkluderer å føre, finte, drible, vende, kontrollere, motta, spille pasning, heade, vinne ballen og avslutte, alt i øvelser med ulike krav til tid og rom. Det inkluderer også spillformer der man får trent på dette.

1. **Spille med og mot**

Dette inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballfører og vinne ball i øvelser med ulike krav til tid og rom, noen ganger inkludert motstander i spillsituasjoner. Delferdighetene knyttes ofte sammen i en naturlig sammenheng, eksempelvis ballkontroll-pasningsspill. Aktivitetene kan knyttes opp mot ulike karakteristiske spillsituasjoner som en mot en, overtall, opp-tilbake-gjennom/vend, spill på siste tredel, innlegg og avslutning. Kategorien inkluderer ulike former for firkantspill – med og uten retning.

1. **Tilpasset smålagspill**

Dette inkluderer alt fra spill i liketall med fem mot fem, ned til to mot to i spill som setter ulike krav til tid og rom, og overtallsspill i ulike organiseringsformer. Det er alltid retning i spillet, som oftest med to mål. Gjennom smålagsspill får spillerne mange touch på ballen. Smålagspill er en ypperlig arena for å differensiere spillergruppen.

1. **Scoringstrening**

Avslutning på mål-spill med ulike krav til tid og rom, overtallsspill mot ett mål, spill på siste tredel med avslutning, innlegg og avslutning, og scoringstrening fra forskjellige avstander og retninger etter ulike pasninger, er noe alle økter bør inneholde. Dels fordi spillerne elsker det og dels fordi de får øvd på flere delferdigheter i en realistisk spillsituasjon.

**Treningsøkta.no**

Dette er et viktig verktøy for alle trenere, og det vil i 2017 bli satt et ekstra fokus for å få dette godt implementert i Mastra. Enhver kvalitetsklubb skal bruke dette verktøyet aktivt. Klubben tildeler brukere. Alle trenere får egen bruker.

Treningsøkta.no er et verktøy som kan brukes aktiv inn i ditt arbeid som trener/leder. Her finner du blant annet:

* NFF’s rammeplaner
* Skoleringsplaner for 6-12 år og 13-19 år
* Tips til gode treningsøvelser
* Verktøy for planlegging

## Barnefotballen 6-12 år

Hovedmålet til NFF for barnefotballen er: Gi et tilbud der spillerne opplever glede, trivsel og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillets helhet og til å utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

Breddefotballen skal være inkluderende, og gi et tilbud tilpasset alder, ferdighet og ambisjoner. Et overordnet mål er å rekruttere flest mulig og beholde dem lengst mulig.

Barnefotballens tre grunnverdier som bygger på likhetsprinsippet, jevnbyrdighetsprinsippet og breddeformelen (trygghet + trivsel = mestring) er viktig for å nå disse målene.

### **Barnefotballen 6-10 år**

**Karakteristiske trekk**

* Jevn og harmonisk vekst
* Koordinasjonen utvikles sterkt
* Stor aktivitetstrang
* Kort konsentrasjonstid
* Selvsentrerte
* Idealer og forbilder står sentralt
* Følsom for kritikk

**Mål for perioden**

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

* Alle spillerne kunne treffe en medspiller ved hjelp av innside-, utsidepasninger og være i stand til å slå lengre pasninger med vrist
* Alle spillerne kunne føre ballen med vrist når de skyter
* De fleste spillerne få til såle-, inn- og utsidevending
* Alle spillerne har utviklet sine ferdigheter i retningsbestemte ballmottak (medtak) både med beina og andre lovlige deler av kroppen

**Fokus**

I de første årene er det viktig å legge vekt på å bygge et lag bestående av både unger, trenere, ledere og foreldre. I denne perioden legges et viktig grunnlag for hvordan gruppen fungerer og forholder seg til hverandre på og utenfor trening. Det er derfor viktig å få på plass regler for hvordan vi oppfører oss mot hverandre på trening og hvilke konsekvenser det får om vi ikke overholder reglene.

Alder 6-8: Treningen skal være lekbetonte med artige og varierte øvelser og med stor andel spill. Det er viktig å starte med disiplin allerede i en tidlig alder, f.eks fot på ball og ball i ro når trener snakker, være venner og ha det kjekt, være rolig når andre snakker. Husk at små unger ikke klarer å holde konsentrasjonen lenge og at det derfor er viktig at det ikke blir for lange sekvenser.

Alder 9-10: I denne perioden gjelder det samme som for 6-8, men treningen bør etter hvert få mer strukturert innhold rent fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og dele opp året i bolker slik at alle læringsmomentene blir gjennomgått (se under).

Siden fotball er den idretten som aktiverer flest barn her i landet har vi også et ansvar for å bidra til barnas motoriske utvikling. Mange av ungene har ikke god nok ballkontroll til at de får stimulert den i øvelser med ball. Derfor kan det være lurt å ha korte sekvenser hos de yngste uten ball som fokuserer på å utvikle spenst, hurtighet, koordinasjon og balanse.

**Holdninger**

Viktig å bruke de første årene på å skape gode holdninger på treningene. Vi må på et tidlig tidspunkt bli enige om et sett med regler og hvilke konsekvenser det gir når reglene ikke følges.

* Når vi er på trening skal vi vise respekt overfor trenere og medspillere
* Spille etter prinsippene om Fair Play
* Høre etter når fløyte går
* Gjøre vårt beste

Husk også at det er viktig at ungene får pauser og avbrekk i treningene, slik at bolkene ikke blir for lange og utfordringene med konsentrasjon blir for stor.

**Trening**

Mye smålagsspill – aldri flere enn 5 på hvert lag inkl. keeper

Legg gjerne opp treningene i bolker på 3-4 uker, slik at ungene kjenner igjen øvelsene og merker progresjon.

Ta utgangspunkt i læringsmomentene under tekniske ferdigheter i de forskjellige bolkene (f. eks. 3 uker med pasning, 3 uker med skudd osv.)

**Læringsmomenter 6-8 år**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pasning og skudd** | **Føring** | **Vending** | **Finte og drible** | **Mottak/medtak** | **Heading** |
| Innsidepasning | Innsiden av foten | Innside | Pasningsfinte | Innsiden av foten |  |
| Halvtliggende vristspark | Utsiden av foten | Utside |  |  |  |
|  | Med retnings-forandringer |  |  |  |  |

**Læringsmomenter 9-10 år (nye momenter uthevet)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pasning og skudd** | **Føring** | **Vending** | **Finte og drible** | **Mottak/medtak** | **Heading** |
| Innsidepasning | Innsiden av foten | Innside | Pasningsfinte | Innsiden av foten | **Stå på bakken** |
| Halvtliggende vristspark | Utsiden av foten | Utside | **Skuddfinte** | **Retningsbestemt med innsiden** |  |
| **Loddrett vristspark** | **Undersiden av foten** | **Cruyff** | **Kroppsfinte** | **Ball i luften – innsiden** |  |
| **Bruk av begge bein** | Med retnings-forandringer | **Såle** | **Overstegsfinte** | **Bruk av begge bein** |  |
|  | **Bruk av begge bein** | **Oversteg** |  |  |  |

**Taktikk**

6-8 år

Fokus på laget som har ballen og at vi skal bevege oss i ledig rom for å gjøre det mulig å spille til hverandre.

Når keeper har ballen går forsvarerne ut til hver sin side for å gjøre seg spillbar.

9-10 år

Økt fokus på plassering på banen – høyre og venstre bak/høyre og venstre foran

Orientere seg i forhold til hverandre og motspillerne

Bruke hele banen. Komme seg ut av skyggen for å være spillbar.

Bevegelse uten ball – hvem er det som bestemmer når og hvordan en pasning skal slås?

10 åringene kan lære litt om forsvarsspill og forskjellen på å takle og skjerme.

**Anbefalt minimum treningsmengde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alder | Antall treninger pr. uke | Antall timer pr. trening |
| 6-8 år | 1 | 1 |
| 9-10 år | 2 | 1-1,5 |

**Kamp**

I denne perioden deltar lagene i miniserien. I tillegg er det sosialt og artig å delta på noen turneringer. Vi anbefaler 1 om våren, 1 om høsten.

**Kampregler:**

Fokus på prestasjon ikke på resultat

Dele i jevne lag, der spillerne kjenner hverandre

Alle skal spille like mye

Alle spiller på alle plasser

Vi rullerer keeperrollen

**Sosialt**

Gi positiv feedback til alle

1-2 sosiale happeninger om våren og om høsten

### **Barnefotballen 11-12**

**Karakteristiske trekk:**

* Motorisk gullalder
* Gunstig alder for utvikling av tekniske ferdigheter
* Begynner å få en bedre vurderingsevne
* Er mer moden for muntlig instruksjon
* Veldig mottakelig for holdningsskapende arbeid
* Veldig opptatt av regler og rettferdighet
* Avhengig av venner

**Mål for perioden**

* Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:
* Alle spillerne har utviklet og forbedret sitt drible- og finterepertoar og funnet sin personlige ”favorittfinte”
* Alle spillerne har tilegnet seg kunnskap om hvor på banen det er mest hensiktsmessig å benytte dribleferdigheten
* Alle spillerne skal ha utviklet sine pasnings-, vendings- og føringsferdigheter slik at teknisk behersker de ulike teknikkene på en tilfredsstillende måte og til en viss grad kan anvende dem funksjonelt i spillsituasjoner
* Alle spillerne har kjennskap til de mest grunnleggende prinsipper for laget i forsvar. Begrepene 1. forsvarer og 2. forsvarer.
* Alle spillerne har utviklet tilfredsstillende ferdigheter som 1. og 2. forsvarer

**Fokus**

Mest mulig trening bør foregå med ball

Mye trening av basisferdigheter med ball (ballføring, pasning, mottak, finter, heading)

Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv, men enkle begrep som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre.

**Trening**

Deles opp i treningsgrupper, noen vil trene mer enn andre

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørger for mange ballberøringer!

Aldersgruppen bør også oppfordres til å holde på med ball utenom ordinære treninger (egentrening)

Keepertrening, få noen til å satse på å stå i mål

**Læringsmomenter 11-12 år (nye momenter uthevet)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pasning og skudd** | **Føring** | **Vending** | **Finte og drible** | **Mottak/medtak** | **Heading** |
| Innsidepasning | Innsiden av foten | Innside | Pasningsfinte | Innsiden av foten | Stå på bakken |
| **Utsidepasning** | Utsiden av foten | Utside | Skuddfinte | **Utsiden av foten** | **Klarering** |
| **Langpasning vrist** | **Undersiden av foten** | Cruyff | Kroppsfinte | Retningsbestemt med innsiden | **Avslutning** |
| Halvtliggende vristspark | Med retnings-forandringer | Såle | Overstegsfinte | **Retningsbestemt med utsiden** |  |
| Loddrett vristspark | Bruk av begge bein | Oversteg |  | Ball i luften – innsiden |  |
| Bruk av begge bein | **Skjerming av ballen** | Bruk av begge bein |  | **Demping på bryst** |  |

***Taktikk:***

**Forsvarstaktikk:**

Når motstander har ballen er alle på lag forsvarsspillere

Forståelse av samarbeid ved press og sikring

Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område

Hold motstanderen feilvendt

I forsvar er vi ”kompakte” og prøver å hindre motstanderen rom

**Angrepstaktikk**

Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep

Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken (keeper til back)

Skape rom ved bruk av bredde

Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar

Stor bevegelse rundt ballfører

Stort fokus på spill langs bakken

**Formasjon: 2-3-1**

Fortrinnsvis 2 spillere bak med tett samarbeid om hvem som presser og hvem som sikrer. I angrep skal minst en forsvarsspiller bli med frem

3 spillere på midtbanen. En sentralt og to indreløpere. Krever stor løpskapasitet å spille indreløper, må jobbe i angrep og forsvar

1 spiller på topp som hele tiden søker rom og buer løp for å gjøre seg spillbar

**Anbefalt minimum treningsmengde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alder | Antall treninger pr. uke | Antall timer pr. trening |
| 11-12 år | 3 | 1,5 |

**Kamp**

I denne perioden spilles 7er fotball.

* Viktig å finne plasser på banen som spillerne mestrer og føler trygghet i, men også få dem til å prøve andre posisjoner.
* Få gruppe til å opptre som ett lag (det er laget som vinner og taper, ikke enkelt spiller)
* Oppfordres til prøve nye ting i kampsituasjoner (tenk mulighet, ikke konsekvens)
* Jobbe med kjapp omstilling (forsvar/angrep og angrep/forsvar) helt greit å tape ballen etter forsøk på dribling men da må en snu kjapt om for å vinne ballen tilbake igjen, ikke stoppe opp og dvele/sutre for å ha tapt ball. Skape nytt press på ballfører for å gjenvinne ball.
* Mest mulig lik spilletid i løpet av sesongen.

**Sosialt**

Hovedfokus på positiv tilbakemelding, spesielt overfor spillere som i andre sammenhenger kan ha problemer

* Lag en ramme rundt laget, trekke inn foreldre og spillere, på trening og kamp
* Deltar på turneringer i egen krets samt en cup utenbys om sommeren
* Sosial avslutningskveld ved sesongslutt
* Reise til cup er et godt tiltak for å pleie det sosiale i laget. Kan godt være slik at andre lag i klubben dra til samme cup for også å få sosial omgang med andre spillere i klubben
* Arrangere utenomsportslige aktiviteter for laget

## Ungdomsfotball

Hovedmålet til NFF for ungdomsfotballen er: Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov. Forholdene må legges til rette sånn at flest mulig blir i fotballmiljøet lengst mulig. Samtidig skal talentene gis mulighet til å bli gode spillere. En ønsker med dette å ivareta alle ungdommer som vil spille fotball.

Ungdomsfotballens tre grunnverdier som bygger på medbestemmelse, differensiering og breddeformelen er viktige for å nå disse målene.

Videre er det viktig at Mastra er i stand til å gi talentene i klubben tilstrekkelig oppfølging i forhold til deres mestringsnivå. Alternativene kan være at talentfulle spillere slutter, begynner andre klubber eller stagnerer sin utvikling. Det er derfor viktig å gi talentene i aldersgruppen 13 til 17 år et tilbud som gjør at de har ett reelt og godt tilbud i Mastra og ikke må forlate klubben til fordel for andre breddeklubber.

### **Ungdomsfotball 13-14**

**Karakteristiske trekk**

* Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
* Motorikken i god utvikling
* Konsentrasjonsevnen i god utvikling
* Mange er psykisk labile
* Kreativiteten i god utvikling
* Ærgjerrige og lærenemme
* Holdninger dannes
* Spillerne er meget rettferdighetsbevisste
* Stor variasjon i prestasjonsevne og humør

**Mål for perioden**

Ved utløpet av toårsperioden skal de fleste spillerne:

* Gjennom et godt tilpasset aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball
* Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillsituasjoner
* Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball
* Kjenne til og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1.,2. og 3. forsvarer
* Kjenne forskjellen på høyt og lavt press og kunne gjennomføre begge deler på en tilfredsstillende måte i kamp

**Fokus**

* Trening bør foregå med ball, trening av hurtighet/spensttrening ukentlig
* Mye trening av basisferdigheter med ball med formål å øke tempo
* Oppfordre til egentrening, gjerne gi lekser
* Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsningen selv, men enkle begreper som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre
* Innføre kamprelaterte øvelser med drilling av forsvars- og angrepsspill
* Mye spill på små baner med få spillere, gjerne med keepere slik at de får en kamp-lik trening
* Klubben jobber med å arrangeres keeperskole i helger som et åpent tilbud

**Trening**

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørge for mange ballberøringer!

Oppvarming foregår hovedsakelig med ball.

**Læringsmomenter 13-14 år (nye momenter uthevet)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pasning og skudd | Føring | Vending | Finte og drible | Mottak/medtak | Heading |
| Innsidepasning | Innsiden av foten | Innside | Pasningsfinte | Innsiden av foten | Stå på bakken |
| Utsidepasning | Utsiden av foten | Utside | Skuddfinte | Utsiden av foten | **Med tilløp** |
| Halvtliggende vristspark | Undersiden av foten | Cruyff | Kroppsfinte | Retningsbestemt med innsiden | **Opphopp** |
| Loddrett vristspark | Med retnings-forandringer | Såle | Overstegsfinte | Retningsbestemt med utsiden |  |
| Bruk av begge bein | Bruk av begge bein | Oversteg | Bruk av begge bein | Ball i luften – innsiden |  |
| **Halvsprett** | **Føre ballen med momentene over uten å ha blikket på ballen** | Bruk av begge bein | **Se spesielt på innledning og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstander** | Medtak med bryst |  |
| **Volley** | **Skjerming av ballen** |  |  | Medtak med hode |  |
|  |  |  |  | **Demping på låret** |  |
|  |  |  |  | **Demping på vristen** |  |

**Taktikk**

**Forsvarstaktikk:**

* Når motstander har ballen er alle på laget forsvarsspillere
* Forståelse av samarbeid ved press og sikring
* Offside: Forsvaret må holde linje. Hvordan og hvem setter linje. Gå når ballen går!
* Prøv å fokuser på sonespill og samarbeid i forsvarsspillet, sone ned til 16 meter, deretter mann mot mann
* Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område
* Prøv og hold motstanderen feilvendt
* I forsvar er vi kompakte og prøver å hindre motstander rom

**Angrepstaktikk:**

* Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep
* Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken (keeper til back)
* Skape rom ved bruk av bredde
* Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar
* Stor bevegelse rund ballfører
* Stort fokus på spill langs bakken gjennom ledd
* Prøv å etabler overtallspill (f.eks back blir med opp)

**Anbefalt (minimum) treningsmengde:**

3 treninger per uke med 1,5 timer per trening, justeres ifht lagets ambisjoner.

**Kamp**

Det ideelle er å ha flere påmeldte lag, for å gi et godt tilbud til alle spillere. Alle spillere skal få et kamptilbud. Valg av lag i serie må tilpasses etter nivå og antall spillere.

Det er en fordel å gjennomføre flere treningskamper gjennom vinteren. Trenerne bør utarbeide en aktivitetsplan for sesongen.

* Oppmelding av lag til divisjonsspill, må være ifht antall spillere og ferdighetsnivå i spillergruppe
* Viktig å satse på cuper
* Delta i Kvia serien

**Sosialt**

Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planer med litt perspektiv for å gi ungdommene noe å se fram til, men også noe som de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppe å dra på dugnad sammen for å jobbe mot et felles mål.

Hvis gruppen deles i flere lag på kampene, er det ekstra viktig å ha sosiale aktiviteter for hele laget sammen.

Sosiale aktiviteter kan være:

* Pizza og fotball på TV
* Konkurranser
* Involvere foreldrene
* Avslutning etter sesongen, med bowling e.l.
* Delta på Vildbjerg Cup
* Viktig med spillermøter og foreldremøter
* Spillersamtaler i løpet av sesongen

### **Ungdomsfotballen 15-19**

**Karakteristiske trekk**

* Ekstrem vekstperiode
* Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
* Koordinasjonsevnen i fin utvikling
* Sterk vekst av kretsløpsorganene
* Meget varierende opptreden
* Kreativiteten i kraftig utvikling
* Kritisk alder i forhold til at mange slutter med fotball, både på gutte- og jentesiden
* Stor forskjell i kroppslig utvikling
* Sterke sosiale behov

**Mål for perioden**

Ved utløp av perioden skal de fleste spillerne:

* Gjennom et godt tilpasset trenings-, kamp- og aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball
* Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillsituasjoner
* Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball
* Ha utviklet individuelle og relasjonelle ferdigheter offensivt
* Skal ha utviklet gode kommunikasjonsferdigheter
* Skal kjenne til og kunne utnytte farlige rom foran motstanderens mål
* Være aggressive og ærgjerrige i duellspillet
* Kjenne til grunnprinsippene og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1.,2. og 3. forsvarer i soneforsvarsspill
* Kunne gjennomføre spill med både høyt og lavt press

Hovedmål: Beholde flest mulig spillere i klubben lengst mulig, samt mulighet for å utvikle spillere til A-lags troppen.

**Fokus**

* Teoretisk forståelse
* Forberedelser til kamp (Hvile, mat/drikke/mentalt)
* Skadeforebygging
* Medbestemmelse for spillerne
* Grupper som er 20-25 må ha flere trenere + lagleder.
* Dra med foreldregruppe på planlegging av turer evt. Cuper
* Konfirmasjonstid – dette er en tid da det er litt andre ting de skal være med. (Vær tidlig ute med å booke konfirmasjonsdatoer, leirer osv.)
* Viktig å ha spillersamtaler i løpet av sesongen
* Alternativ trening ved behov

**Trening**

Viktig at trengingene gjenspeiler at de møter «tøffere» forhold på kampene

* Det bør være rikelig med treningskamper før serien starter for å drille spillerne
* Differensiering på trening, men det er også viktig at mange får muligheten til å prøve seg opp på noen treninger.
* Jenter kan spille interne turneringer mot gutter i aldersklassen under, dette er utrolig bra trening
* Styrketrening og forebyggende arbeid mot skader

**Momenter**

* Fryse spillet slik at spillerne selv kan vurdere løsninger
* Intense spilløkter med høyt tempo 4 mot 4 eller 3 mot 3
* Kondisjonstrening bør utføres mest mulig med ball
* Kamprelatert trening

**Læringsmomenter 15-19 år (nye momenter uthevet)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pasning og skudd | Føring | Vending | Finte og drible | Mottak/medtak | Heading |
| Innsidepasning | Innsiden av foten | Innside | Pasningsfinte | Innsiden av foten | Stå på bakken |
| Utsidepasning | Utsiden av foten | Utside | Skuddfinte | Utsiden av foten | Med tilløp |
| Halvtliggende vristspark | Undersiden av foten | Cruyff | Kroppsfinte | Retningsbestemt med innsiden | Opphopp |
| Loddrett vristspark | Med retnings-forandringer | Såle | Overstegsfinte | Retningsbestemt med utsiden |  |
| Bruk av begge bein | Bruk av begge bein | Oversteg | Bruk av begge bein | Ball i luften – innsiden |  |
| Halvsprett | Føre ballen med momentene over uten å ha blikket på ballen | Bruk av begge bein | Se spesielt på innledning og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstander | Medtak med bryst |  |
| Volley | Skjerming av ballen |  | **Når er det riktig å drible** | Medtak med hode |  |
|  |  |  | **Bruke en medspillers bevegelse til å drible** | Demping på låret |  |
|  |  |  | **Medspillers bevegelse for å bli med i spillet etter en dribling, evt. Vinne ball etter en mislykket dribling** | Demping på vristen |  |

**Taktikk**

**Igangsetting av spill fra keeper**

* Backer skal ut mot kantene for å motta ball fra keeper
* Kast/utspark til ledig medspiller
* Langt kast/utspark i gunstig rom på banen

**Spillets gang**

* Bevegelse hos spillerne i forhold til ballen, medspillere, motspillere og ledig rom på banen
* Etter pasning skal spilleren bevege seg i forhold til nye muligheter
* Utnytte spesialkompetanse hos enkeltspillere
* Balanse i laget – avstand mellom lagdelene
* Kommunikasjon mellom spillere

**I forsvar**

* Høyt press/lavt press
* Lede motstander en ønsket vei
* Takling/klarering – vurdering av om det er riktig å takle eller presse/lede
* Sikring – presse motstanderen sammen, drilling av forsvarsfireren
* Keepers beskjeder til forsvar

**I angrep**

* Oppspillmønster
* Oppspill gjennom midtbane
* Løse opp/vri side
* Holde ballen i laget

**Utnyttelse av bakrom**

* Bevegelse
* Pasning
* Timing

**Anbefalt minimum treningsmengde:**

3 treninger per uke med 1,5 timer per trening   
Treningsmengden må stå ifht lagets ambisjoner.

**Kamp**

Det ideelle er å ha flere påmeldte lag, for å gi et godt tilbud til alle spillere. Alle spillere skal få et kamptilbud på sitt nivå.

* Rikelig med treningskamper på vinteren for å drille spillerne
* Oppmelding av lag til divisjonsspill, må være ifht antall spillere og ferdighetsnivå i spillergruppe
* Viktig å satse på cuper
* Kvia serien anbefales

**Sosialt**

Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planer med litt perspektiv for å gi ungdommene noe å se fram til, men også noe som de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppe å dra på dugnad sammen for å jobbe mot et felles mål.

Hvis gruppen deles i flere lag på kampene, er det ekstra viktig å ha sosiale aktiviteter for hele laget sammen.

Sosiale aktiviteter kan være:

* Pizza og fotball på TV
* Konkurranser
* Kveldsmat arrangeres av foreldrene
* Avslutning etter sesongen, med bowling e.l.
* Delta på Cup
* Viktig med spillermøter og foreldremøter
* Spillersamtaler i løpet av sesongen.

## Dommere i Mastra fotball

Rekruttering av dommere og ikke minst å beholde dommere er en utrolig viktig oppgave i en fotballklubb. Vi har egen dommerkoordinator som har kontakt med dommerne i klubben og hjelper dem. Men han kan ikke gjøre alt alene. Vi må alle gå foran som gode eksempler for våre utøvere og vise respekt for den viktige og ikke minst vanskelige oppgaven dommerne har.

Spillere som ønsker det vil få mulighet til å ta dommerkurs i regi av klubben. Dette arrangeres hver sommer i forbindelse med fotballskolen. Dommere som ønsker videreutdanning må ta kontakt med dommerkoordinator.

Det er viktig å være spesielt oppmerksomme på om det er aktuelle dommer kandidater blant de spillerne som gjerne er ferdige med aldersbestemt fotball, og som kanskje ikke har de store ambisjonene som fotballspiller lenger og derfor vurderer å gi seg med fotballen. Klubben bør informere disse spillerne om muligheten til å begynne som fotballdommer, og også tilby kursing.

Lagledere og trenere skal prøve å få egne klubbdommere til kampene som går aldersbestemt og plukke fra dommerliste som står på Mastra sine hjemmeside, er ikke dette mulig må en oppnevne en annen person (foreldre,trener,lagleder m.m)

Klubbdommere og kretsdommere i klubben skal ha betalt ihht vedtatte satser som justeres i takt med løpende avtaler knyttet til dette i klubb og krets.

Trenere og lagleder skal ha respekt for dommere og gi alle klubbdommere positive tilbakemeldinger og veiledninger etter kampene, samt ta imot dem når disse kommer for å dømme kamper.

# Mastra IL`s sportsplan, Implementering:

Bruke sportsplanen aktivt i gjennomføringen av trenerforum i både barne- og ungdomsavdelingen: Minimum 3 ganger i året pr avdeling, før sesongstart i Mars, i Juni etter halvspilt sesong og i November som oppsummering av sesongen. Trenerforumet kan kjøres samlet for barne- og ungdomsavdelingen dersom innholdet i forumet ikke er alders spesifikt. Sportsplanen gjennomgås på trenerforum før sesongstart i mars hvert år. Her legges det spesielt vekt på eventuelle endringer fra året før. Sportsplanen sendes til alle trenere i Mastra IL etter at den er godkjent på årsmøtet i Mars, og fortløpende utover i sesongen hvis nye trenere kommer til.

# Vedlegg. Instruks for gjennomføring av hjemmekamper i Mastra IL Fotball.

For å skape gode rammer rundt alle barne- og ungdomskamper i klubbens regi, både seriekamper og turneringer, skal klubbens hjemmekamper gjennomføres etter NFFs retningslinjer og Fair play-kriterier.

"Klubbens hjemmekamper skal gjennomføres etter NFFs retningslinjer."

Å spille kamper er et høydepunkt for både store og små. NFF ønsker at kampene foregår innen rammer som gir gode opplevelser for alle involverte – både spillere, trenere, foreldre og dommere. Det er utarbeidet retningslinjer for hvordan klubben skal skape gode rammer rundt alle barne- og ungdomskamper i klubbens regi, både seriekamper og turneringer.  
Klubben bør sette sin ære i at det skal være gøy for motstanderne å komme på besøk, og det primære er de involverte, men det vil også styrke klubbens omdømme at man blir kjent for å ha gode rammer rundt kampene.

Kampverten spiller en sentral rolle i arrangementet og er klubbens ansikt utad i kampsammenheng. Oppgaven som kampvert kan gjøres på omgang blant foreldrene, og retningslinjene gjør dette til en konkret og overkommelig oppgave.

Turneringer er omfattende arrangementer, og med kampverter på plass vil besøkende lag føle seg ivaretatt, og det vil også øke sannsynligheten for at gjestende lag kommer igjen til neste år.

Fair play-møtet i forkant av kampen er et viktig element som gjør at lagledere og dommere blir kjent, blir enige om fortolkning av regler og rammer for kampen. Det medfører også at terskelen for munnbruk og ufinheter heves – og da blir det en bedre kamp for alle.

Formaliteter varierer fra krets til krets, og det er viktig at klubben har tydelige rutiner for merking av baner, håndtering av dommerregninger og – ikke minst – at spilleregler og kampreglement er tilgjengelig.

Det vil bli klistret opp info om rollen/oppgaven som Kampvert i vinduet til kiosken.

Vedlegg: 1 Instruks Kampvert

2 Fair Play Møtet