



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

Innledning

Borgen IL har et fotballtilbud til alle gutter og jenter fra de er 5 år. De første to årene er dette i all hovedsak et **rent treningstilbud**. Fra 7 år blir kamper mot andre lag en del av aktiviteten.

Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høyetet.

Fokuset ligger på det morsomste innen fotballspillet: **Å score mål**.

Opplevelsen av å mestre og lykkes er viktig å lokke fram og dette gjøres i spill med få spillere på hvert lag. Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd.

Tilhørighet og godt miljø både **blant spillere og foreldre** er første bud for å skape et Borgen-lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å **få mange voksne ressurspersoner involvert**.

●5 – 6 ÅR «FOTBALL ER GØY»

Borgen IL ønsker jenter og gutter velkommen til klubben fra de er 5 år. Oppstart er enten ute rett etter skolestart eller inne i januar. På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen skal være lystbetont.

ORGANISERING

Inndeling:

Felles gutte- og jentetrening, men jentene kan etableres som egen gruppe ut fra ønsker og behov.

Antall:

Maks seks på gruppene for tekniske øvelser – maks fire på hvert lag i spill. Inne trener gruppene stort sett i gymsalene på Hafslund barne – og ungdomsskole. Da anbefales det f. eks. å lage et avgrenset område med benker hvor det kan bedrives teknisk trening for noen mens andre spiller.

Ledelse:

Klubbens ansvarlige for oppstart i barnefotball innkaller til det første foreldremøtet og er ansvarlig fram til en av de foresatte kan ta jobben som hovedlagleder. Klubben legger til rette for aktivitetslederkurs for alle trenere og ledere i barnefotballen.

Sosialt:



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

Foreldremøte på høst og vår. Kartlegge foreldreressurser, innføring i Borgens verdier og organisering av barnefotball i klubben. Utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte. Det oppfordres til sosiale tiltak for barna. F. eks. sesongavslutning og sommeravslutning.

SPORTSLIG

Mål:

Små baner. Mest mulig spill med få spillere på hvert lag. Del opp gruppa hvis det blir for mange spillere på den plassen som er til rådighet

Utfordring:

Velg øvelser som får aktivisert alle – **unngå kø.**

Teknikk:

Skudd/pasning innside både på stille og trillende ball. Førings. **Av forsiktighetshensyn anbefales det ikke å øve på headinger i denne alderen.**

Taktikk:

Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

ØVELSER

Oppvarming:

Bruk helst ballen. Kan også ha enkle øvelser som hank og due, rødt lys, motoriske øvelser med hinking, balansering, rygging, herming, stafetter etc. Vær kreativ!

Ballkontroll:

Enkel triksing/sjonglering, pasninger og skudd.

Pasning:

To og to sammen, start stillestående og med bevegelse etter hvert.

Føring:

Enkel føring både med og uten kjegler. Bruk hermeøvelser med instruktør over større flater med start/stopp, tråkk, vendinger etc. Løft blikket mens du fører ball

Spill og hoveddel:



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

Små baner, få på hvert lag, store mål. Bruk gjerne to mål på hver side, slik at det blir fire til sammen pr. bane.

Oppsummering for aldersgruppen:

Lek, moro og spill

Mest mulig ballkontakt

Kartlegge voksenressurser.

●7 – 10 ÅR «BLI VENN MED BALLEN»

Borgen-spilleren er nå inne i sin **motoriske gullalder** og legger mye av grunnlaget for hva som læres av gode fotballferdigheter. Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen alltid er det viktigste. Fra 7 år blir kamper en større del av aktiviteten. Det spilles femmerfotball, noe som gir mange ballberøringer

ORGANISERING

Inndeling:

Mål om eget jentelag. Rotering av laginndeling kan være fornuftig hvis det er behov. Likt antall spillere på hvert lag: 9 spillere på et 5-er lag er malen. Det skal være jevnbyrdige lag, lik spilletid og rotering på plasser.

Fellesøkter:

2-3 ganger i uka inkludert kamp sommerstid.

Trenere og ledere:

Bør ha aktivitetlederkurs og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball

Sosialt:

Tiltak for at gruppa skal bli kjent med hverandre er viktig. Foreldremøte på høst og vår. Det oppfordres til sosiale tiltak for barna. F. eks. sesongavslutning og sommeravslutning.

SPORTSLIG



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

Mål:

Skape et miljø med lek og moro i en god tone. Sentralt i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og mer samspill

Utfordring:

Velg øvelser som får aktivisert alle – unngå kø. Arrangere treningskamper og finne turneringer som passer for aldersklassen. Treneren skal se alle spillere og alle skal føle mestring. Unngå favorisering av gode spillere for alderen. Du er trener for hele laget.

Teknikk/taktikk:

På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer. Vi utvikler samtidig individualisten og ønsker å innprente god ballkontroll og spillere som kan gjøre noe med ballen på egenhånd. Ikke stress «dribleren» med at han alltid må spille ballen og unngå risiko. Vi må tørre å feile for å utvikle oss, både enkeltspillere og lagmessig.

Få spillerne til å orientere seg framover både med løp og pasninger, men først og fremst: Bevisstgjør spillerne på medspiller og motspiller og hvor det er rom for å spille ball. For å få til dette må det spilles mye fotball både med og uten mål på avgrensede områder.

«Det er lov å drible. I Borgen trenger vi også individualistene»!!

ØVELSER

Oppvarming:

I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1, 4 eller 5 mot 2, 8 mot 3. Spillere som jager ball -er i midten – gjør dette etter tur eller på tid.

Deløvelser:

Spill i ulike former som deløvelse.

Eksempel 1:

Spill to mot to, tre mot tre og fire mot fire i avgrensede firkanter uten mål. Bruk 1-2 overtallspillere i øvelsen for å få flyt. Kjøres i intervaller fra 4-5 x 1-5 min.

Eksempel 2:

4-5 mot 4-5 med 1-2 frie spillere som er på lag med ballholdende lag. Om å gjøre å holde ballen lengst mulig, for eksempel gi poeng etter 5-8 pasninger innen laget. Dette også på tid/intervall.



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

Eksempel 3:

3 lag à fire spillere spiller i et avgrenset område. Det ene laget (fire spillere) jager på tid/intervall slik at det blir et spill 8 mot 4. Legg merke til om øvelsen får flyt, blir kvaliteten dårlig kan banen være for trang eller du trenger muligens 1-2 frispillere.

Heløvelse:

Spill med mål, få mot få, fra 2 mot 2 til 4 mot 4

Oppsummering for aldersgruppen:

Samspill og relasjoner, men dyrk også individualisten

Femmerfotball

Jevne lag – lik spilletid – alle skal føle mestring

●10 – 12 ÅR «LAG ET LAG»

Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kamper. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Utøverne er fortsatt inne i en motorisk gullalder for å tilegne seg ferdigheter. Det kan samtidig være hensiktsmessig å drive noe instruksjon (Det vil si f. eks. stoppe spill for å forklare alternative løsninger). Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst og motivasjon til trening.

ORGANISERING

Inndeling:

Egne jente- og guttelag. Jevngode lag – og jevnt med spilletid. Antall spillere pr. lag: 10-12

Trenere og ledere:

Bør ha grasrottrenerkurs og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.

Fellesøkter:

2 – 3 ganger pr. uke

Sosialt:

Deltagelse i lokale og regionale turneringer, samt hyggekvelder på klubbhytta.



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

SPORTSLIG

Mål:

Skape et lag og legge til rette for utvikling av fotballferdigheter

Utfordring:

Det er viktig at alle spillerne får utfordringer tilpasset sitt nivå, både på trening og kamp. Da har alle muligheter til utvikling. Det kan være hensiktsmessig med differensiering på enkelte deløvelser og noe i spill på trening, men det er viktig at trenerne organiserer dette på en smidig måte.

Teknikk/taktikk:

Videreutvikle trening av ferdigheter. Best mulig teknisk/taktiske ferdigheter får du ved ulike spillsekvenser. Lag øvelser både med og uten mål med spill på avgrensede områder. Alt fra èn-mot-èn til fem-mot-fem. Fire-mot-fire med til frie spillere som alltid er på lag med det laget som har ballen er en måte å få flyt i øvelsen på. Tre lag med alt fra 3-4 spillere pr. lag og et av lagene som jager på tid for å få tak i ballen har samme virkning. Hovedgrunnen til spillsekvensene er at det gir mange èn-mot-èn-situasjoner og mye pasningsspill. Hold treningen kamplik.

«La spillerne få prøve seg i ulike roller»!

ØVELSER

Oppvarming:

I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 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, med skillevest i hånda.

Deløvelser:

Spill i ulike former som deløvelse.

Eksempel 1:

Spill 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 i avgrensede firkanter uten mål. Bruk en til to overtallspillere i øvelsen for å få flyt. Kjøres i intervaller fra 4-5 x 1-5 min.

Eksempel 2:

4-5 mot 4-5 med 1-2 frie spillere som er på lag med ballholdende lag. Om å gjøre å holde ballen lengst mulig, for eksempel gi poeng etter 5-8 pasninger innen laget. Dette også på tid/intervall.

Eksempel 3:



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

3 lag à fire spillere spiller i et avgrenset område. Det ene laget (fire spillere) jager på tid/intervall slik at det blir et spill 8 mot 4. Legg merke til om øvelsen får flyt, blir kvaliteten dårlig kan banen være for trang eller du trenger muligens 1-2 frispillere.

Heløvelse:

Spill med mål og får mot få, fra 2 mot 2 til 6 mot 6

Oppsummering for aldersgruppen:

Skape idrettslyst – spilleren har lov å prøve og feile

Skape gode holdninger

Sjuefotball