



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

3.10 BARNE- OG JENTEAVDELINGEN

Holdninger og verdier

I tillegg til å tilby barn og unge et godt aktivitetstilbud er det viktig å skape gode holdninger. Vi er viss om at klubben spiller en rolle i oppdrager øyemed og må derfor være sitt ansvar bevisst ved å ha fokus på holdningsskapende arbeid.

Fokus på holdninger:

	6-8 år	9-10 år	11-12 år
Orden og utstyr	x	x	x
Orden i garderoben	x	x	x
Vilje til å rydde	x	x	x
Ikke kjefting på medspillere	x	x	x
Ikke kjefting på dommere	x	x	x
Ikke kjefting på lagledere	x	x	x
Ikke kjefting på foreldre	x	x	x
Mobbing	x	x	x
Banning	x	x	x
Møte til rett tid	x	x	x

VIKTIG Å HUSKE PÅ AT DE VOKSNE SKAL VÆRE GODE ROLLEMODELLER FOR DE UNGE !

3.11 Treningsprinsipper i Barne- og ungdomsarbeidet

Fordeling av treningsarbeidet:

	6-10 år	11-12 år	13-14 år	15-17 år
Fysisk trening	5	5	15	30
Teknikk	90	80	60	20



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

Forståelse	0	10	15	30
Formasjon	5	5	10	20
	100	100	100	100

Hva bør man trene på med ball?

	6-10 år	11-12 år	13-14 år	15-17 år
Ballmestring	20	20	20	10
Pasning/mottak	20	20	20	20
Avslutning	10	10	20	30
Helt spill	50	50	40	40
	100	100	100	100

Vedrørende de forskjellige øvelsene kan man bruke **NFFs øvelsesbank «treningsøkta»**.

GODE TRENINGSPRINSIPPER:

1. Det skal være moro
2. Spillerne skal ha best mulig ballkontakt
3. Spillerne skal tilbys utfordringer i forhold til deres eget ferdighetsnivå
4. Det skal være stor aktivitet-unggå kø

Treningsmengde pr. uke:

	5-6 år	7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-17 år
Vinter	1	2	3	3	4	4
Sommer inkl. kamp	2	3	3	3	4	4
Oktober-desember	1	2	2	2	3	3

Fra og med 11 år er det en ansvarlig hovedtrener for de forskjellige årsklassene.

***Styrketrening/stabilitet** i tidlig alder bør være med egen kropp og kan være:



- Trygg – inkluderende – Vennlig – Positiv



Sportsplan – April 2018

- planken 20 sek vanlig 20 sek på hver side - 20 sek opp i pushup stilling, 20 sek på hver side stående på en arm. Tid etter mestring 2-5 min (kan løfte et bein osv).
- pushup med ett bein i bakken - det andre i luften ved siden og stabil/rett hofte
 - pushup med ett bein på ball evt en hånd på ball - stabil hofte
- stå på et bein med en overtrekk mellom hendene (skulderbrede +) bøye seg frem og touche bakken. Gjennomføres både foran fot og ved siden av fot 5x3
- Spiderman - står i pushup stilling og strekker diagonalt en arm/fot ut samtidig, stabil hofte/kropp (litt tyngre) 5x3

[Eksempler på styrke og stabilitetsøvelser finner du i vedlegg \(nr 7 power-point presentasjon\)](#)

3.12 Hospitering i Barne- og Jenteavdelingen

Hospitering er differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere årsklasse. Hvor moden spilleren er fotballfaglig og holdningsmessig er avgjørende når spilleren får lov til å prøve seg på høyere nivå. Vi presiserer at hospitering på lag i høyere årsklasse kun skal foregå i tilfeller der enkeltutøvere er vesentlig lengre i sin utvikling enn sine jevnaldrende.

Det er **ikke aktuelt med hospitering før spilleren er 10 år**. Det stilles med rene årsklasser for gutter og to-årsklasser for jenter.

Praktisering av hospiteringen:

A=spillerens hovedtrener i årsklassen

B=trener i årsklassen over

C=utviklingskoordinator

1. Hospitering initieres av A. Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. A kontakter B og C, og disse finner treningsøkter som passer best.
3. A snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4. Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.
5. B og C vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke, og om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet. A og C vurderer om ekstratreningen gir for stor belastning totalt sett.
6. Hospiteringsavtalene følges opp av B&U-utvalget og er tema i møtene.

For de yngre lagene kan man låne spillere fra andre lag i samme årsklasse eller fra årgangen under, men det må skje i samarbeid med lagledere for berørte lag.