



IF Kilkameratene

Sportsplan fotball – "Kilkam HEI"

"Flest mulig, lengst mulig, best mulig – fotball på en sosial arena basert på mestringsfølelse og samhold"

2019

"Kilkam HEI!"

Sportsplanen "Kilkam HEI" skal være en dynamisk plan som revideres og utvikles jevnlig i tråd med ny kunnskap og erfaring. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsetninger legger sportsplanen grunnlaget for "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" i et trygt og utviklende miljø.

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for både lagleder, trener, spiller og foreldre/foresatte. Alle lagledere skal, i samarbeid med trenerne, eksempelvis kunne finne hvilke regler og retningslinjer som gjelder ved påmelding av lag, læringsmål, hvordan vi opptrer, turneringsbestemmelser osv. Den er rett og slett det viktigste redskapet for at "Klubben er sjef".

"Kilkam HEI" gir også informasjon til foreldre som ønsker en introduksjon til klubben. Vi vil at alle skal bruke Sportsplanen aktivt for å få forståelse av hvordan IF Kilkam Fotball legger til rette for at barn og unge skal lære fotball og sosialt samhold.

Kapittel en og to presenterer målene for IF Kilkam Fotball, samt hvordan klubben gjennom verdigrunnlaget ønsker å tilrettelegge for gode holdninger og et godt miljø. Denne delen avsluttes med en presentasjon av sportslige retningslinjer for klubben.

Kapittel tre og fire presenterer hvordan IF Kilkam ønsker å legge til rette for motiverende læring av fotballferdigheter i henholdsvis barne- og ungdomsfotballen.

Kapittel fem fokuserer på fellesaktiviteten på feltet med treners tilnærming og prinsipper for hvordan en skal praktisere og gjennomføre fotballaktivitet både på trening og i kampsituasjoner.

Kapittel seks gir mer praktisk tilnærming til klubbens tilrettelegging for aktivitetene.

Vi har hentet inspirasjon og ideer til "Kilkam HEI" fra andre sportsplaner. Som sertifisert "Kvalitetsklubb" har vi tatt utgangspunkt i NFFs regelverk, men må også takke Nordstrand IF og FK Viking for raus og (uvitende) deling av innhold og erfaringer i arbeidet med sin egen sportsplan. I tillegg vil vi takke alle trenere som har vært med å utforme planen slik den fremstår i dag.

Da gjenstår det bare å oppfordre alle til å bruke "Kilkam HEI" til glede, motivasjon og til det beste for fotballskoleringen blant barn og ungdom i IF Kilkam Fotball.

Alle fotografier er tatt av Øyvind A. Kaarbø, Ole-Kristian Nygård og Hans Haldorsen.

På vegne av IF Kilkameratene fotball,

Hans Haldorsen
Sportslig leder, fotball

Lena Torbergesen
Administrativ leder, fotball

Mars 2019

Innholdsfortegnelse

"Kilkam HEI!"	2
Innholdsfortegnelse	3
1 Målsetninger.....	5
1.1 Sportslige hovedmål	5
1.2 Delmål	5
1.3 Målsetninger for 2019-2021	5
2 Verdigrunnlag	6
2.1 Fotballens verdigrunnlag	6
2.2 IF Kilkams verdigrunnlag.....	6
2.3 Satsningsområder.....	6
2.4 IF Kilkams organisering.....	7
2.5 Implementering.....	8
2.6 "Klubben er sjef"	8
2.7 Kompetansekrav.....	9
2.8 Fair Play	9
2.9 Forventinger – foreldre	10
2.10 Forventinger – spillere.....	10
2.11 Kilkam Cup.....	11
2.12 Turneringsdeltakelse	11
2.13 Utlån av spillere til trening og kamp.....	12
2.14 Hospitering.....	12
2.14.1 Uformell hospitering (til og med ni år)	12
2.14.2 Formell hospitering (fra og med året man fyller ti år).....	12
2.15 NFFs merkeprøver	13
3 Barnefotball	14
3.1 Rekruttering	14
3.2 Topping av lag	14
3.3 Jevne lag på alderstrinn.....	15
3.4 Geografiske utfordringer	15
3.5 Lik praksis fra klubb til klubb i kretsen/ ulike modeller i kretsene	15
3.6 Jevnbyrdighet i kampen	15
3.7 Ekstratilbud i trening og kamp.....	16
3.8 Spilletid.....	16

4	Ungdomsfotball.....	18
4.1	Spilletid.....	18
4.2	Trenings- og kamptilbud for både lavterskel- og spillerutviklingsgrupper.....	18
4.3	Plan for hospitering i ungdomsfotballen	18
4.4	Utviklingsplaner.....	19
5	Aktivitet.....	20
5.1	Forventinger – trener	20
5.2	Treners tilnærming.....	20
5.3	IF Kilkams Trenerveiledning (Kilkamstilen)	21
5.4	Aktivitetsprinsippet	21
5.5	Spesifisitetsprinsippet	22
5.6	Gjenkjenning og variasjon	22
5.7	Jevnbyrdighet	23
5.8	Differensiering.....	23
5.9	Utviklingsstrekk og modning	24
5.10	Forebygging av skader	24
6	Praktiske retningslinjer for treninger	26
6.1	Banefordeling	26
6.2	Treningsøkta.....	26
6.3	Guide til valg av fottøy.....	26
7	Lenker til aktuell informasjon	28
7.1	IF Kilkam	28
7.2	Norges Idrettsforbund.....	28
7.3	Norges Fotballforbund (NFF).....	28

1 Målsetninger

“Flest mulig, lengst mulig, best mulig

– fotball på sosial arena basert på mestringsfølelse og samhold”

I denne målsetningen ligger det at alle, uavhengig av alder, kjønn og økonomi, som ønsker å spille fotball i IF Kilkam Fotball skal få anledning til det. Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og godt organisert fotballsatsning.

Sportsplanen fungerer som IF Kilkam Fotballs referansepunkt for å kvalitetssikre vår sportslige aktivitet. Den skal bidra til at organisering av tilbudet er målrettet og rettferdig, og tilrettelagt den enkelte spiller. I denne sammenheng er det viktig at alle har en felles forståelse av hva dette innebærer.

1.1 Sportslige hovedmål

- Sørge for å skape best mulig vilkår for utvikling av alle spillere.
- Stimulere til utvikling i et lengre perspektiv uavhengig av spilleres nåværende ambisjoner.
- Fokuserer på sportslig og langsiktig utvikling fremfor kortsiktighet og enkeltresultater.
- Rekruttere og gi et bredt sosialt og sportslig tilbud, men også gi mulighet for de spillerne som ønsker å yte det ekstra som trengs for å bidra til regionens ungdomslag.

1.2 Delmål

- Alle lag i barne- og ungdomsavdelingen skal ha et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med Sportsplanen.
- Rekruttere og utvikle foreldretrenere til lagene som alle arbeider i henhold til Sportsplanen.

1.3 Målsetninger for 2019-2021

- Legge til rette for å beholde egne lag i juniorfotballen.
- Alle hovedtrenere skal følge Grasrottrenerstigen i regi av IF Kilkam.
- Etablere gode rutiner for hospiteringer og låneordninger for de årsklassene som ikke klarer å etablere eget lag – primært når det forventes 9- og 11-fotball.
- Pådriver overfor kretsen til å etablere en 7-serie for eldre årsklasser.
- Etablere aktiviteter som gjør at flere jenter velger å spille fotball.
- Etablere en IF Kilkam Målvaktskole som arrangeres to ganger i året.



2 Verdigrunnlag

2.1 Fotballens verdigrunnlag

Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, både på og utenfor banen.

- Fotball for alle
- Trygghet + Mestring = Trivsel
- Fair Play

Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.

2.2 IF Kilkams verdigrunnlag

- IF Kilkam skal bidra til at alle som ønsker å spille fotball skal føle seg velkommen i klubben. Spillere skal vokse med klubben, og fremdeles føle en god tilhørighet til IF Kilkam også i voksen alder.
- IF Kilkam skal være en inkluderende, dugnadsbasert og foreldredrevet klubb med lav økonomisk kostnad for deltagelse.
- IF Kilkam representanter skal ikke aktivt rekruttere spillere fra nærliggende klubber.
- IF Kilkam er en breddeklubb, *ikke* en satsningsklubb med sammensatte lag (topping).
- Spillerne følger sitt klasse- og alderstrinn.
- IF Kilkam skal forhindre frafall fra fotballen ved inkludering og rekruttering til bl.a fotballfaglige verv (internt og eksternt), trenerutvikling og dommertjenester.
- IF Kilkam skal tilrettelegge for utvikling gjennom differensiering, hospitering og samarbeid med både NFF, Harstad Fotballutvikling, GirlPower og nærliggende klubber.

2.3 Satsningsområder

- IF Kilkam skal rekruttere foreldre, foresatte, søsken og tidligere Kilkam-spillere til verv i klubben.
- IF Kilkam skal være en inkluderende klubb.
- IF Kilkam skal etablere et tilbud til tidligere elever ved Kila skole som velger å studere i byen.
- IF Kilkam skal utvikle et godt miljø for klubb og rekrutteringsdommere.



2.4 IF Kilkams organisering

Administrativ leder – fotball

Fotballavdelingens styrerepresentant og eksterne kontaktpunkt, ansvarlig for "Kvalitetsklubb", registrering av lagledere og spillere. Koordinerer overganger og samarbeidsavtaler mellom lokale foreninger og klubber.

Materialforvalter

Klubbens ansvarlige for innkjøp og forvaltning av materiell til klubbdrift, trenere og spillere.

Sportslig leder - fotball

Ansvarlig for klubbens utførende stillinger og aktivitet innen fotballen. Ansvarlig for Sportsplanen og har en koordinerende rolle mellom Administrativ leder (styre) og mer utførende roller innen fotballgruppen.

Trenerkoordinator (innehas av Sportslig leder)

En sportslig administrativ rolle som innebærer å følge opp implementering av klubbens sportslige plan. Har ansvar for Trenerforum og skal sikre god aktivitet og at god differensiering blir ivaretatt på alle alderstrinn. Trenerkoordinatoren styrer i tillegg hospiteringsordningene i klubben (utføres av Spillerutvikler).

Trenerutvikler

Dette er trenernes trener i klubben. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk og veiledning i praksis. Trenerutvikler sørger for at trenerne får god oppfølging på "feltet".

Dette inneholder blant annet:

- Organisering av økta
- Veiledning av spillerne
- Kampløp
- Verdisett i praksis

Spillerutvikler

Dette er klubbens ansvarlige for spillerutviklingstiltak. Dette innebærer både interne hospiteringsordninger mellom lagene, samt eksterne tiltak som NFFs sone- og kretslagsaktiviteter, Harstad Fotballutvikling og GirlPower.

Trenerforum

En klubb som er i førersetet, ser hvor viktig det er å ha flere møteplasser og tiltak som går på tvers av både alderstrinn, kjønn og funksjoner. En slik møteplass kan være jevnlig trenerforum, der trenerkollegaene kan dele erfaringer og lære av hverandre. Slike møteplasser gir også klubben mulighet til å forankre Sportsplanen hos dem som legger til rette for aktiviteten – trenerne. Gjennom et trenerforum kan klubben få forankret og skapt en felles forståelse for de verdier, mål og virkemidler klubben arbeider etter.

Foreldremøter

Klubben arrangerer lagledermøte før hver sesong hvor følgende tema dekkes

- Klubbens verdsett
- Lagets kjøreregler på og utenfor banen

- Årsplan
- Kommunikasjon foreldre <-> klubb

IF Kilkams Trenerveiledning

I samarbeid med Harstad Fotballutvikling (HFU) har IF Kilkam etablert en Trenerveiledning for hvert enkelt alderstrinn. Oppdaterte versjoner finnes på www.kilkam.no, og gir en mer detaljert innføring i læringsmål, forventinger og gjennomføring for hvert enkelt alderstrinn.

Ny og aktuell Trenerveileder skal gjennomgå med trenerstab, spillere og ikke minst foreldre i starten av hvert år. Trenerne kan laste ned og bli familiær med veilederen noen måneder i forkant.

2.5 Implementering

- IF Kilkams verdier og virkemidler blir implementert i den daglige aktiviteten gjennom en rekke verv, ansvarsområder og funksjoner.
- IF Kilkam plikter som "Kvalitetsklubb" å følge NFFs retningslinjer (se kapittel 7 "Lenker til aktuell informasjon").
- IF Kilkams Klubbhåndbok og Sportsplanen skal sammen gi gode retningslinjer og ha en detaljert oversikt over ansvar, oppgaver og kontaktadresser (se www.kilkam.no).
- IF Kilkam skal være synlig. Trenere får tildelt treningsklær som skal benyttes under trening og kamp. Spillere vil få utdelt kampdrakt fra klubben, samt at ungdomsspillere også får utdelt bortedrakt.



2.6 "Klubben er sjef"

Det vil som regel oppstå ulike synspunkter og kryssende interesser i en såpass stor klubb. Mange saker kan ha flere sider, og det er positivt at disse belyses. IF Kilkam skal være en klubb hvor aktuelle administrative saker møtes med åpenhet.

Alle skal få være med på diskusjonene som gjøres, men når beslutningen er tatt forventes det at alle er lojale og følger opp. "Klubben er sjef" er et krav fra NFFs Kvalitetsklubb og oppfylles ved å styre etter de verdier, mål og virkemidler som er nedfelt både i NFFs retningslinjer og i klubbens organisering.

- IF Kilkam skal gi trenerne rammevilkår som gjør at de kan gjennomføre god fotballaktivitet med spillerne sine.
- Som trener skal du arbeide innenfor IF Kilkams verdier og rammeverk.

Det skal ikke være store avvik mellom hvordan forskjellige årskull drives. Som lagleder og trener i en foreldredrevet klubb er det en viktig oppgave å sette seg inn i disse forventningene.

IF Kilkam plikter som Kvalitetsklubb å bygge opp en struktur rundt klubben som står seg over tid. Når foreldre og andre potensielle tillitsvalgte/ frivillige møter en ryddig klubb med god struktur, så øker sjansene både for å bidra som tillitsvalgt og til dugnadsarbeid.

Som Kvalitetsklubb ønsker vi at kunnskap skal utvikles, forankres og forbli i klubben. Det skal i minst mulig grad være avhengig av enkeltpersoner. Alle kjenner nok til eksempler hvor ildsjeler som kan alt,

gjør alt, kjenner alle, blir (vel fortjent) utpekt til æresmedlemmer - men som dessverre tar med seg all kunnskap "i grava".

Den største gaven og ettermæle en ildsjel kan gi IF Kilkam er den erfaringen som blir forankret og videreført i klubben gjennom styringssystemet; for eksempel gjennom "Kilkam HEI!", "Kilkam Cup"-mappen, gode prosedyrer for materialkoordinator etc. Dette vil være til stor glede for alle dem som er ny i verv og skal "løpe videre med ballen".

2.7 Kompetansekrav

NFF Grasrottreneren (C-lisens)

Lisensutdanningen er trinn 1 av 4 i NFFs trenerutdanningsstige. Delkursenes innhold bygger på hverandre, så læringseffekten er størst ved å ta dem i riktig rekkefølge. Til sammen utgjør de fire delkursene det første trinnet i NFFs formelle trenerutdanning og gir autorisasjon som Grasrottrener.

Alle som er trenere i barne- og ungdomsfotballen bør ha deler av eller hele dette kurset.

1. Barnefotballkurset (tidligere Aktivitetsleder)
2. Barnefotball – flest mulig.
3. Mot ungdom – lengst mulig.
4. Ungdomsfotball – lengst mulig – best mulig.

Kursene vil bli primært arrangert av NFF felles for Harstadregionen, men også IF Kilkams sertifiserte instruktør(er) vil kunne stå som arrangør i Kilkamhuset.

2.8 Fair Play

IF Kilkam har et sterkt fokus på Fair Play, noe som innebærer fokus på positive holdninger både under trening og på kamp. Alle som tilhører IF Kilkam skal være med på å skape et positivt miljø for barn og unge der gjensidig respekt skal være førende.

Kampvert

Fair Play Kampvert er først og fremst rettet mot spillere, trenere, ledere og foreldre tilhørende barnefotballen (6-12 år), men vi oppfordrer også ungdomslag til å være med. Vi er sikre på at innføringen av Fair Play Kampvert vil bidra til et bedre og tryggere kampklima både på banen og på sidelinja, samt en ekstra trygghet for dommerne.

Ordningen

- En person (forelder) fra hjemmelaget oppnevnes som Kampvert.
- Personen ifører seg gul Fair Play – kampvertvest.
- Ideelt sett bør rollen rulleres slik at mange får et forhold til oppgaven.

Kampvertens oppgaver

- Ta imot gjestende lag og ønske velkommen.
- Ta imot dommer ved å presentere bane, fasiliteter, trenere og lagenes kapteiner.
- Se til at publikum står på motsatt langside av trener/ spillere (kun ved de yngste kan en forelder assistere keeper ved kortlinje).
- Informere om det er særskilte forhold som alle bør være klar over (hvordan foreta innbytter, ev. sykdommer, språk)
- Bidra til at det gjennomføres Fair Play-hilsen.
- Ha positiv oppmerksomhet på begge foreldregruppene og lagledelsen.
- Gripe inn ved nødvendighet (på en vennlig måte).

- Takke dommer og gjestende lag for kampen og ønske velkommen tilbake

Kampvertvester og oppgavebeskrivelse ligger i kiosken (bakrommet).

2.9 Forventinger – foreldre

Foresatte og foreldre skal bidra til å gjøre barne- og ungdomsfotballen til en opplevelse for barna.

Her er noen retningslinjer og huskereglar:

- Klubben er foreldredrevet – dere er viktige for klubben, trenerne, spillerne og miljøet.
- Møt opp og vær til stede på trening og kamper. De første to årene (til og med 2.klasse) bør foresatt være til stede på trening og kamp. Da blir man også kjent med foreldregruppen, trenerne, aktivitetene samt barnas klassekamerater og venner.
- Fokuser på positive opplevelser. Ikke gjør det til en vane å gi "konstruktiv kritikk" til egen spiller rett etter trening og kamp. De er selvkritiske så det holder når de er slitne.
- Gi oppmuntring til alle spillerne, både i med- og motgang. Dette fremmer trygghet, trivsel og motivasjon. Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Aksepter at det er trenergruppen som leder trening og kamp. Ikke korrigere verken egen eller andre spillere fra sidelinjen. Har man konstruktive bidrag så meld deg heller i trenergruppen og rettled alle spillere på god måte.
- Respekter dommeren og dommerens kampledelse – ikke kom med tilrop. Konstruktiv dialog om gjennomføringen kan tas med trener og klubb i etterkant.
- Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller.



2.10 Forventinger – spillere

Gjennom enkle møter på gresset/ parketten kan en med jevne mellomrom gå gjennom punktene nedenfor. Trener og spillere sammen bli enige om hva som er akseptabelt nivå, og hvilke konsekvenser brudd på dette kan få.

- Møt opp og vær klar til avtalt tid - ferdig skiftet og klar til aktiviteten.
- Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.
- Stygt spill og filming skal ikke forekomme.
- Bidra til å skape trygghet og god lagånd på banen.
- Tren og spill kamper med godt humør.
- Behandle motstanderne og dommeren med respekt.
- Hjelp skadet spiller, uansett lag.
- Takk motstander og dommer etter kampen.
- Ikke kjeft på med-, motspillere eller dommer.
- Ha kontroll på eget utstyr.
- Vær stille, legg ballen i ro og lytt når trenerne snakker.

Mobbing, ufinheter og dårlig oppførsel i spillergruppen tolereres ikke. Ved behov kan trener beforesatt være til stede på treninger og kamp.

2.11 Kilkam Cup

Klubben gjennomfører i juni hvert år Kilkam Cup (barnefotball, til og med 12 år) på eget idrettsanlegg. Deltagelse skal prioriteres av alle IF Kilkams lag. Dette er klubbens største inntektskilde, og er en stor dugnad for både foreldre, trenere og alle medlemmer.

For IF Kilkam er dette en viktig turnering som gir både tilhørighet og inntekter. Arrangementet trenger kontinuitet og langvarig planlegging. Ansvar for organisering og gjennomføringen har derfor blitt ett eget verv i klubben – ansvarlig for Kilkam Cup.

Det foreslås å gjennomføre merkeprøver i forbindelse med dette arrangementet.

2.12 Turneringsdeltakelse

Den overordnede målsetningen ved deltagelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som utvikler både laget, alderstrinnet og spillerne. Som Kvalitetsklubb skal IF Kilkams ledere og trenere følge NFFs reisebestemmelser (gjengitt under).

Reisebestemmelser i barne- og ungdomsfotballen:

- Målsetning og retningslinjer skal bidra til trygge og positive opplevelser for alle involverte, herunder spillere, ledere, trenere, voksne og andre.
- Det skal ligge en progresjon både i antall døgn og avstand til turnering med økende alder.
- Unødig dyre reiser og turneringer som kan bidra til å forsterke sosioøkonomiske ulikheter i det enkelte lag er ikke ønskelig.
 - Vektlegges spesielt ved deltagelse i turneringer med kostbar reisevei og overnattinger.
 - Klubben skal i forkant av turneringen skape en felles forståelse blant alle involverte knyttet til turneringsgjennomføring på, rundt og utenfor banen.
 - Alle spillerne på laget skal få tilbud og mulighet til å delta.
 - Det skal vektlegges jevnbyrdighet innad i laget (ene).
 - Alle spillere skal få tilnærmet lik spilletid.

For å ivareta disse anbefalingene, må klubbene påse at NFFs tilrådinger følges, spesielt når det gjelder klassene 12 år og yngre - der NIFs bestemmelser om barneidrett er overordnet.

- 6-8 år - Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Lokale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune eller nabokommune med inntil 1 times reise én vei.
- 9-10 år - Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år. Regionale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune eller nabokommune med inntil 2 timers reise én vei.
- 11-12 år - Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. Men i all hovedsak bør deltagelsen skje i kamper/turneringer innen kretsen, nabokretsene og i Norge. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på én turnering i Norden (Piteå).

Les mer om reisebestemmelser i NIFs og NFFs regelverk (lenker i slutten av dokumentet).

2.13 Utlån av spillere til trening og kamp

NFFs retningslinjer (og forsikringsordninger) tillater ikke at spiller deltar i seriespill for to forskjellige klubber. Enkelte turneringer tillater ikke «sammensatte lag» (fra flere klubber) eller bruk av overårige spillere. Gjeldende regelverk må avklares av lagleder og hovedtrener før påmelding.

Spillere kan trene med andre klubber om det er gjort felles avtale mellom klubbene. Det er åpning for lån/ utlån av spillere mellom klubber for å kunne stille lag i turneringer.

Oppdatert prosedyre for både trening og turneringer med andre klubber ligger tilgjengelig på IF Kilkams hjemmeside.

2.14 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering. Her kan spillere, i tillegg til sitt eget årskull, spille på lag på et høyere alderstrinn. Normalt vil en hospitering kun gjelde opp ett alderstrinn.

IF Kilkam praktiserer ikke "permanent hospitering" til høyere alderstrinn, eller hospitering "nedover" i alderstrinnene. Det kan være unntak, men da skal dette avklares skriftlig med Administrativ leder. Ved regelmessige utlån og hospiteringer skal IF Kilkams Sportslig leder og/ eller Spillerutvikler informeres.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt der spillerne unødvendig kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger og prosedyrer administreres av Sportslig leder/ Spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

Ved sammenfallende treninger og kamper skal spilleren følge sitt opprinnelige alderstrinn.

2.14.1 Uformell hospitering (til og med ni år)

Dette favner i hovedsak søsken eller venner som av forskjellige årsaker er til stede på treninger. I IF Kilkam er det ofte naturlig at alle spillerne, uavhengig av alder, får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen.

IF Kilkam godtar deltagelse fra yngre årskull ved oppstart, men premisset er at de ved etablering av eget lag på alderstrinnet (skolestart) deretter skal ha sitt eget alderstrinn som tilhørighet.

Hvis det er en gjentakende deltagelse skal barnets foreldre og hovedtrenere for hvert av alderstrinnene være enige om at dette kan gjennomføres uten at det gir for mye belastning for spilleren.

2.14.2 Formell hospitering (fra og med året man fyller ti år)

Flytson prinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for "å tåle hospiteringen", er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på et høyere nivå.

Skal spillerne trives når de trener sammen med en eldre årsklasse, så er flytsonmodellen på og utenfor banen avgjørende. At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Spilleren utfordres i "tid og rom" av spillere som har kommet lengere. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årsklasser.

Ofte vises det at yngre spillere møter nye temaer "uforberedt" i et nytt miljø. De blir plassert i uvante roller, blir satt i "mur" eller i "skygge"-trening når det eldre laget gjennom ukesyklusen forbereder seg til kamp. Det gir ikke utvikling! Hospitanter skal også få tilbud om å delta i kamper, men da skal både motstander og om det gir redusert spilletid for resten av laget vurderes. Det oppfordres til heller å melde på for mange enn for få lag slik at en ikke får mange på benken – spilletid er viktig for alle.

Det er spillers Hovedtrener som kjenner spilleren best og ser behovet for ekstra utfordringer. Sammen med foresatte skal begge Hovedtrenere (alderstrinn og overårig) finne treningsøkt(er) som passer best. Spilleren selv må få valgmuligheten og selv avgjøre om denne er moden og motivert. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre på det høyere alderstrinnet.

For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.

Hospiteringen evalueres kontinuerlig der det vurderes om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet. Hovedtrener og foresatte skal også over tid vurdere om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.

IF Kilkam (og NFF) slår imidlertid fast at faste løsninger på differensiering der de samme utvalgte spillerne alltid er sammen, er en seleksjonspraksis. Vær åpen om dette fra dag 1, og vurder gjerne om det skal etableres en form for rotasjonspraksis mellom de spillerne som har kommet lengst i utviklingen.

2.15 NFFs merkeprøver

IF Kilkam planlegger å gjennomføre en felles merkeprøvedag for hele klubben. Denne kan enten gjennomføres på vår eller tidlig høst. Trenerteam bør motivere for egentrening på disse.

En felles dag i regi av klubben vil også være med på å samle klubben rundt felles aktivitet og bygge klubbfølelse.



3 Barnefotball

Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/ fysiske utvikling og funksjonshemning.

Manglende deltagelse eller innsats på treninger skal ikke «straffes» med mindre spilletid i kamper. Vi kan tro og mene, men vi vet ikke årsakene til uteblivelse eller mindre god innsats under treninger. Det er forhold helt utenfor klubbens eller trenerens kontroll, og da lar vi være å spekulere og korrigere – vi skal forsøke å motivere.

IF Kilkam skal følge NIFs regelverk for barneidrett.

I dette kapittelet i Sportsplanen listes rammeverket for aldersgruppen, mens det i kapittel 0 og 5.10 fokuseres på utførelsen (aktivitet) og praktiske tilnærminger.

3.1 Rekruttering

Ved oppstart av førskolen i mai hvert år vil IF Kilkam fotball (v/ Administrativ leder) i samarbeid med Kila skole invitere årets seksåringer til fem-seks treninger i forkant av sommerferien. Mens Administrativ leder oppretter kontakt med foresatte, så gjennomføres disse treningene hovedsakelig av trenerkoordinator og treneransvarlige for de yngste lagene. Formålet er å rekruttere spillere og foresatte, men det gir også anledning til å bli kjent med hverandre gjennom lagspill og moro før en til høsten møtes i et klasserom.

- La barna få bli kjent med klassen sin i en uformell setting.
- Synliggjøre IF Kilkam fotball ovenfor både barn og foreldre.
- Rekruttere spillere.
- Rekruttere trenere og lagledere blant foreldre.

Det oppfordres til å gjennomføre rekrutteringskampanjer regelmessig de første skoleårene for å gi et tilbud til "sene" deltakere. Det er ingen øvre aldersgrense eller krav til fotballkompetanse for å begynne i IF Kilkam.

IF Kilkam vil at nærliggende klubber skal kunne ha nok ressurser til å kunne etablere et lokalt tilbud hvor en deltar med klassekamerater i nærmiljøet. Ved direkte henvendelser til IF Kilkams representanter og trenere skal foresatte og spillere henvises til klubbens hjemmeside (for innmeldelse i klubben) og Administrativ leder før deltakelse på trening og kamper for IF Kilkam skjer. Klubbens administrasjon vil da søke å få omforente løsninger med avgivende klubb.

Yngre spillere kan med tillatelse fra trenergruppen delta på 6-årslaget med en klar forutsetning og forståelse at de tilhører eget årskull når lag blir etablert.

3.2 Topping av lag

Topping av lag i barnefotballen innebærer at

- Utvalgte spillere etter "nivå" pr. dato danner 1., 2. og 3. lag.
- og /eller at enkelte spillere får spille vesentlig mer enn andre.

Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Det vises til videre lesning i kapittelet, samt kapittel 2.14 Hospitering, 5.7 Jevnbyrdighet og 5.8 Differensiering i tillegg til "NFF Spørsmål og svar i barneidretten" for forslag og eksempler på hvordan tilbudet til spillere kan varieres på forskjellige utviklingsnivå.

3.3 Jevne lag på alderstrinn



I alle alderstrinn finnes stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne variasjonen forandres kontinuerlig, og vi voksne (både trenere og foresatte) må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til alle spillerne tett får man med flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Er det flere lag på alderstrinnet så vil dette bidra til både trygghet og utfordringer (spille med dem som har kommet lengre, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Også de som har kommet lengst i utviklingen vil ha behov for å en arena en føler seg hjemme i. Samtidig vil de være en kontinuerlig motivasjon for de som ikke er kommet like langt. 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 tredjelig.

Dette forutsetter at klubbene organiserer treninger for hele alderstrinnet. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å "toppe" lagene i barnefotballen.

3.4 Geografiske utfordringer

I vår region er det store geografiske avstander, liten klubbtetthet og relativt få spillere i klubbene. Det er ikke etablert seriespill med forskjellig "nivå" i kretsen. Dette kan løses ved -

- Turneringsspill, dvs. at en samler et visst antall klubber, med både årsklasse og sammensatte lag (hospiteringer), og gjennomfører turneringer innenfor geografiske områder. Klubbene forsøker også her å sette sammen jevnbyrdige lag. *Monrad-systemet* benyttes.
- Seriespill kan avtales slik at flere kamper foregår mer samlet i perioder, for eksempel i helger, slik at en reduserer antall reisekvelder i ukene.

3.5 Lik praksis fra klubb til klubb i kretsen/ ulike modeller i kretsene

Retningslinjene for nivåinndelt påmelding (i praksis et alderstrinn opp) har ingen hensikt hvis ikke alle klubber og lag har samme forståelse. Disse er verdi- og utviklingsbasert. Å velge bort eller selektere på dette aldersnivået strider både mot forskning og erfaring.

Kampen er en læringsarena, men kanskje enda viktigere en arena for felles opplevelser. Men den viktigste læringsarenaen er utvilsomt den uorganiserte treningsarenaen, deretter kommer den organiserte. Å komme til kamp og møte en naboklubb som har selektert, virker lite motiverende og går på tvers av den norske fotballmodellen.

3.6 Jevnbyrdighet i kampen

Trenerne skal lede en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer kunne «mestre» ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette.

Ved stor ulikhet oppfordres trenere til å samsnakke i forkant av kamp/ pause om grep som kan gjøre kampen både utviklende og til en hyggelig opplevelse for alle parter.

Sammen med motstanderlagets trenere må vi 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:

- Våre beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere (også i uvante posisjoner).
- Spillerne helst spille i trygge roller.

I mange kretser har de innført muligheten for å sette inn en ekstra spiller når det ene laget leder med mange mål og jevnbyrdigheten er fraværende.

3.7 Ekstratilbud i trening og kamp

IF Kilkam følger breddeformelen som vår ledetråd.

Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og Utvikling

Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Det kan variere veldig selv fra år til år – spesielt når en øker banestørrelsen og andre ferdigheter kan komme til sin rett. Klubber tilbyr i noen grad ekstra tilbud om og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle. På enkelte årskull finnes det ikke gode muligheter for hospitering. NFF/ IF Kilkam tillater at en, ved involvering av Trenerkoordinator og Trenerveileder, fra ti års alder kan melde på et ekstra lag i årsklassen over (hvor hele laget er med).

Kriteriene for å være med bør være modning i "hodet og beina", fair play og treningsiver. Det skal ikke være et toppet lag og tilbud til noen få, men en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling.

Etablering av slike lag/ ekstra tilbud kan lett misforstås og komme skjevt ut hos både foreldregruppe og spillere. Det kreves god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere – og det må ikke være et «toppet lag».

Alderstrinnslagene skal alltid prioriteres foran ekstratilbudet!

3.8 Spilletid

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang.

I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid. Det beste grepet fra klubben er å melde på flest mulig lag på alderstrinnet. NFF anbefaler en spilletropp på:

- Fem spillere i treerfotball
- Sju spillere i femmerfotball
- Ti spillere i sjuerfotball

En må vurdere hvor mange som i tillegg til trening er villig til å spille flere kamper i uken. Det er ingen eksakt vitenskap. Er en usikker bør en melde på et ekstra lag og heller benytte hospitanter om det skulle butte imot. Husk å be Administrativ leder om å registrere eventuelle lag med hospitanter som «anti-lag». Dette forhindrer sammenfallende kamptider.

Sportsplan

Dette er langt bedre enn om spillerne sitter størstedelen av tiden på sidelinja. 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.



4 Ungdomsfotball

I dette kapittelet listes rammeverket for aldersgruppen, mens det i kapittel 5 og 6 fokuseres på henholdsvis utførelsen (aktivitet) og praktiske tilnærminger.

4.1 Spilletid

I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid. Til tross for at poeng deles ut, så skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn resultatfokus. Dette er viktig for å beholde spillere og gi dem en avkobling i en krevende ungdomstid.

Å oppfylle visjonen "Lengst mulig – best mulig" er en forutsetning for en kvalitetsklubb.

Ungdomsspillere som møter til kamp, bør være på banen i minst halvparten av kampen.

Grepene for å få dette til er:

- Melde på flest mulig lag på alderstrinnet.
- Kretsen benytter seg av "antilagsordning" slik at klubbene kan melde på nok lag på samme alderstrinn til tross for "snaut" med spillere.
- Alderstrinnet er dyktig til, om mulig, å ha et differensiert kamptilbud der det ikke er vanntette skiller mellom lagene.
- Klubben, sammen med alderstrinnet, er dyktig til å velge rett nivå i seriespill. Jevnbyrdige kamper gjør det lettere med mye spilletid for alle.
- Coaching og innbytte knyttet til stilling i kamp er avgjørende for at alle gis mulighet til mye spilletid.
- Lagledelsen prøver hele tiden å ha spillerne på benken sitt perspektiv.

«En fotballspiller som stadig sitter på benken - er ingen lykkelig fotballspiller»



4.2 Trenings- og kamptilbud for både lavterskel- og spillerutviklingsgrupper

Trenings- og kamptilbud på lavterskelnivå og for målgruppen som ønsker å bli best mulig i ungdomsfotballen.

- I forbindelse med etableringen av egen hall arbeider klubben med å få på plass ekstra treninger/tiltak på tvers av lag og alderstrinn åpen for alle (ekstratrening (lørdagstrening), fotballskoler etc.).
- Klubben ser også på muligheter for ekstra spillerutviklingstiltak på tvers av lag og alderstrinn i ungdomsfotballen ("spillerutviklingsgrupper", invitere til arrangementer/ turneringer etc).

4.3 Plan for hospitering i ungdomsfotballen

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere alderstrinn i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet over. I andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er!

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren er til "å tåle hospiteringen", er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestringslæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – nødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger skal håndteres av klubben gjennom IF Kilkams Trenerkoordinator eller Spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

4.4 Utviklingsplaner

Utviklingsplaner for en lavterskelgruppe og en spillerutviklingsgruppe har forskjellige utgangspunkt. En lavterskelgruppe har lavere aktivitetsnivå, og målet er å skape stor aktivitet på spillernes egne premisser. Grad av medbestemmelse er stor. For spillerutviklingsgruppa er aktivitetsnivået høyere (flere økter), og totalbelastningen øker. Treningene blir mer styrt av fotballfaglige tema. Motivasjonen for å nå lengst mulig og bli best mulig ut fra egne forutsetninger fordrer at spillerne får et eierforhold til egen utvikling.

IF Kilkam har utarbeidet utviklingsplaner (Trenerveiledning; se www.kilkam.no) og økter for alderstrinnene opp til og med ungdomsskolen. Det arbeides med utviklingsplaner for aktivitet utover ungdomstrinnet.

Deltagelse i lavterskelgruppe eller fravær på treninger skal ikke «straffes» med et dårligere kamptilbud for eget lag på alderstrinnet.



5 Aktivitet

Klubben følger NFFs prinsipper for læring og trivsel. Dette innebærer at treneren følger følgende metodiske og pedagogiske "grepene" når en skal organisere treninger og kamper.

5.1 Forventinger – trener

En trener er ikke bare IF Kilkams representant, men har også stor påvirkning på spillerne (og foreldre). Hvordan en trener opptre gir ofte føringer for hvordan spillerne opptre opp gjennom alderstrinnene.

- Alle spillerne er like mye verdt.
- Vis respekt og følg klubbens retningslinjer.
- Ha god kjennskap til IF Kilkams Sportsplan, delta aktivt på klubbens Trenerforum og ha gjennomført Grasrottrener 1-2-kurs.
- Ta vel imot Trenerveileder og vær åpen for tips og råd.
- Bruk Kilkam-klær på trening og kamp - og ha alltid med førstehjelpsskrinet i bagen.
- Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang. Din oppførsel betyr mer enn du aner.
- Tilrettelegge for et trygt miljø. Eventuell korrigering av oppførsel skal gjøres åpent og som veiledning. Trener kan be foresatte være til stede under trening og kamp.
- Delta på foreldremøter og gjennomgå forventinger til foreldre og spillere (se verdier).
- Hils **alltid** på dommer og motstanderens trener før kampen og takk **alltid** for kampen etterpå.
- Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- Respekter avgjørelsene (også der du er uenig) og bidra til at dommeren trives. Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren. Ikke kommenter dommers avgjørelser med negative lyder og fakter; heller ikke ovenfor spillere på og utenfor banen.
- Still spørsmål til spillerne ved handlingsvalg/ muligheter med og uten ball for å skape reflekterende spillere som tenker over valgene man gjør.
- Treningsøktene skal være forberedt skriftlig på forhånd. Benytt og distribuer gjerne "IF Kilkam Trenerveiledning" hvor foreldre og spillere selv kan gå gjennom øvelsene. Spillerne fortjener det, de kan se på øvelsene i forkant og treningene blir mye mer effektiv.

5.2 Treners tilnærming

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes - indirekte - av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begges supportere.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

Vi legger til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklete spillsituasjoner.

Aktiviteten i seg selv gir muligheter til å prøve og feile, observere med- og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene. Dette skjer uten trenerens detaljerte instruksjoner. Det viser seg at denne læringsformen gir best resultater.

Den motsatte innfallsvinkelen er å lære gjennom øvelser fjernt fra spillet, med valg og utførelse nærmest styrt fra treneren. Denne type tilnærming har i mange idretter vært dominerende. I fotball

skjer læring i selve spillsituasjonen. Treneren introduserer og forsterker læringsmomenter på forhånd og underveis.

I aktivitetene som er anbefalt i de nasjonale rammeplanene har vi lagt vekt på mye læring gjennom spillet:

- Vi forenkler spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere.
- Vis og demonstrer – ikke bare fortell. Forklar gjerne ord og uttrykk – ofte ved repetisjoner.
- Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og ved kast; igangsetting bakfra.
- Vi tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.



Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en problembasert tilnærming fra oss trenere. Det vil si at spillerne gjennom spørsmål og "veiledning" fra oss utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner. Denne erfaringsbaserte læringen gjennom spillsentrert fotballaktivitet og en mer veiledende trenertilnærming gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget sitt.

Spillet egenart tilsier at en spillsentrert tilnærming er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep.

5.3 IF Kilkams Trenerveiledning (Kilkamstilen)

I samarbeid med Harstad Fotballutvikling (HFU) har IF Kilkam etablert en "Trenerveiledning" for hvert enkelt alderstrinn. Veilederen gir en mer detaljert innføring over læringsmål, forventinger og gjennomføring for hvert enkelt alderstrinn.

Ny Trenerveiledning skal tas frem ved hvert årsskifte og gjennomgås med trenerstab, spillere og ikke minst foreldre. Oppdaterte versjoner finnes på IF Kilkams hjemmeside www.kilkam.no.

5.4 Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som

mulig i ei økt! Bruk fløyten minst mulig og unngå for mange stopp i treningen. Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er "til stede" i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Bruk et mindre antall øvelser hvert år hvor en bygger videre på disse. Da slipper en mange forklaringer og stopp i treningen (se også kapittel 5.6 Gjenkjenning og variasjon).
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og lite venting på deltagelse.
- Unngå stillestående "køer".
- Pass på at ingen "melder seg ut" og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig (også under oppvarmingen).
- I de yngre årsklassene kan en varme opp med ball og det er mindre behov for uttøying. Dette endrer seg når en nærmer seg tenåringene. Da blir korrekt oppvarming og uttøying viktig.

5.5 Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som "spesialisering", men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på.

Kort sagt - øvelse gjør mester.

Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.



5.6 Gjenkjenning og variasjon

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene.

De blir gjerne stående rådvile, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på nytt og på nytt. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, som beskrevet under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kalles "repetisjon uten gjentakelse" – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene.

Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om ballføreren vil sentre eller føre ballen videre. Trenere må også balansere hensynet til funksjonalitet og variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig.

Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne.

5.7 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. Er motstanden hensiktsmessig tilpasset, gis 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.

5.8 Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan tilpasse treningen og tilbakemelding til den enkelte. Dette betyr at man ikke trenger å dele opp laget, men heller gi individuelle utfordringer og tilpasninger til de som trenger det. Ved å variere mellom "mest ivrig" og "minst ivrig" i treningssituasjonen kan en gjøre treningen effektiv og at alle må ta ansvar.

Differensiering må ikke forstås som en form for topping, men baserer seg på jevnbyrdighet og korrekt motstand. En «differensierer» ikke i kamper.

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når man driver pasningstrening, kan avstand og pasningstype varieres 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 noen kan drive med skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

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 betyr å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og lete etter gunstige måter å organisere treningen på, både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

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 gjerne deler av økta med 1/3 splitt, 1/3 mer samlet og avslutt med alle samlet i felles spillsituasjoner/ smålagsspill. Det er avslutningen som samlet lag som vil huskes best!

5.9 Utviklingstrekk og modning

Barn og ungdom har ulike perspektiv både på aktivitetene, omgivelsene og spillet. Og et helt annet perspektiv enn vi voksne. De ser ofte situasjonene på en annen måte, legger merke til andre ting og ser ikke den samme helheten. Dessuten kjennetegnes barn og ungdom av at de stadig utvikler seg – de modnes både motorisk (kroppslig), intellektuelt og sosialt. Og utviklingen skjer ikke like fort og på samme tid for alle. Barn på samme alder kan være svært forskjellige. Dette må tas hensyn til ved utarbeidelse av klubbens utviklingsplaner (se HFU/ IF Kilkams Trenerveildning)

5.10 Forebygging av skader

Frem til spillerne nærmer seg ungdomstrinnet skal det ikke legges for mye vekt på samlet spesifikk oppvarming uten ball. Hvis ikke treningen inneholder intensive økter eller eksplosive tester, så er enkle balløvelser med gradvis progresjon en god tilnærming. Etter treningen kan en ha økter hvor en drar ned intensiteten.

Når spillergruppen nærmer seg ungdomstrinnet (i vekstfase) er oppvarming og uttøying viktig som skadeforebyggende tiltak. IF Kilkam arrangerer egne kvelder for trenere og spillere hvor det fokuseres på skadeforebygging.

Trenerne skal observere for eventuell slitasje og skader under trening og kamp.



6 Praktiske retningslinjer for treninger

Alle spillere skal møte med leggsinn og uten (eller med tapet) ørepynt, både på trening og kamp.



6.1 Banefordeling

IF Kilkam har en stor utendørsbane (Kilkambanen) og en innendørshall (Tianhallen) til rådighet. I tillegg vil det i perioder kunne kjøpes/ tildeles treningskapasitet i Hålogalands-, Seaworks- og Krafthallen (gress), ved Kila skole og Seljestad skole (parkett/ fast underlag). Banefordelingen administreres av Administrativ leder.

Den fysiske baneinndelingen i trening og kamp følger oppslag ved kiosken. Oversikt over kamp- og treningstider gis fortløpende gjennom www.treningsøkta.no.

6.2 Treningsøkta

IF Kilkam følger de nasjonale rammeplaner for alderstrinnene 6-8 år, 9-10 år, 11-12 år ved å gi progresjon i treningene gjennom "Med spilllets ide i spill- og kampdimensjonen". Utviklingsplanene til fotballforbundet (på www.treningsøkta.no) gir en innføring over hva som forventes av spillere/ lag når man når den gitte alderen.

6.3 Guide til valg av fottøy

Velg fotballsko til riktig underlag!

Når man skal kjøpe fotballsko er det viktig å velge riktige knotter til riktig underlag.

Det er viktig å poengtere at det for yngre årsklasser, med liten/ moderat mengdetrening, holder med rimelige sko. Seks- og syvåringer kan godt bruke gode joggesko (pass på overtråkk). IF Kilkam mener at fotball ikke skal være en kostbar idrett, og oppfordrer foreldre til å begrense bruk av de dyreste modellene (og tilbehør). IF Kilkam fotball har også en bytteordning på Facebook som sterkt anbefales.

Noter at IF Kilkam i hovedsak trener og spiller kamper/ turneringer på kunstgress. Hvis en går for en type sko så anbefales henholdsvis AG, HF (eller TF). Sjekk med ansvarlige for de forskjellige turneringene hvilket dekke kampene skal spilles på.

FG-Firm Ground (Gress)

Fotballsko med FG-knotter er beregnet til myke gressbaner. Disse kjennetegnes av få og relativt store knotter som gir deg et godt grep på fotballbanen. Det er i IF Kilkam ikke nødvendig med FG-sko; benytt heller AG, HG eller TF.

HG-Hard Ground (Hardt Gress/Kunstgress)

Fotballsko med HG-knotter er beregnet til harde gressbaner og kunstgress. Til sammenligning med FG har disse flere knotter, samtidig er de noe lavere og mykere. Fordelen med at det er flere knotter gjør at belastningen blir mindre.

AG-Artificial Grass (Kunstgress)

Fotballsko med AG-knotter er beregnet for kunstgressbaner. Disse kjennetegnes av små knotter som er strategisk plassert slik at man skal unngå å sitte fast i kunstgresset og dermed unngå alvorlige skader. Knottene er også mykere enn f.eks FG-knotter. Flere AG-modeller kommer med forsterket tupp slik at skoen holder seg lengre.

Spiller du på kunstgress hele sesongen, er fotballsko med AG-knotter det beste valget. Disse forebygger skader og minsker belastningen på føttene.

TF-Turf Ground (Grusbaner – og slitt kunstgress)

Fotballsko med TF-knotter er beregnet for grus og kunstgressbaner. TF-knotter kjennetegnes av mange små og lave gummiknotter, og har i tillegg noe demping i sålen. Dette til sammen gjør at belastningen på både sko og føtter reduseres. TF-knotter gjør også at man ikke sitter fast i underlaget og pådrar seg skader. På dagens kunstgressbaner vil man kunne oppleve at TF-knotter blir noe glatte ved våt bane.

Trenger du en mengdetreningssko så er TF-sko et godt alternativ.

SG-Soft Ground (Vått gress)

Fotballsko med SG-knotter er beregnet til våte gressbaner og er lite aktuell. Bruk AG-skoene.

NN-Innendørs

Innendørs fotballsko er beregnet for bruk i innendørshaller med sportsdekke/parkett. Disse skoene kjennetegnes med en flat gummisåle med godt grep. I tillegg har flere typer solide såler som gir god demping.

Her kan en benytte samme sko som spilleren har til skolegymsen.



7 Lenker til aktuell informasjon

7.1 IF Kilkam

[IF Kilkam Klubbhåndboken](#)

[IF Kilkam Sportsplan](#)

[IF Kilkam Hospiteringsprosedyre for utlån, trening og kamper](#)

[IF Kilkam Trenerveileder \(årlige, fra fem til 16 år\) \(se lenker på hovedsiden\)](#)

[IF Kilkam Reiseveileder](#) og [IF Kilkam Reiseavtaler](#) (kommer)

[IF Kilkam Overgangsprosedyre](#)

7.2 Norges Idrettsforbund

[NIF retningslinjer for barneidrett](#)

[NIF retningslinjer for ungdomsidrett](#)

7.3 Norges Fotballforbund (NFF)

[Norges Fotballforbund](#)

[NFF Kvalitetsklubb](#)

[NFF Verdier og virkemidler i barnefotballen](#)

[NFF Spørsmål og svar om barneidrett](#)

[NFF Spilleregler](#)

[NFF Spilleregler og retningslinjer \(6-11 år\)](#)

[NFF Spilleregler og retningslinjer \(12 år – niefotball\)](#)

[NFF Spilleregler for ungdomsfotball \(13-16 år\)](#)

[NFF Reisebestemmelser](#)

[NFF Treningsøkta](#)

[NFF Grasrottreneren](#)

[NFF Breddereglement](#)

[NFF Lov og reglement](#)

[NFF Mini- og teknikkmerke](#)