

Sportslig plan

Storhamar Fotball



FOTBALL

Oppdatert 6. september 2016

1 Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Storhamar Fotball
Stiftet:	1. april 1935
Idrett:	Fotball
Postadresse:	K. O. Bjerklis veg 9, 2316 Hamar
E-postadresse:	post@storhamarfotball.no
Internettadresse:	www.storhamarfotball.no
Organisasjonsnummer:	983 800 351
Bankforbindelse:	Sparebanken Hedmark, Sparebank 1
Bankkonto:	1822 13 88379
Medlem av:	Norges idrettsforbund
Tilknyttet:	Norges Fotballforbund, Indre Østland Fotballkrets



Innhold

1	Klubbinformasjon.....	2
2	Ny sportslig plan.....	4
3	Visjon.....	4
4	Verdigrunnlaget	4
5	Sportslige målsettinger	5
5.1	Hovedmål	5
5.2	Tiltak og virkemidler	5
6	Hensikt med sportsplanen	6
7	Holdning, motivasjon og miljø	7
8	Det å lykkes	8
9	Feilretting.....	8
10	Miljø	8
11	Barnefotball - aldersgruppen 6-12 år.....	9
11.1	Miniligaen – fotball for de yngste.....	9
11.2	Miniligaen – Aldersgruppe 5 år.....	9
11.3	Miniligaen – Aldersgruppe 6 år.....	10
11.4	Miniligaen – Aldersgruppe 7 år.....	13
11.5	Aldersgruppe 8 år	16
11.6	Aldersgruppe 9 år	20
11.7	Aldersgruppe 10 år	24
11.8	Aldersgruppe 11 år	29
11.9	Aldersgruppe 12 år	34
12	Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-19 år.....	39
12.1	Ungdomsfotballens verdigrunnlag	39
12.2	Viktige begreper i ungdomsfotballen	39
12.3	Aldersgruppe 13 år	41
12.4	Aldersgruppe 14 år	46
12.5	Aldersgruppe 15-16 år (G/J16)	51
12.6	Aldersgruppe 17-19 år (G/J19)	56
13	A-lag Herrer/Damer	61

2 Ny sportslig plan

Storhamar Fotball har siden 2006 hatt en grunnleggende sportslig plan som har vært retningsgivende for all aktivitet i Storhamar Fotball. Planen har i tillegg til å ha vært urevidert i mange år, også vært noe 'ufokusert' med litt for vage retningslinjer og lite spesifikasjoner mot de enkelte årsgruppene. Samt at seniorfotballen ikke har vært nevnt i planen.

Sportsplanen skal være et styringsverktøy for alle trenere/ lagledere som leder lag for barn, ungdom og voksne i Storhamar Fotball. Sportsplanen skal sikre at all aktivitet foregår både etter Norges Idrettsforbunds regler og normer for breddeidrett, NFF sine rammebetingelser for barne- og ungdomsfotball og Storhamar Fotballs egne retningslinjer.

3 Visjon

Storhamar Fotball har i årevis hatt visjonen 'Så mange som mulig – så lenge som mulig'. Denne forplikter klubben til å gi alle som ønsker å spille fotball i Storhamar Fotball et aktivitetstilbud.

Gjennom utvidelsen av visjonen med

'Så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'

går klubben nå et steg lenger, ved en forpliktelse om å gi de som ønsker å bli gode fotballspillere et godt nok sportslig tilbud i med Storhamar Fotball.

Disse målsettingene er helt i tråd med Norges Fotballforbund sine tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom; *'De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også gis et tilbud!'*

4 Verdigrunnlaget

Alt som Storhamar Fotball står for skal bygges på klubbens 3 verdier:

- **Glede**
Gjennom GLEDE skal fotballen i klubben oppfattes som en aktivitet med lite alvor. Det skal være gøy å ha tilknytning til Storhamar Fotball - i trening, på kamp, på sidelinja, i garderoben, på møter, på tribunen og på dugnader. Det skal være gøy å ha en rolle i Storhamar Fotball – som spiller, som trener, som lagleder, som foreldrekontakt, som forelder, som dommer og som tillitsvalgt og ansatt. Og ikke minst – som motstander!
- **Inkluderende**
Alt som klubben tilbyr og gjør skal være INKLUDERENDE. All aktivitet skal være åpen for alle. Alle som ønsker kontakt med klubben skal tas ordentlig imot, uavhengig av når, hvor og hvordan. Vi skal bry oss om alle og jobbe for å lage gode miljøer. Vi skal være 'fargeblinde' i forhold til hudfarge, religion, etnisitet etc. - vi diskriminerer ingen! Vi følger NFF sine tanker om inkludering som kan leses her: [Fordommer fordummer](#)

- **Respekt**

Alle i Storhamar Fotball skal vise RESPEKT for hverandre, for ledere, for trenere, for dommere, for motstandere og for foreldre. Og vi skal vise respekt for klubben, for klubbens retningslinjer og beslutninger og også for andre klubber. Og i tillegg skal vi vise respekt for vårt fotballanlegg, nærområde og miljø.

5 Sportslige målsettinger

5.1 Hovedmål

- Tilrettelegge aktiviteten slik at flest mulig trives i Storhamar Fotballs fotballtilbud – uavhengig av nivå
- Sørge for at færre slutter med fotball – spesielt i alderen 15-19
- Rekruttere minimum 80 nye spillere til Miniligaen hvert år
- A-lag herrer skal være et av topplagene i 4. divisjon (*NB! Ny serieordning fra 2017 – rev*). Dette kan medføre at laget tidvis vil spille i 3. divisjon, men uten at det pr. i dag er noe resultatmål for 3. divisjonsspill.
- A-lag damer skal etablere seg i 3. divisjon
- Junior G19 skal ha en spillerstall der minimum 20 er 'egenproduserte' spillere og være kvalifisert til 1. divisjon.
- Junior J19 skal ha en spillerstall der minimum 20 er 'egenproduserte' spillere og ha minst et lag enten i J19-serien eller i 4.divisjon.
- Utvikle spillere slik at hovedtyngden av rekrutteringen til a-lagene kommer fra egen klubb (minimum 2 fra hver årsklasse)
- Rekruttere minst en spiller til hvert av IØFK sine kretslag
- Spillerutvikling som tilsier at vi til enhver tid har en spiller i a-stallen til regionens 'topplag', både på dame- og herresiden.

5.2 Tiltak og virkemidler

Klubbens målsettinger medfører en god del konsekvenser. For å oppnå målsettingene må både tiltak og virkemidler videreføres, videreutvikles og noen nye må iverksettes. Slike tiltak og virkemidler må i første omgang være:

- Sterkere fokus på klubbens verdigrunnlag
 - Informasjon på trener- og lagledermøter
 - Informasjon på trenerforum
 - Informasjon på foreldremøter
 - Informasjon på spillermøter
 - Informasjon på treninger og kamper
 - Informasjon på hjemmeside og sosiale medier
- Legge til rette for trivsel og mestring i alle treningsgrupper
 - Øke kompetansen til trenere i barnefotball
 - Engasjere Trenerutvikler barnefotball
 - Bevisstgjøring av NFF's retningslinjer for barnefotball
 - [Barnefotballbrosjyren](#)
 - Bevisstgjøring av NFF's råd og retningslinjer for ungdomsfotball
 - [Ungdomsfotball - Råd og retningslinjer](#)

- Økt fokus på spillerutvikling
 - Engasjere spillerutvikler for jenter i ungdomsfotballen
 - Engasjere spillerutvikler for gutter i ungdomsfotballen
 - Skape gode retningslinjer for hospitering og differensiering
 - Gi tilbud om ekstratrening (også på tvers av årsklasser)
- Høyne trenerkompetansen i klubben
 - Tilby trenerforum
 - Tilby og motivere til trenerkurs – både eksternt og internt
 - Tilby treningsplaner for hver enkelt årgang
 - Fokus på og opplæring i Treningsøkta.no
- Gi et ekstra tilbud om keeper trening fra 11 år og oppover
 - Engasjere keeper trener

6 Hensikt med sportsplanen

Hensikten med sportsplanen er å ha en samlet plan for fotballaktiviteten i Storhamar Fotball når det gjelder både barne-, ungdoms- og seniorfotball.

Sportsplanen skal påvirke:

- For spillere:
 - Basisferdigheter
 - Fotballferdigheter
 - Holdninger
 - Samhandling / fotballforståelse
- For trenere/lagledere:
 - Gi trenere/lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen
 - Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe
 - Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter
 - Øke treners kompetansenivå
- For foreldre:
 - Øke forståelsen blant foreldre for det sportslige arbeidet som drives i klubben
 - Gi foreldre muligheter til 'å følge med' på at den sportslige aktiviteten som drives i årgangene er i tråd med klubbens retningslinjer
- For klubben:
 - Øke muligheten for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet klubben
 - Kvalitetssikring

7 Holdning, motivasjon og miljø

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampooppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spillernes holdninger holder mål. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

Holdninger overfor medspillere

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair-play
- Vis god sportsånd

Holdninger overfor motspillere

- Vis god sportsånd
- Betydningen av fair play
- Vis respekt

Holdninger overfor trener/lagleder

- Lytt! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor trener/leders beslutninger

Holdninger overfor dommer/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser

- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for

- ens egen utvikling som spiller
- hvor godt miljøet på laget kan bli
- hvor gode lagkameratene kan bli
- hvor godt laget kan bli

8 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne vil synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå (flytsonemodellen).

9 Feilretting

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten.

Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone!

10 Miljø

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kamerat-/venninnegjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profittert på denne modellen.

I tillegg vil man nyte godt av dette i skolesammenheng der man noen ganger skal bytte klasse/skole. Da er ofte kjente fra fotballmiljøet en god hjelp til denne tilpasningen.

Og vi har mange eksempler på at gode vennskap fra fotballmiljøene holdes vedlike både gjennom studietid og livet ellers.

11 Barnefotball - aldersgruppen 6-12 år

Det er viktig å kjenne til utviklingstrekk og modenhet i denne aldersgruppen for å lage et godt fotballtilbud, med tilpassede aktiviteter. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen.

Klubben skal gi et organisert tilbud til alle som ønsker å delta, og de må få delta på lik linje – uavhengig av ferdighetsnivå. Fotballen skal ta utgangspunkt i barnas forutsetninger og behov, og det skal være trivelig og gøy.

En 8-åring kan gjerne klare det samme som en 11-åring – noen starter tidligere enn andre – og noen har ikke samme mulighet til å lære like fort! Men husk at de kan bli like gode på sikt!

FOKUS: LEK – AKTIVITET – TRYGGHET – TRIVSEL

11.1 Miniligaen – fotball for de yngste

Miniligaen er et «første» møte med den organiserte fotballen for de yngste barna.

Onsdager klokken 17.30-18.30 i perioden april til september gis tilbudet på Prestrud Fotballpark til **jenter og gutter** i alderen 5-7 år (følger skolens sommerferie).

Miniligaen avsluttes med en Miniligaturnering hvor lokale lag inviteres.

11.2 Miniligaen – Aldersgruppe 5 år

Gutter og jenter i denne aldersgruppen trener 1 gang i uka (hver onsdag kl. 17.30 – april-september) og trenes av våre «egne» instruktører, unge jenter og gutter i alderen 16-18 år som selv spiller fotball i Storhamar. Det skal være vesentlig fokus på lek og spill med ball.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', scoringstrening og smålagsspill.

Unngå køer og del i små grupper!

Gruppen deltar ikke i kretsens seriespill og stiller kun med lag til klubbens egen avslutningsturnering på slutten av sesongen.

11.3 Miniligaen – Aldersgruppe 6 år

Gutter og jenter 6 år skal trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i nærdistriktet.

11.3.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.3.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - o https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - o <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

11.3.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene skal ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.3.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

11.3.5 Laginndeling

6-års-klassen spiller 3'er-fotball, og det anbefales å ha 5 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2008 navnes som **Storhamar G2008 Gul**, mens et jentelag født i 2006 blir **Storhamar J2006 Blå**.

11.3.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Og det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å drible, de skal alltid ha lov til å drible og de skal oppfordres til å drible. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.3.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Barnefotballkvelden, og minst en trener pr. lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens) delkurs 1 (Barnefotballkurset).

11.3.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.3.9 Treninger

Årgangen trener i gang pr. uke (onsdag kl. 17.30 – april-september). Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle, både spillere og trenere, blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', scoringstrening og smålagsspill. Unngå køer og del i små grupper! Dette sikrer at alle får være mye borti ball.

11.3.10 Kamper

6-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 3'er-fotball, hovedsakelig på 3'er-baner med 'vant' og spilletiden er 2*10 minutter. Det spilles med små mål og ingen keeper.

Det spilles ikke kamper hver uke, men kretsen setter opp kamprunder rundt i nærdistriktet der alle lagene spiller 2 kamper hver. I utgangspunktet er det 3 slike runder i vårsesongen og 3 i høstsesongen.

Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge.

11.3.11 Turneringer

6-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det skal kun deltas på turneringer i nærområdet.

11.3.12 Karakteristiske trekk

- Kraftig vekst i 6-7-årsalderen
- 'Motorisk gullalder' på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

11.3.13 Holdepunkter i opplæring

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Spill på små områder med få spillere på lagene
- Aktivitet i korte sekvenser
- Demonstrere/vise øvelsene
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone

11.3.14 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom treningsøkta.no. Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 6-12 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dpc_view&id=10604&mode=mp&network_id=69

11.3.15 Nytt neste sesong

Årgangen skal neste sesong spille 5'er-fotball, og det vil være kamper hver uke.

11.4 Miniligaen – Aldersgruppe 7 år

Gutter og jenter 7 år trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i distriktet.

11.4.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.4.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - o https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - o <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

11.4.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trener skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.4.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

11.4.5 Laginndeling

7-års-klassen spiller 5'er-fotball, og det anbefales å ha 6-8 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere. Det er også anbefalt å spille med andre lagsammensetninger i enkelte turneringer.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2008 navnes som **Storhamar G2008 Gul**, mens et jentelag født i 2006 blir **Storhamar J2006 Blå**.

11.4.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Og det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å dribble, de skal alltid ha lov til å dribble og de skal oppfordres til å dribble. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.4.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Barnefotballkvelden, og minst en trener pr. lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens) delkurs 1 (Barnefotballkurset).

11.4.8 Trenervett

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

5. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
6. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
7. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
8. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.4.9 Treninger

Årgangen trener 1 gang i uka (onsdag 17.30 – april-september). Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle, både spillere og trenere) blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. I tillegg forenkler det mulighetene for å drive differensiering i treningsarbeidet.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', scoringstrening og smålagsspill. Unngå køer og del i små grupper! Dette sikrer at alle får være mye borti ball.

11.4.10 Kamper

7-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 5'er-fotball og spilletiden er 2*25 minutter. Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

11.4.11 Turneringer

7-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det skal kun deltas på turneringer i nærområdet.

11.4.12 Karakteristiske trekk

- Kraftig vekst i 6-7-årsalderen
- Motorisk gullalder" på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

11.4.13 Holdepunkter i opplæring

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Spill på små områder med få spillere på lagene
- Aktivitet i korte sekvenser
- Demonstrere/vise øvelsene
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone

11.4.14 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom treningsokta.no. Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 6-12 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dpc_view&id=10604&mode=mp&network_id=69

11.4.15 Nytt neste sesong

Årgangen er neste sesong ute av Miniligaen, skal trene 2 ganger pr. uke og vil få andre treningsdager.

11.5 Aldersgruppe 8 år

Gutter og jenter 8 år trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i distriktet.

11.5.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.5.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - o https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - o <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

11.5.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.5.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

11.5.5 Laginndeling

8-års-klassen spiller 5'er-fotball, og det anbefales å ha 6-8 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere. Det er også anbefalt å spille med andre lagsammensetninger i enkelte turneringer.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2008 navnes som **Storhamar G2008 Gul**, mens et jentelag født i 2006 blir **Storhamar J2006 Blå**.

11.5.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Og det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å dribble, de skal alltid ha lov til å dribble og de skal oppfordres til å dribble. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.5.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Barnefotballkvelden, og minst en trener pr. lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens) delkurs 1 (Barnefotballkurset).

11.5.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.5.9 Treninger

Årgangen trener 2 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle, (både spillere og trenere) blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. I tillegg forenkler det mulighetene for å drive differensiering i treningsarbeidet.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', spille med og mot, scoringstrening og smålagsspill.

Unngå køer og del i små grupper! Dette sikrer at alle får være mye borti ball.

11.5.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

11.5.11 Kamper

8-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 5'er-fotball og spilletiden er 2*25 minutter. Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

11.5.12 Turneringer

8-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det skal kun deltas på turneringer i nærområdet.

11.5.13 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst fra 8år
- Motorisk gullalder" på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

11.5.14 Holdepunkter i opplæring

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Spill på små områder med få spillere på lagene

- Aktivitet i korte sekvenser
- Demonstrere/vis øvelsene
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone

11.5.15 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom treningsokta.no. Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 6-12 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dpc_view&id=10604&mode=mp&network_id=69

11.6 Aldersgruppe 9 år

Gutter og jenter 9 år trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i distriktet.

11.6.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.6.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - o https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - o <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

11.6.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.6.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

11.6.5 Laginndeling

9-års-klassen spiller 5'er-fotball, og det anbefales å ha 6-8 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere. Det er også anbefalt å spille med andre lagsammensetninger i enkelte turneringer.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2008 navnes som **Storhamar G2008 Gul**, mens et jentelag født i 2006 blir **Storhamar J2006 Blå**.

11.6.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Og det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å drible, de skal alltid ha lov til å drible og de skal oppfordres til å drible. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.6.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Barnefotballkvelden, og minst en trener pr. lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens) delkurs 1 (Barnefotballkurset).

11.6.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.6.9 Treninger

Årgangen trener 2 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle, både spillere og trenere blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. I tillegg forenkler det mulighetene for å drive differensiering i treningsarbeidet.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', spille med og mot, scoringstrening og smålagsspill.

Unngå køer og del i små grupper! Dette sikrer at alle får være mye borti ball.

11.6.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

11.6.11 Kamper

9-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 5'er-fotball og spilletiden er 2*25 minutter. Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

11.6.12 Turneringer

9-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det skal kun deltas på turneringer i nærområdet.

11.6.13 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst fra 8år
- 'Motorisk gullalder' på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

11.6.14 Holdepunkter i opplæring

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Spill på små områder med få spillere på lagene

- Aktivitet i korte sekvenser
- Demonstrere/vis øvelsene
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone

11.6.15 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom treningsokta.no. Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 6-12 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dpc_view&id=10604&mode=mp&network_id=69

11.7 Aldersgruppe 10 år

Gutter og jenter 10 år trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i distriktet.

11.7.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.7.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - o https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - o <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

11.7.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.7.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

11.7.5 Laginndeling

10-års-klassen spiller 5'er-fotball, og det anbefales å ha 6-8 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere. Det er også anbefalt å spille med andre lagsammensetninger i enkelte turneringer.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2008 navnes som **Storhamar G2008 Gul**, mens et jentelag født i 2006 blir **Storhamar J2006 Blå**.

11.7.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Og det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å dribble, de skal alltid ha lov til å dribble og de skal oppfordres til å dribble. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.7.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Barnefotballkvelden, og minst en trener pr. lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens) delkurs 1 (Barnefotballkurset).

11.7.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.7.9 Treninger

Årgangen trener 2 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle, (både spillere og trenere) blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. I tillegg forenkler det mulighetene for å drive differensiering i treningsarbeidet.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', spille med og mot, scoringstrening og smålagsspill.

Unngå køer og del i små grupper! Dette sikrer at alle får være mye borti ball.

11.7.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

11.7.11 Kamper

10-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 5'er-fotball og spilletiden er 2*25 minutter. Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

11.7.12 Lag i en årsklasse over – 'FUTH-lag'

Storhamar Fotball har mange fotballspillere i de fleste aldersklasser. Denne bredden er selvsagt veldig positiv og viser at klubben aktiviserer mange barn og unge uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner. Erfaringer har likevel vist at denne bredden har en 'bakside'. Den store bredden 'vanskeliggjør' jobben med å utvikle den delen av spillergruppen som har kommet lengst i årgangen (de største talentene, de beste holdningene, de beste basisferdighetene etc.). Disse spillerne har sjelden blitt gitt utfordringer som er tilpasset det nivået de er på – de har kun hatt tilbud om å være med på breddens premisser.

Storhamar Fotball åpner for at deler av en aldersgruppe kan gis større utfordringer gjennom mulighet for å spille kamper i en årsklasse over sin egen. Spillerne vil dermed kunne tilbys en mulighet for bedre utvikling gjennom spill både med og mot spillere på sitt eget nivå. Dette er **ingen topping for å vinne kamper**, men **et tillegg** for fotballspillere i barnefotballen som har egenskaper godt over gjennomsnittet eller som viser fremgang eller har holdninger som bør 'belønnes'. Spillerne som er med på 'underårig-lagene' skal selvsagt **spille og trene med sine ordinære lag**.

Ordningen er et tilbud for aldersklassene 10-12 år, og det er trenere/lagledere på hvert enkelt trinn som bestemmer om de skal gjennomføre dette. Disse blir også enige seg imellom hvordan de fordeler oppgavene i forbindelse med kampavvikling etc.

'Underårig-laget' bør sammensettes fra alle lagene i årsklassen, men ikke nødvendigvis like mange fra alle lag. Spillergruppen bør heller ikke være statisk, men ha 'nye uttak' til hver kamp slik at dette laget også fremstår som en motivasjonsfaktor for spillerne.

Det er viktig at kriteriene for uttak er klare slik at dette blir det sportslige tilbudet det er ment som og ikke noe som 'alle skal være med på'.

Uttaket til slike lag bør være entydige og godt grunnlagt og dermed forståelig både for spillerne og foreldre.

4 kriterier skal vektlegges:

- **Ferdigheter**
- **Utvikling**
- **Treningsvilje**
- **Holdninger**

Disse 4 kriteriene gir betegnelsen 'FUTH-lag'!

Det er viktig at hvis en årgang velger dette spillerutviklingsverktøyet, så må foreldre og spillere informeres tidlig og ikke minst med gode begrunnelser om bakgrunn og tiltak.

11.7.13 Turneringer

10-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det skal kun deltas på turneringer i nærområdet.

11.7.14 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder" på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

11.7.15 Holdepunkter i opplæring

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Spill på små områder med få spillere på lagene
- Aktivitet i korte sekvenser
- Demonstrere/vise øvelsene
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone

11.7.16 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom treningsokta.no. Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 6-12 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dpc_view&id=10604&mode=mp&network_id=69

11.7.17 Nytt neste sesong

Årgangen skal neste sesong spille 7'er-fotball, og det anbefales 8-10 spillere pr. lag. Dette vil antagelig medføre færre lag og helt nye spiller-/trenersammensetninger.

11.8 Aldersgruppe 11 år

Gutter og jenter 11 år trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i distriktet.

11.8.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.8.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - o https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - o <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

11.8.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.8.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

11.8.5 Laginndeling

11-års-klassen spiller 7'er-fotball, og det anbefales å ha 8-10 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere. Det er også anbefalt å spille med andre lagsammensetninger i enkelte turneringer.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2008 navnes som **Storhamar G2008 Gul**, mens et jentelag født i 2006 blir **Storhamar J2006 Blå**.

11.8.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Og det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å dribble, de skal alltid ha lov til å dribble og de skal oppfordres til å dribble. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.8.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Barnefotballkvelden, og minst en trener pr. lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens) delkurs 1 (Barnefotballkurset).

11.8.8 Trenervett

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

5. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
6. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
7. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
8. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.8.9 Treninger

Årgangen trener minimum 2 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle, både spillere og trenere) blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. I tillegg forenkler det mulighetene for å drive differensiering i treningsarbeidet.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', spille med og mot, scoringstrening og smålagsspill.

Unngå køer og del i små grupper! Dette sikrer at alle får være mye borti ball.

11.8.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

11.8.11 Kamper

11-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 7'er-fotball og spilletiden er 2*30 minutter. Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

11.8.12 Lag i en årsklasse over – 'FUTH-lag'

Storhamar Fotball har mange fotballspillere i de fleste aldersklasser. Denne bredden er selvsagt veldig positiv og viser at klubben aktiviserer mange barn og unge uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner. Erfaringer har likevel vist at denne bredden har en 'bakside'. Den store bredden 'vanskeliggjør' jobben med å utvikle den delen av spillergruppen som har kommet lengst i årgangen (de største talentene, de beste holdningene, de beste basisferdighetene etc.). Disse spillerne har sjelden blitt gitt utfordringer som er tilpasset det nivået de er på – de har kun hatt tilbud om å være med på breddens premisser.

Storhamar Fotball åpner for at deler av en aldersgruppe kan gis større utfordringer gjennom mulighet for å spille kamper i en årsklasse over sin egen. Spillerne vil dermed kunne tilbys en mulighet for bedre utvikling gjennom spill både med og mot spillere på sitt eget nivå. Dette er **ingen topping for å vinne kamper**, men **et tillegg** for fotballspillere i barnefotballen som har egenskaper godt over gjennomsnittet eller som viser fremgang eller har holdninger som bør 'belønnes'. Spillerne som er med på 'underårig-lagene' skal selvsagt **spille og trene med sine ordinære lag**.

Ordningen er et tilbud for aldersklassene 10-12 år, og det er trenere/lagledere på hvert enkelt trinn som bestemmer om de skal gjennomføre dette. Disse blir også enige seg imellom hvordan de fordeler oppgavene i forbindelse med kampavvikling etc.

'Underårig-laget' bør sammensettes fra alle lagene i årsklassen, men ikke nødvendigvis like mange fra alle lag. Spillergruppen bør heller ikke være statisk, men ha 'nye uttak' til hver kamp slik at dette laget også fremstår som en motivasjonsfaktor for spillerne.

Det er viktig at kriteriene for uttak er klare slik at dette blir det sportslige tilbudet det er ment som og ikke noe som 'alle skal være med på'.

Uttaket til slike lag bør være entydige og godt grunngitt og dermed forståelig både for spillerne og foreldre.

4 kriterier skal vektlegges:

- **Ferdigheter**
- **Utvikling**
- **Treningsvilje**
- **Holdninger**

Disse 4 kriteriene gir betegnelsen 'FUTH-lag'!

Det er viktig at hvis en årgang velger dette spillerutviklingsverktøyet, så må foreldre og spillere informeres tidlig og ikke minst med gode begrunnelser om bakgrunn og tiltak.

11.8.13 Turneringer

11-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det tillates nå at man kan delta på turneringer utenfor egen fotballkrets.

Det åpnes for at årgangen kan delta med et lag i 1 talent-/elitecup hvis støtteapparatet mener at det vil gi gode sportslige effekter for årgangen. Resten av årgangen skal da gis tilbud om å være med på en annen turnering (evt. nivå 2 i samme turnering).

Det kan være på sin plass å forsøke å legge en plan for deltagelse på turneringer fremover i tid. Mange av klubbens årganger har god erfaring med å planlegge turneringene slik at man har en viss progresjon i deltagelse på turneringene. Dvs. at man eksempelvis reiser lenger og/eller deltar på større turneringer for hvert år. Dette vil også gjøre det enklere å starte jobben med å skaffe dugnader etc. til inntekt for turneringer/lagskassa.

11.8.14 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst
- Lik utvikling av jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken
- Kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikken øker
- "Gullalder" for teknisk påvirkning
- Vurderingsevnen bedre enn tidligere

11.8.15 Holdepunkter i opplæring

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Det vil nå gi langt større utbytte å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere på laget
- Styr ikke spillet for mye. Husk spillerne har også ideer.
- Bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring.

11.8.16 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom treningsokta.no. Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 6-12 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dpc_view&id=10604&mode=mp&network_id=69

11.9 Aldersgruppe 12 år

Gutter og jenter 12 år trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i distriktet.

11.9.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.9.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - o https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - o <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

11.9.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.9.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

11.9.5 Laginndeling

12-års-klassen spiller 7'er-fotball (siste året – 9'er neste), og det anbefales å ha 8-10 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere. Det er også anbefalt å spille med andre lagsammensetninger i enkelte turneringer.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2008 navnes som **Storhamar G2008 Gul**, mens et jentelag født i 2006 blir **Storhamar J2006 Blå**.

11.9.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Og det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å dribble, de skal alltid ha lov til å dribble og de skal oppfordres til å dribble. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.9.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Barnefotballkvelden, og minst en trener pr. lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens) delkurs 1 (Barnefotballkurset).

11.9.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.9.9 Treninger

Årgangen trener minimum 2 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle, både spillere og trenere) blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. I tillegg forenkler det mulighetene for å drive differensiering i treningsarbeidet.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', spille med og mot, scoringstrening og smålagsspill.

Unngå køer og del i små grupper! Dette sikrer at alle får være mye borti ball.

11.9.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

11.9.11 Kamper

12-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 7'er-fotball og spilletiden er 2*30 minutter. Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

11.9.12 Lag i en årsklasse over – 'FUTH-lag'

Storhamar Fotball har mange fotballspillere i de fleste aldersklasser. Denne bredden er selvsagt veldig positiv og viser at klubben aktiviserer mange barn og unge uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner. Erfaringer har likevel vist at denne bredden har en 'bakside'. Den store bredden 'vanskeliggjør' jobben med å utvikle den delen av spillergruppen som har kommet lengst i årgangen (de største talentene, de beste holdningene, de beste basisferdighetene etc.). Disse spillerne har sjelden blitt gitt utfordringer som er tilpasset det nivået de er på – de har kun hatt tilbud om å være med på breddens premisser.

Storhamar Fotball åpner for at deler av en aldersgruppe kan gis større utfordringer gjennom mulighet for å spille kamper i en årsklasse over sin egen. Spillerne vil dermed kunne tilbys en mulighet for bedre utvikling gjennom spill både med og mot spillere på sitt eget nivå. Dette er **ingen topping for å vinne kamper**, men **et tillegg** for fotballspillere i barnefotballen som har egenskaper godt over gjennomsnittet eller som viser fremgang eller har holdninger som bør 'belønnes'. Spillerne som er med på 'underårig-lagene' skal selvsagt **spille og trene med sine ordinære lag**.

Ordningen er et tilbud for aldersklassene 10-12 år, og det er trenere/lagledere på hvert enkelt trinn som bestemmer om de skal gjennomføre dette. Disse blir også enige seg imellom hvordan de fordeler oppgavene i forbindelse med kampavvikling etc.

‘Underårig-laget’ bør sammensettes fra alle lagene i årsklassen, men ikke nødvendigvis like mange fra alle lag. Spillergruppen bør heller ikke være statisk, men ha ‘nye uttak’ til hver kamp slik at dette laget også fremstår som en motivasjonsfaktor for spillerne.

Det er viktig at kriteriene for uttak er klare slik at dette blir det sportslige tilbudet det er ment som og ikke noe som ‘alle skal være med på’.

Uttaket til slike lag bør være entydige og godt grunngitt og dermed forståelig både for spillerne og foreldre.

4 kriterier skal vektlegges:

- **Ferdigheter**
- **Utvikling**
- **Treningsvilje**
- **Holdninger**

Disse 4 kriteriene gir betegnelsen ‘FUTH-lag’!

Det er viktig at hvis en årgang velger dette spillerutviklingsverktøyet, så må foreldre og spillere informeres tidlig og ikke minst med gode begrunnelser om bakgrunn og tiltak.

11.9.13 Turneringer

12-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det tillates nå at man kan delta på turneringer utenfor egen fotballkrets.

Det åpnes for at årgangen kan delta med et lag i 1 talent-/elitecup hvis støtteapparatet mener at det vil gi gode sportslige effekter for årgangen. Resten av årgangen skal da gis tilbud om å være med på en annen turnering (evt. nivå 2 i samme turnering).

Det kan være på sin plass å forsøke å legge en plan for deltagelse på turneringer fremover i tid. Mange av klubbens årganger har god erfaring med å planlegge turneringene slik at man har en viss progresjon i deltagelse på turneringene. Dvs. at man eksempelvis reiser lenger og/eller deltar på større turneringer for hvert år. Dette vil også gjøre det enklere å starte jobben med å skaffe dugnader etc. til inntekt for turneringer/lagskassa.

11.9.14 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst
- Lik utvikling av jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken
- Kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikken øker
- ”Gullalder” for teknisk påvirkning
- Vurderingsevnen bedre enn tidligere

11.9.15 Holdepunkter i opplæring

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Det vil nå gi langt større utbytte å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere på laget
- Styr ikke spillet for mye. Husk spillerne har også ideer.
- Bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring.

11.9.16 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom treningsokta.no. Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 6-12 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dpc_view&id=10604&mode=mp&network_id=69

11.9.17 Nytt neste sesong

Årgangen skal neste sesong over i ungdomsfotballen og spille 9'er-fotball. Der er det nivådelte serier, og det spilles om poeng med tabeller og det kåres krets mestere.

12 Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-19 år

12.1 Ungdomsfotballens verdigrunnlag

Ungdomsfotballens verdigrunnlag bygger på idrettens grunnverdier:

Glede – Fellesskap – Helse – Ærlighet

- Glede – gjennom mestring i ekte lek, spontanidrett og organisert idrett
- Fellesskap – sosial utvikling gjennom samhandling og konfliktløsning
- Helse – gjennom etablering av sunne vaner
- Ærlighet – gjennom oppdragelse til Fair Play

12.2 Viktige begreper i ungdomsfotballen

12.2.1 Medbestemmelse

Medbestemmelse betyr å involvere ungdom; - spørre ungdom – ta ungdom med på råd – bruke ungdommen til selv å være med på å utforme aktiviteten.

Medbestemmelse handler om at ungdom må få være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan.

Konsekvensene vil være at ungdom må få reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud. Klubben skal tilby et allsidig idrettsmiljø som gir grunnlag for økt deltagelse, engasjement og medbestemmelse. Da er det viktig at ungdom får være med på å utforme dette tilbudet.

Trener og utøver må samarbeide når aktivitetene planlegges. I forbindelse med konkurranser må det også vektlegges sosial aktivitet og egenutvikling. Utøvere skal møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende idrettsmiljø.

12.2.2 Differensiering

Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben – og innenfor hvert enkelt lag. Differensiering handler om at ungdom – gjennom medbestemmelse – får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter, etc.

Konsekvensene av differensieringen blir at klubben må kunne tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene.

Noen ungdommer ønsker kanskje å være med 1-2 ganger i uka, andre 3-4 ganger i uka, mens noen ungdommer ønsker kanskje å ha 10-12 treninger i uka. Differensiering er altså å tilby et opplegg som er tilpasset den enkelte spillers ønsker og behov

Differensiering kan være i forhold til punktene: fellestreninger, gruppetreninger, egentreninger, hospiteringer, deltagelse i andre aktiviteter/organisasjoner, etc.

Men differensiering kan også være innad i laget i forhold til f.eks inndeling av lag, gruppesammensetninger, lagsammensetninger etc.

12.2.3 Breddeformelen: Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel

Trivsel har et ganske 'romslig' innhold som på en måte inkorporerer mange viktige følelsesbegreper. Både fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller er forutsetninger for trivsel.

Trygghet vil også helt klart være et sentralt element i det å trives. At spilleren føler den rette tryggheten både i forhold til aktiviteten, sine medaktører og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Som grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse er trygghet et grunnleggende behov for barn og unge.

Mestring handler om å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samarbeid (samspill) med andre. Dette er et meget sentralt behov for oss mennesker – også for ungdom! Det å mestre noe utløser positive og gode følelser som både glede, selvvverd, stolthet og selvtillit. Og så passer det selvfølgelig utmerket i idrettssammenheng – der mestringen både kan betraktes som et middel og et mål. For ungdom blir det derfor fundamentalt å tilpasse aktivitetene slik at mestringsfølelsen blir mest mulig positiv – også for dem som ikke er så flinke idrettslig og rangeringsmessig sett.

12.3 Aldersgruppe 13 år

Gutter og jenter 13 år trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i divisjonsbasert seriespill mot andre lag fra andre klubber i fotballkretsen. Det opereres her med 'offentlige' resultater og tabeller, samt at det kåres kretsmeester for årgangen.

12.3.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, '*så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig*' og klubbens verdier, '*Glede – Inkluderende – Respekt*' skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

12.3.2 Ungdomsfotballreglene

All ungdomsfotballaktivitet i årsklassen skal innordne seg NFF sine Spilleregler og retningslinjer - ungdomsfotball (13-16 år):

- <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen>

12.3.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenere skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

12.3.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

12.3.5 Laginndeling

13-års-klassen spiller 9'er-fotball, og det anbefales å ha 11-13 spillere pr. lag. Kretsen tilbyr også 7'er-fotball i årgangen. Dette kan være aktuelt hvis årgangen eksempelvis har for få spillere til to 9'er-lag, men for mange for ett.

Gjennom at årgangen nå er inne i ungdomsfotballen er det ikke lenger et krav om jevnbyrdighet mellom lag, slik at det kan deles på såkalte 'første- og andre-lag'. Storhamar Fotball har gjennom mange år erfart spillernes svært forskjellige modning og utvikling av ferdigheter. Dette tilsier at man i dette første året ikke deler lagene kategorisk etter kvalitet på spillerne. Fortsatt kan man dele noenlunde jevnbyrdig og ha lagene i samme divisjon. Men det kan være en god metode at man melder opp lag i forskjellige divisjoner slik at man kan differensiere noe innen de forskjellige lagene, men da være oppmerksomme på at man aldri stiller med et 'dårlig' lag i kamper. Store tap har stor innvirkning på ambisjonen om å beholde mange spillere lengst mulig i fotballen.

Kretsens seriesystem i ungdomsfotball krever at lag fra samme klubb kategoriseres som 1, 2, 3 osv. Så lenge Storhamar Fotball fortsatt praktiserer en viss jevnbyrdighet mellom lagene i årgangen fortsettes praksisen med navngivning etter kjønn, fødselsår og farge.

12.3.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Forsvarsmessig er det soneforsvar som skal benyttes – både for forsvar og midtbane. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

12.3.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Ungdomsfotballkvalden, og minst en trener pr lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført hele NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens-kurset).

12.3.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

12.3.9 Treninger

Årgangen trener minimum 2 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag.

12.3.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

12.3.11 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere årsklasse eller på tvers av kjønn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering skal skje i samråd med foreldre og spilleren selv. Ansvar for hospitering ligger i det sportslige apparatet hos klubben (Spillerutvikler ungdomsfotball). Det er viktig at spillerens egen årgangstrener er oppmerksomme på hvilke spillere som trenger mere utfordringer og signaliserer dette mot klubb og årgangen over.

Hospitering skal forekomme der spillere trenger dette for å få gode nok utfordringer. I spesielle tilfeller kan spillere 'løftes' helt ut av årgangen. Dette gjelder spillere (i samråd med foreldre!) som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode, som vil mest, og ikke bryr seg så mye om det sosiale. Spilleren skal også vurderes utfra holdninger og modenhet. 'FUTH-kriteriene' (Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger) er et godt hjelpemiddel for å vurdere hospiteringsspillere.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for spillerutvikling. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne –unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere.

Storhamar Fotball skal være åpne for at spillere i ungdomsfotballen kan få lov til å hospitere med andre klubber. Dette skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse (Spillerutvikler ungdomsfotball).

12.3.12 Kamper

13-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 9'er-fotball og spilletiden er 2*35 minutter. 13-års-klassen har seriespill i forskjellige divisjoner og lagene meldes på ut fra erfaring om årgangens kvalitet i forhold til andre klubbers årganger. Alle spillerne skal i kamper ha mye spilletid (absolutt minimum er en omgang til sammen), men enkelte spillere kan spille mer enn andre.

12.3.13 Turneringer

13-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det tillates nå at man kan delta på turneringer utenfor egen fotballkrets.

Det åpnes for at årgangen kan delta med et lag i 1 talent-/elitecup hvis støtteapparatet mener at det vil gi gode sportslige effekter for årgangen. Resten av årgangen skal da gis tilbud om å være med på en annen turnering (evt. nivå 2 i samme turnering).

Det kan være på sin plass å forsøke å legge en plan for deltagelse på turneringer fremover i tid. Mange av klubbens årganger har god erfaring med å planlegge turneringene slik at man har en viss progresjon i deltakelse på turneringene. Dvs. at man eksempelvis reiser lenger og/eller deltar på større turneringer for hvert år. Dette vil også gjøre det enklere å starte jobben med å skaffe dugnader etc. til inntekt for turneringer/lagskassa.

Storhamar Fotball har et øvre tak på egenandel på turneringer for hver spiller på kr. 3.000,-.

12.3.14 Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Flere har kraftig lengdevekst
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet
- Stor variasjon i prestasjonen og humør
- Spillerne blir prestasjonsbevisste

12.3.15 Holdepunkter i opplæring

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Ha tillit til spillerne
- Skap trykt miljø og trivsel
- Stor grad av medbestemmelse
- Ferdighetsutvikling både individuelt og relasjonelt
- Utvikling er viktigere enn resultatmål
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- Noe spesiell styrketrening

12.3.16 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom [treningsøkta.no](https://no-fotball.s2s.net/treningsokta.no). Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 13-19 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&network_id=69

12.3.17 Nytt neste sesong

14-årsklassen for gutter tilbys neste sesong 11'er-fotball.

12.4 Aldersgruppe 14 år

Gutter og jenter 14 år trenes og styres til vanlig av frivillige foreldre, men hvis omstendighetene er til stede så er det muligheter for at gruppene kan trenes av en trener utenfor foreldregruppen som er engasjert av klubben. Denne årgangen spiller i divisjonsbasert seriespill mot andre lag fra andre klubber i fotballkretsen. Det opereres her med 'offentlige' resultater og tabeller, samt at det kåres kretsmeester for årgangen.

12.4.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, '*så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig*' og klubbens verdier, '*Glede – Inkluderende – Respekt*' skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

12.4.2 Ungdomsfotballreglene

All ungdomsfotballaktivitet i årsklassen skal innordne seg NFF sine Spilleregler og retningslinjer - ungdomsfotball (13-16 år):

- <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen>

12.4.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere (evt. eksternt engasjert), lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

12.4.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre

midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

12.4.5 Laginndeling

14-års-klassen spiller 11'er- og 9'er-fotball for gutter og 9'er-fotball for jenter. Det anbefales å ha 13-15 spillere pr. lag for 11'er og 11-13 spillere for 9'er. Kretsen tilbyr også 7'er-fotball i årgangen. Dette kan være aktuelt hvis årgangen eksempelvis har for få spillere til to 11'er eller 9'er-lag, men for mange for ett.

Gjennom at årgangen er inne i ungdomsfotballen er det ikke krav om jevnbyrdighet mellom lag, slik at det kan deles på såkalte 'første- og andre-lag'. Det er ikke noe i veien for å fortsette med jevne lag, men ut fra både motivasjons- og utviklingsmessig side så kan det være riktig å differensiere spillerne gjennom lagsinndelingen. Men man må da være oppmerksomme på at man aldri stiller med et 'dårlig' lag i kamper for andrelaget. Store tap har stor innvirkning på ambisjonen om å beholde mange lengst mulig i fotballen. Derfor er det viktig å rullere inn noen av de beste spillerne inn i kampene som ikke førstelaget spiller.

12.4.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste. Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Forsvarsmessig er det soneforsvar som skal benyttes – både for forsvar og midtbane. De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna. Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

12.4.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Ungdomsfotballkvelden, og minst en trener pr lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført hele NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens-kurset).

12.4.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

12.4.9 Treninger

Årgangen trener minimum 3 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag.

12.4.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

12.4.11 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere årsklasse eller på tvers av kjønn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering skal skje i samråd med foreldre og spilleren selv. Ansvar for hospitering ligger i det sportslige apparatet hos klubben (Spillerutvikler ungdomsfotball). Det er viktig at spillerens egen årgangstrener er oppmerksomme på hvilke spillere som trenger mere utfordringer og signaliserer dette mot klubb og årgangen over.

Hospitering skal forekomme der spillere trenger dette for å få gode nok utfordringer. I spesielle tilfeller kan spillere 'løftes' helt ut av årgangen. Dette gjelder spillere (i samråd med foreldre!) som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode, som vil mest, og ikke bryr seg så mye om det sosiale. Spilleren skal også vurderes utfra holdninger og modenhet. 'FUTH-kriteriene' (Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger) er et godt hjelpemiddel for å vurdere hospiteringsspillere.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for spillerutvikling. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere.

Storhamar Fotball skal være åpne for at spillere i ungdomsfotballen kan få lov til å hospitere med andre klubber. Dette skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse (Spillerutvikler ungdomsfotball).

12.4.12 Kamper

14-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 11'er og/eller 9'er-fotball og spilletiden er 2*35 minutter. 14-års-klassen har seriespill i forskjellige divisjoner og lagene meldes på ut fra erfaring om årgangens kvalitet i forhold til andre klubbens årganger. Alle spillerne skal i kamper ha mye spilletid (absolutt minimum er en omgang til sammen), men enkelte spillere kan spille mer enn andre.

12.4.13 Turneringer

14-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det tillates at man kan delta på turneringer utenfor egen fotballkrets.

Det åpnes for at årgangen kan delta med et lag i 1 talent-/elitecup hvis støtteapparatet mener at det vil gi gode sportslige effekter for årgangen. Resten av årgangen skal da gis tilbud om å være med på en annen turnering (evt. nivå 2 i samme turnering).

Det kan være på sin plass å forsøke å legge en plan for deltagelse på turneringer fremover i tid. Mange av klubbens årganger har god erfaring med å planlegge turneringene slik at man har en viss progresjon i deltakelse på turneringene. Dvs. at man eksempelvis reiser lenger og/eller deltar på større turneringer for hvert år. Dette vil også gjøre det enklere å starte jobben med å skaffe dugnader etc. til inntekt for turneringer/lagskassa.

Storhamar Fotball har et øvre tak på egenandel på turneringer for hver spiller på kr. 3.000,-.

12.4.14 Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Flere har kraftig lengdevekst
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet
- Stor variasjon i prestasjonen og humør
- Spillerne blir prestasjonsbevisste

12.4.15 Holdepunkter i opplæring

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Ha tillit til spillerne
- Skap trykt miljø og trivsel
- Stor grad av medbestemmelse
- Ferdighetsutvikling både individuelt og relasjonelt
- Utvikling er viktigere enn resultatmål
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- Noe spesiell styrketrening

12.4.16 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom [treningsøkta.no](https://no-fotball.s2s.net/treningsokta.no). Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 13-19 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&network_id=69

12.4.17 Nytt neste sesong

Årgangen skal neste sesong inn i 16-årsklassen. Denne klassen består av 2 årsklasser – 15- og 16-åringer. Årets 14-åringer skal integreres med årets 15-åringer (som spiller i 16-årsklassa) til å danne en felles ny treningsgruppe neste sesong. Det er anbefalt å starte denne prosessen allerede i høstsesongen.

12.5 Aldersgruppe 15-16 år (G/J16)

Denne aldersgruppen består av 2 årganger – både 15- og 16-åringene. Det vil si at 16-åringene er inne i sitt andre år i aldersgruppen, mens 15-åringene kommer som 'nye' fra 14-årsklassene. Årgangene skal da integreres til en treningsgruppe.

Gutter og jenter 16 år trenes og styres til vanlig av frivillige foreldre, men hvis omstendighetene er til stede så er det muligheter for at gruppene kan trenes av en trener utenfor foreldregruppen som er engasjert av klubben. Årgangen spiller i divisjonsbasert seriespill mot andre lag fra andre klubber i fotballkretsen. Det opereres her med 'offentlige' resultater og tabeller, samt at det kåres kretsmester for årgangen.

12.5.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, '*så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig*' og klubbens verdier, '*Glede – Inkluderende – Respekt*' skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årsklassen!

12.5.2 Ungdomsfotballreglene

All ungdomsfotballaktivitet i årsklassen skal innordne seg NFF sine Spilleregler og retningslinjer - ungdomsfotball (13-16 år):

- <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen>

12.5.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere (evt. eksternt engasjert), lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med innteksbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

12.5.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

12.5.5 Laginndeling

16-års-klassen spiller 11'er-fotball, og det anbefales å ha 13-15 spillere pr. lag. Kretsen tilbyr også 7'er-fotball i årgangen. Dette kan være aktuelt hvis årgangen eksempelvis har for få spillere til to 11'er-lag, men for mange for ett.

Det er naturlig at Storhamar Fotball stiller med et erklært førstelag i denne årsklassen. Dette bør til enhver tid være det laget som det sportslige apparatet i årgangen mener er det beste laget sammensatt av de spillerne som vil mest, trener mest og best og har de beste holdningene. Dette inkluderer hospiteringsspillere fra årsklassene under. Kamptroppen til førstelaget bør ikke være statisk. Det skal være mulig 'å spille seg inn' i troppen gjennom godt treningsarbeid og gode prestasjoner på et andrelag. Dette vil være både motivasjonsmessig og utviklingsmessig bra, i tillegg til at det tar hensyn til forskjellig modningsprosesser blant spillerne.

Man må fortsatt være oppmerksomme på at man aldri stiller med et 'dårlig' lag i kamper for andrelaget. Store tap har stor innvirkning på ambisjonen om å beholde mange lengst mulig i fotballen. Derfor er det viktig å rullere inn noen av de beste spillerne inn i kampene som ikke førstelaget spiller.

12.5.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Forsvarsmessig er det soneforsvar som skal benyttes – både for forsvar og midtbane.

De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna.

Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

12.5.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Ungdomsfotballkvelden, og minst en trener pr lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført hele NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens-kurset).

12.5.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.

3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

12.5.9 Treninger

Årgangen trener minimum 3 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag.

12.5.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

12.5.11 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere årsklasse eller på tvers av kjønn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering skal skje i samråd med foreldre og spilleren selv. Ansvar for hospitering ligger i det sportslige apparatet hos klubben (Spillerutvikler ungdomsfotball). Det er viktig at spillerens egen årgangstrenerer er oppmerksomme på hvilke spillere som trenger mere utfordringer og signaliserer dette mot klubb og årgangen over.

Hospitering skal forekomme der spillere trenger dette for å få gode nok utfordringer. I spesielle tilfeller kan spillere 'løftes' helt ut av årgangen. Dette gjelder spillere (i samråd med foreldre!) som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode, som vil mest, og ikke bryr seg så mye om det sosiale. Spilleren skal også vurderes utfra holdninger og modenhet. 'FUTH-kriteriene' (Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger) er et godt hjelpemiddel for å vurdere hospiteringsspillere.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for spillerutvikling. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere.

Storhamar Fotball skal være åpne for at spillere i ungdomsfotballen kan få lov til å hospitere med andre klubber. Dette skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse (Spillerutvikler ungdomsfotball).

12.5.12 Kamper

16-års-klassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 11'er-fotball og spilletiden er 2*40 minutter. 16-års-klassen har seriespill i forskjellige divisjoner og lagene meldes på ut fra erfaring om årgangens kvalitet i forhold til andre klubbers årganger. Alle spillerne skal i kamper ha mye spilletid (absolutt minimum er en omgang til sammen), men enkelte spillere kan spille mer enn andre.

12.5.13 Turneringer

16-åringene skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det tillates at man kan delta på turneringer utenfor egen fotballkrets.

Det åpnes for at årgangen kan delta med et lag i 1 talent-/elitecup hvis støtteapparatet mener at det vil gi gode sportslige effekter for årgangen. Resten av årgangen skal da gis tilbud om å være med på en annen turnering (evt. nivå 2 i samme turnering).

Det tilbys mange gode turneringer for årgangen. Både Sandarcup, Norway Cup og Dana Cup, samt andre turneringer i Danmark har historisk gitt veldig gode opplevelser for denne årgangen i klubben.

Hvis man planlegger en turnering lenger nedover i Europa (eks. Spania, Portugal e.l.) kan det være lønnsomt å vente med denne til man er inne i juniorklassen (17 år). Erfaringsmessig er det stort frafall av spillere når man er ferdig med 16-årsklassen, men en 'gulrot' som en stor utenlandsturnering vil være, kan hjelpe til å holde flere spillere aktive inn i juniorklassen.

Storhamar Fotball har et øvre tak på egenandel på turneringer for hver spiller på kr. 3.000,-.

12.5.14 Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Flere har kraftig lengdevekst
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet
- Stor variasjon i prestasjonen og humør
- Spillerne blir prestasjonsbevisste

12.5.15 Holdepunkter i opplæring

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Ha tillit til spillerne
- Skap trykt miljø og trivsel
- Stor grad av medbestemmelse
- Ferdighetsutvikling både individuelt og relasjonelt
- Utvikling er viktigere enn resultatmål
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp

- Noe spesiell styrketrening

12.5.16 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom [treningsøkta.no](https://no-fotball.s2s.net/treningsøkta.no). Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 13-19 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&network_id=69

12.5.17 Nytt neste sesong

16-åringene skal neste sesong integreres i juniorstallen. Juniorgruppen består av 3 årganger – 17-, 18- og 19-åringer.

15-åringene forblir i 16-årsgruppen neste år og får tilført nye spillere gjennom at 14-åringene kommer opp fra årsklassen under.

12.6 Aldersgruppe 17-19 år (G/J19)

Denne aldersgruppen består av 3 årganger – både 17-, 18- og 19-åringene. Det vil si at 19-åringene er inne i sitt tredje og siste år i aldersgruppen, mens 17-åringene kommer som 'nye' fra 16-årsklassene. Årgangene skal da integreres til en treningsgruppe.

Gutter og jenter 19 år trenes og styres til vanlig av frivillige foreldre, men hvis omstendighetene er til stede så er det muligheter for at gruppene kan trenes av en trener utenfor foreldregruppen som er engasjert av klubben. Årgangen spiller i divisjonsbasert seriespill mot andre lag fra andre klubber i fotballkretsen. Det opereres her med 'offentlige' resultater og tabeller, samt at det kåres kretsmester for årgangen.

12.6.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, '*så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig*' og klubbens verdier, '*Glede – Inkluderende – Respekt*' skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årsklassen!

12.6.2 Ungdomsfotballreglene

Juniorfotballen i Storhamar Fotball er sortert under ungdomsfotballen, men det er enkelte særregler for ungdomsfotballen 13-16 år som ikke gjelder lenger. Aldersgruppens fotballaktivitet skal utøves i henhold til NFF sine Spilleregler for voksen- og toppfotballen:

- <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler/>

12.6.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere (evt. eksternt engasjert), lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene bør ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med innteksbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

12.6.4 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer. Dugnader skal tilfalle lagskassa i fellesskap – ikke som innbetalinger som følger en enkelt spiller.

12.6.5 Laginndeling

19-årsklassen spiller 11'er-fotball, og det anbefales å ha 13-15 spillere pr. lag. Kretsen tilbyr også 7'er-fotball i årgangen. Dette kan være aktuelt hvis årgangen eksempelvis har for få spillere til to 11'er-lag, men for mange for ett.

Det er naturlig at Storhamar Fotball stiller med et erklært førstelag i denne årsklassen hvis det er nok spillere til to eller flere lag. Dette bør til enhver tid være det laget som det sportslige apparatet i årgangen mener er det beste laget sammensatt av de spillerne som vil mest, trener mest og best og har de beste holdningene. Dette inkluderer hospiteringsspillere fra årsklassene under. Kamptroppen til førstelaget bør ikke være statisk. Det skal være mulig 'å spille seg inn' i troppen gjennom godt treningsarbeid og gode prestasjoner på et evt. andrelag. Dette vil være både motivasjonsmessig og utviklingsmessig bra, i tillegg til at det tar hensyn til forskjellig modningsprosesser blant spillerne.

Man må fortsatt være oppmerksomme på at man aldri stiller med et 'dårlig' lag i kamper for andrelaget. Store tap har stor innvirkning på ambisjonen om å beholde mange lengst mulig i fotballen. Derfor er det viktig å rullere inn noen av de beste spillerne inn i kampene som ikke førstelaget spiller.

12.6.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Forsvarsmessig er det soneforsvar som skal benyttes – både for forsvar og midtbane.

De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna.

Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

12.6.7 Trenerkompetanse

Alle trenere i årgangen bør ha gjennomført Ungdomsfotballkvelden, og minst en trener pr lag må ha gjennomført denne.

Minst en trener i årgangen må ha gjennomført hele NFF Grasrottreneren (tidl. C-lisens-kurset).

12.6.8 Trenervett

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

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.

3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

12.6.9 Treninger

Årgangen trener minimum 3 ganger i uka. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag.

12.6.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

12.6.11 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere årsklasse eller på tvers av kjønn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering skal skje i samråd med foreldre og spilleren selv. Ansvar for hospitering ligger i det sportslige apparatet hos klubben (Spillerutvikler ungdomsfotball). Det er viktig at spillerens egen årgangstrener er oppmerksomme på hvilke spillere som trenger mere utfordringer og signaliserer dette mot klubb og årgangen over.

Hospitering skal forekomme der spillere trenger dette for å få gode nok utfordringer. I spesielle tilfeller kan spillere 'løftes' helt ut av årgangen. Dette gjelder spillere (i samråd med foreldre!) som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode, som vil mest, og ikke bryr seg så mye om det sosiale. Spilleren skal også vurderes utfra holdninger og modenhet. 'FUTH-kriteriene' (Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger) er et godt hjelpemiddel for å vurdere hospiteringsspillere.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for spillerutvikling. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere.

Storhamar Fotball skal være åpne for at spillere i ungdomsfotballen kan få lov til å hospitere med andre klubber. Dette skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse (Spillerutvikler ungdomsfotball).

12.6.12 Kamper

19-årsklassen skal delta i kretsens seriespill. Det spilles 11'er-fotball og spilletiden er 2*45 minutter. 19-års-klassen har seriespill i forskjellige divisjoner og lagene meldes på ut fra erfaring om årgangens kvalitet i forhold til andre klubbers årganger.

For J19 kan det vurderes om det skal meldes på lag i 4. divisjon Damer i stedet for J19-serien. Historisk har J19-serien bestått av få lag slik at det blir store reiseavstander. I tillegg har det også vært enkelte 9'er- og 7'er-lag i J19-serien som dermed har gitt et dårlig sportslig utbytte.

Alle spillerne skal i kamper ha mye spilletid (absolutt minimum er en omgang til sammen), men enkelte spillere kan spille mer enn andre.

12.6.13 Turneringer

G/J19 skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag skal være med i samme turnering, og det tillates at man kan delta på turneringer utenfor egen fotballkrets.

Det åpnes for at årgangen kan delta med et lag i 1 talent-/elitecup hvis støtteapparatet mener at det vil gi gode sportslige effekter for årgangen. Resten av årgangen skal da gis tilbud om å være med på en annen turnering (evt. nivå 2 i samme turnering).

Det tilbys få gode turneringer for årgangen. Men både Sandarcup, Norway Cup og Dana Cup, samt andre turneringer i Danmark har gitt gode opplevelser for denne årgangen i klubben.

Hvis man planlegger en turnering lenger nedover i Europa (eks. Spania, Portugal e.l.) kan det være lønnsomt å gjøre dette i juniorklassen. Erfaringsmessig er det stort frafall av spillere når man er ferdig med 16-årsklassen, men en 'gulrot' som en stor utenlandsturnering vil være, kan hjelpe til å holde flere spillere aktive inn i juniorklassen.

Storhamar Fotball har et øvre tak på egenandel på turneringer for hver spiller på kr. 3.000,-.

12.6.14 Karakteristiske trekk

- Stadig i vekst
- Kroppsfiksering
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Stor variasjon i prestasjonen og humør
- Spillerne er prestasjonsbevisste
- Økt frafall, andre interesser, deltidsjobber etc.

12.6.15 Holdepunkter i opplæring

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Ha tillit til spillerne
- Skap trygt miljø og trivsel
- Stor grad av medbestemmelse

- Ferdighetsutvikling både individuelt og relasjonelt
- Utvikling er viktigere enn resultatmål
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- Noe spesiell styrketrening

12.6.16 Skoleringsplan m/øvelser NFF

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom [treningsøkta.no](https://no-fotball.s2s.net). Klubben gir tilgang til innlogging.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 13-19 år ligger her:

https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&network_id=69

13 A-lag Herrer/Damer

A-lag for herrer og damer skal være de kvalitativt beste lagene i Storhamar Fotball. Trener- og laglederapparatet er som hovedregel rekruttert av Storhamar Fotball og har underskrevet kontrakt med klubben.

13.1.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad rundt A-lagene!

13.1.2 Spilleregler

A-lagenes fotballaktivitet skal utøves i henhold til NFF sine Spilleregler for voksen- og toppfotballen:

- <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler/>

13.1.3 Organisering med arbeidsoppgaver

A-lagstroppene har mange av de samme oppgavene som resten av årgangene i Storhamar Fotball, og støtteapparatet må derfor dekke de samme funksjonene. Nødvendige roller som skal fylles er hovedtrener, evt. assistenttrener(e) og lagledere. Trenerne har det sportslige ansvaret (i samarbeid med den sportslige ledelsen i klubben), mens laglederapparatet skal dekke ordinære laglederoppgaver, samt funksjoner som kampvert, arrangement, dugnadskoordinerer og utstyr etc.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med assistenttrener(e) ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset klubbens målsetninger og ambisjoner.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper etc. Lagledere skal dekke kampvertrollen, arrangement, dugnadskoordinerer og utstyr etc. Det er en klar fordel at funksjonene deles på flere lagledere.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

13.1.4 A-laget herrer

A-laget for herrer har som målsetning å kjempe i toppen av 4. divisjon, noe som kan medføre at laget enkelte sesonger kan spille i 3. divisjon. Klubben har pr. i dag ingen målsetninger eller ambisjoner med evt. 3. divisjonsspill, men i de sesongene laget spiller i 3. divisjon skal det legges nok ressurser til grunn slik at laget har en reell sjanse til å overleve.

13.1.5 A-laget damer

A-laget for damer skal etablere seg som et stabilt 3. divisjonslag.

13.1.6 Rekruttering/spillerstall

Begge lagene skal ha A-lagstropper på 20-22 spillere.

Hovedtyngden av spillerne i A-lagsstallen skal bestå av spillere med mesteparten av sin aktive fotballkarriere i Storhamar Fotballs barne- og ungdomslag. Målsetningen om at minst 2 spillere fra hver årgang skal være god nok til å kvalifisere seg til A-lagsstallen skal sørge for dette. Klubben skal selvsagt ta imot spillere utenfra som ønsker å spille for klubben og som er gode nok for A-stallen, men ikke være aktiv i nærområdet for å hente spillere fra naboklubbene.

Unge spillere som tilhører klubbens egne årganger og som tas ut i A-lagsstallen, hører i hovedsak til A-laget. Kamp- og treningshverdagen til disse spillerne bestemmes med utgangspunkt i A-lagets kalender, men det er viktig (og riktig) at de også får lov å spille på sitt eget nivå. Det er viktig å ta hensyn til totalbelastningen til disse.

Det skal være åpne plasser i A-lagsstallene til hospitanter fra yngre årganger der disse spillerne kan få prøvd seg i trening på det høyeste nivået i klubben.

13.1.7 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Storhamar Fotballs A-lag skal forbindes med positiv og spillende fotball. Klubbens verdier – Glede, Inkluderende og Respekt – skal være synlig gjennom A-lagenes måter å fremstå på. Både i trening, i kamp og på reise til og fra kamp. Fair Play er en naturlig del av fotballfilosofien til klubbens 'bestelag'.

13.1.8 Trenervett

Som trenere har man en høy stjerne blant spillerne. Det de sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos spillerne, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

13.1.9 Treninger

A-lagene skal trene minimum 3 ganger i uka.

13.1.10 Utstyr

Spillerne tilhørende de respektive A-stallene skal få stilt følgende utstyr til disposisjon:

- Spillerdrakter inkl. shorts/strømper (hjemme og borte)
- Treningsgenser (evt. treningsjakke)
- Treningsbukse
- Trenings-t-skjorte/-shorts + et par strømper