



# Vind Idrettslag

## Sportsplan Fotball

<b>Versjon</b>	<b>Årstall</b>	<b>Godkjent</b>	<b>Sign</b>
1.0	2010	2010	
2.0	Mai - desember 2015	2016	Rune Sørmo (sign)
3.0	Oktober 2018- mars 2019	2019	Eivind Merok (sign)
4.0	Februar 2021-august 2021	2021	Eivind Merok (sign.)

## Innhold

DEL 1: Sportsplans formål og virkeområde	4
Vår visjon	4
Våre normer og verdigrunnlag	4
Vår foreningside.	4
Vind ILs målsetting	4
Fair-play og holdninger	4
Sportsplanens rolle	5
Del 2: Sportslige organisering	6
Lagsorganisering	6
Barnefotball	6
Ungdomsfotball	7
Trenerens kompetanse	7
Barnefotball	9
Oppstart med fotball	9
Frivillige trenere	9
Foreldrenes rolle	10
Sportslig ekstratilbud	10
Telenor Xtra FotballFritidsOrdning (FFO 1-4 trinn)	10
Vind Akademiet (5-8 trinn)	11
GJØVIK IFO 2-5 klasse 2-4 klasse.	11
TINE Fotballskole	11
Adidas Talentskole.	11
Ungdomsfotball	12
Overgang barne- og ungdomsfotball	12
Informasjon til foreldre og utøvere	13
Bredde- og utviklingsspillere i samme tropp	13
Basistilbud, ekstra og uttaksbaserte tilbud	34
Informasjonsflyt og utøvernes ansvar	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Cuper og turneringer	17
Overganger	18
Treningsmengde	18
Årssyklus fotball	20
Del 3: Sportslig innhold	21
Hvordan spille fotball på Vind?	21
Utviklingsplaner	22
3er fotball - Aldersgruppen 6-7 år	22
4.1.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk	22
4.1.2 Mål for aldersgruppen	22
4.1.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres	22
4.1.3 Treningsøktas innhold	23

5er fotball - Aldersgruppen 8-9 år	24
4.2.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk	24
4.2.2 Mål for aldersgruppen	24
4.2.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres (se punkt 1.2.1 for utviklingsmål for gruppen)	25
4.2.4. Treningsøkta	25
Nyttige lenker fra NFF:	25
7er fotball - Aldersgruppen 10-11 år	26
4.3.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk	26
4.3.2 Mål for aldersgruppen	27
4.3.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres	27
4.3.3 Treningsøktas innhold	28
9er fotball - Aldersgruppen 12 og 13 år	29
5.1.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk	29
5.1.2 Mål for aldersgruppen	29
5.1.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres (se punkt 1.2.2 for utviklingsmål for gruppen)	30
Aldersgruppen 14-16 år. Jenter og gutter	31
5.2.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk	31
5.2.2 Mål for aldersgruppen	31
5.2.3 Utviklingsmål (se utviklingsplan for aldersgruppen) og hvordan det skal læres	32
17 år - Senior	32
Junior (17-19 år)	32
6.1.1 Målsettinger	32
6.1.2 Retningslinjer	33
Senior	33
6.2.1 Målsettinger	33
6.2.2 Retningslinjer	33
Nivådeling og differensiering	35
Formål	35
NFFs retningslinjer for differensiering og nivådeling	35
Inndeling av lag, jevnbyrdighet og spilletid i kamp	36
Seleksjon og topping	37
Felles treninger	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Inndeling i treningsgrupper	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Ferdighetsutvikling	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Forsterke positive opplevelser	37
Informasjon	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Hospitering	37

# DEL 1: Sportsplans formål og virkeområde

## Vår visjon

Topp kvalitet - Ren idrettsglede.

## Våre normer og verdigrunnlag

Begeistre - Rause – Redelige

## Vår foreningside.

Gjennom frivillig innsats skal Vind idrettslag skape en trygg og inkluderende samlingsplass for alle, med en organisasjon og anlegg av topp kvalitet.

### **Flest mulig - Lengst mulig – best mulig.**

SPORTSPANEN skal være et verktøy til rettledning for trenere i klubben, og legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø for å utvikle barne-, ungdoms - og seniorfotballen i Vind IL.

## Vind ILs målsetting

Vinds målsetting er: Flest mulig – lengst mulig – best mulig.

Vind IL Fotball skal nå klubbens målsettinger ved å legge til rette for aktivitet for utøvere, frivillige og ansatte. For fotballens del er viktige virkemidler:

- Rekruttere og utvikle kompetente trenere og engasjerte frivillige
- Legge til rette for gode sosiale felleskap med trygge utøvere og foreldre
- Sikre gode treningsfasiliteter og fremtidsrettet anleggsutvikling.
- Legge til rette for at alle utøvere – uansett nivå – opplever sportslig mestring og riktige utfordringer.

## Fair-play og holdninger

Vind IL skal være en Fair-Play klubb. Det skal være et sentralt punkt at alle Vind ILs spillere skal lære å vise riktige holdninger i forhold til:

- Å møte i god tid til trening og kamp.
- Vise respekt for andres treninger/kamper.

- Være lojal ovenfor klubbens og laget målsettinger og verdier.
- Å gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme.
- Å alltid ha med seg alt nødvendig utstyr.
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere.

**For ungdoms og seniorlag:**

- Vindlag skal gjøre fair play hilsen med alle motstandere, dette gjelder også motstanders benk og lagledelse.
- Alle spillere og ledere samles på midten etter kamper og Vind kapteinen utnevner en motstander som beste fair play spiller i kampen. Evt. med en premie / giveaway.

Riktige holdninger og vilje skal prioriteres fremfor kvalitet kombinert med dårlige holdninger. En spiller med gode holdninger skal prioriteres i.h.t. til spilletid samt hospitering på eldre lag. Spillere som blir tatt ut på by/kretslag skal ha gode holdninger som gjør at klubben våres blir representert på en bra måte.

[NFF sine Fair.Play sider](#)



## Sportsplanens rolle

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i Vind IL. Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i NFF`s lover og målsettinger og skal sikre at Vind IL driver systematisk spiller- og ferdighetsutvikling. Sportsplanen er et overordnet arbeidsverktøy for den sportslige aktiviteten i klubben og skal sikre at Vind IL blir klubbstyrt og ikke lagstyrt eller styrt av enkeltindivider. Med dette menes at den enkelte trener/lagleder skal bruke den i sitt daglige virke, for å sørge for en rød tråd i treningsarbeidet fra knøtt til senior.

## Del 2: Sportslige organisering

Vind har som mål å beholde flest mulig – lengst mulig i aktivitet, og gi et godt utviklingstilbud til spillere med ulike forutsetninger slik at alle spillere kan bli best mulig ut fra sine forutsetninger.

Å være en del av Vind IL skal være preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom deltagelse i sosiale og trygge klubb- og lagsmiljøer. Vår klubb skal bidra til at spillerne i ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig, og ser tilbake på sin tid i idrettsmiljøet med glede.

Svært mange barn på Vind spiller fotball - også i ungdomsklassene. Dette fører til stor variasjon både ferdighetsmessig og interesse. Mange ungdommer er med først og fremst fordi fotballen er gøy. Andre har ambisjoner om å nå langt som fotballspiller, og ønsker å bruke mer tid på fotballen. En tredje gruppe er primært med på fotball fordi de ønsker et treningstilbud.

I Vind IL skal det være plass til alle, uansett ambisjoner. Det innebærer at vi ønsker at spillere som holder et svært høyt sportslig nivå for alderskullet (krets- og sonespillere) skal ha hovedtilhørighet innenfor årskullslaget, sammen med kamerater og venner/venniner som deltar på fotball for å ha treningstilbud eller ha en sosial møteplass.

## Lagsorganisering

### Barnefotball

I barnefotballen er det frivillige trener som i felleskap avgjør sportslig opplegget innenfor klubbens retningslinjer, og fordeler seg imellom roller under trening kamplederansvar på antallet jevnbyrdige lag i seriesystemet. Klubben ønsker at foreldregruppene minimum oppnevner følgende roller:

- Ansvarlig trener: Hovedkontaktpunkt mellom trenergruppen og klubb

- Lagleder: Kontaktpunkt for motstanderlag, dommeransvarlig og baneansvarlig
- Foreldrekontakt: Kontaktpunkt for dugnadsansvarlig i klubb

Det er frihet til å velge organisering ut fra hvem som ønsker å bidra inn i laget, og hvilke behov laget har.

Vind IL ønsker at ansvarlig trener som minimum gjennomfører et årlig foreldremøte og sørger for å innkalle klubbens kontaktperson på dette. I tillegg skal oppfølgingsansvarlig i fotballstyret inviteres til et sesongplanleggingsmøte (typisk mars-april) og et sesongevalueringsmøte (typisk september-oktober).

### Ungdomsfotball

I ungdomsfotballen skal trenere inngå en kontrakt med klubb som spesifiserer rolle og oppgaver og en eventuell kostnadsdekning. I ungdomsfotballen er det behov for et bredt trenersteam og i Vind skiller vi mellom hovedtrener, assistent-trenere, foreldretrenere.

- Hovedtrener er ansvarlig for det samlede sportslige opplegget for hele gruppa overfor klubb, og leder teamet av trenere i arbeidet. Hovedtrener rapporterer jevnlig til leder i fotball eller sportslig leder om drift i laget. Hovedtrener skal utarbeide en sportslig plan for gruppa, og foretar uttak av spillere til ulike kamp- og treningsgrupper.
- Assistenttrener bistår på hovedtrener på treningsfelt og i kamparenaer
- Foreldretrenere bistår som trener på felt og bidrar gjennom kjennskap til spillergruppen med veiledning til hovedtrener. Foreldretrenere skal ikke bestemme sportslig planer, uttak til kamparenaer og bør kun unntaksvis etter avtale med klubb lede kamper.

Det er svært viktig at foreldregruppen rekrutterer lagledere og foreldrekontakter i sin midte for å bistå engasjerte trenere i driften av laget.

Klubben ved hovedtrenerne innkaller til spillermøter jevnlig for å informere om sportslig opplegg og avklare ønsker og behov i spillergruppa.

Den viktigste kanalen for tilbakemelding mellom spiller og klubb er spillersamtaler som minimum gjennomføres årlig, typisk november-desember. Spillersamtalen skal avklare spillerens ambisjoner og ønsker om trening og kamphverdag, og danner utgangspunkt for planlegging av neste års sportslige tilbud.

Det kan også kalles inn til foreldrekaffer og sosiale samlinger hvor klubben ved behov kan informere om det sportslige opplegget.

## Trenerens kompetanse

Den viktigste enkeltfaktoren for et godt fotballtilbud er engasjerte og kompetente trenere. I barnefotballen rekrutteres trenere fra foreldregruppen som er hovedansvarlige for tilbudet, mens det i ungdomsfotballen er slik at klubben rekrutterer hovedtrener og trenerteam.

Vind IL ønsker å ha en minstekompetanse for alle trenere og ledere. Tabellen nedenfor viser hva som kreves for å være trener eller leder i de forskjellige årstrinn. Trenere kan få vurdert om de har kompetanse som tilsvarer kompetansekrav spesifisert i tabell 3.9.1 av sportslig utvalg.

God oppslutning om Indre Østland fotballkrets trenerkurs, klubbens trenerforum og andre kompetansetiltak er viktig for den enkelte og trenergruppene som helhet. Ved at erfarne trenerne bidrar blir kursene gode læringsarenaer for mindre erfarne trenere.

<b>Alderstrinn</b>	<b>Hovedtrener</b>	<b>Trener(e)</b>
6-7 år	NFF C-lisens Grasrottrener (I)	NFF C-lisens Grasrottrener (I)
8-9 år	NFF C-lisens Grasrottrener (II)	NFF C-lisens Grasrottrener (I)
10-11 år	NFF C-lisens Grasrottrener (III)	NFF C-lisens Grasrottrener (I+II) Barnefotballkveld
12-13 år	NFF C-lisens Grasrottrener (IV)	NFF C-lisens (III+IV)
14 – år og eldre	UEFA B-Lisens	Grasrottrener (IV)
Spillerutvikler	UEFA A-Lisens	UEFA B-lisens
Keepertrener	Keepertrener A-Lisens	Keepertrener C- eller B-Lisens



# Barnefotball

## Oppstart med fotball

Når det gjelder rekruttering av nye årskull (6 åringer) gjøres dette slik:

- Hvert år før påske sendes det ut invitasjon til alle ungene i barnehagene som skal starte på skolen samme høst.
- De inviteres til et informasjonsmøte som avholdes første halvdel av april på Vindhytta.
- Representanter på møtet vil være barnas foresatte, og fra Vind IL skal fotballeder og sportslig leder møte i tillegg til den som skal ha ansvaret for 6 åringer den første perioden.
- Ansvar for innkalling, arrangering av oppstartsmøte ligger hos sportslig utvalg.
- Sportslig leder for fotball i Vind IL har ansvar for planlegging og gjennomføring av treningstilbud for 6-åringer. Som del av det sportslige opplegget skal foreldretrenere og støtteapparat rekrutteres, gjennomføre kursing og få veiledning i trenerrollen.

Viser til [www.vindil.no](http://www.vindil.no) klikk på *Fotball* og *Oppstart* for 6 åringer.

Oppstarten på fotball-tilbudet ledes av sportslig stab i Vind og det gjennomføres foreldreskolering for spillerne i løpet av de første 9 månedene med aktivitet. Etter et halvt år skal foreldrene gradvis overta ansvaret for å gjennomføre

## Frivillige trenere

I perioden fra utøverne er 7 til året de fyller 12 er frivillige foreldre hovedansvarlige for det sportslige opplegget.

Det er anledning til å organisere trenerarbeidet på ulikt vis, men det er sterkt ønskelig at foreldregruppene oppnevner:

- Hovedansvarlig trener som står for dialog med klubb
- En lagleder som sørger for kontakt med motstanderlag, evt en lagleder for hvert av lagene som stiller i seriesystemet.
- En foreldrekontakt som sikrer dialog med klubb om dugnad.

Fotballstyret oppnevner en kontaktperson for barnelagene som skal delta på obligatorisk sesongplanleggingsmøte før oppstart av sesong og sesongevalueringsmøte. Det er sterkt ønskelig å gjennomføre et årlig foreldremøte, og klubbens kontaktperson skal da inviteres for å motta spørsmål og gi informasjon.

## Foreldrenes rolle

Foreldregruppen har en svært viktig rolle for å sikre et trygt og godt fotballtilbud. Vind er en dugnadsdrevet klubb og er helt avhengig av innsats fra foreldrene for å sikre driftsgrunnlaget.

Den viktigste oppgaven til foreldrene er å trygge eget barn i aktiviteten, og bidra til et positivt og trygt sosialt miljø rundt laget. Vi følger for øvrig NFFs gode veileder om foreldrevett.

Alle foreldre vil bli utkalt til dugnad i forbindelse med fotballgruppas større arrangementer (for tiden Gjøvik Cup, Adidas Cup) og til å bemanne kiosk og kampvert gjennom årssyklusen. Dugnadskalenderen bestemmes årlig i november for kommende år, og publiseres på hjemmesiden.

## Sportslig ekstratilbud

Vind IL har som målsetting å skape et så godt utviklingsmiljø som mulig, med de ressurser fotballgruppa til enhver tid disponerer. Alle spillere skal få muligheten til å utvikle seg til å bli best mulig på sitt nivå. Med dette menes at det skal være tillatt å spille av sosiale grunner i sin vennegjeng, men det skal også være mulig å utvikle seg til å bli gode slik at man kan ta steg videre til høyere nivå enn det Vind IL kan tilby.

Vind akademiet er et sportslig ekstratilbud som skal favne samtlige spillere i klubben. Akademiet er organisert som egen avdeling under daglig leder, og rapporterer halvårlig til fotballstyret. Stab i Akademiet oppnevnes til sportslig utvalg av daglig leder.

## Telenor Xtra FotballFritidsOrdning (FFO 1-4 trinn)

Vind IL tilbyr FotballFritidsOrdning (Telenor Xtra) for barn i alderen 6-9 år. Dette er både et sportslig og sosialt tilbud der innholdet på treningene er tilpasset alle deltagere og deres respektive spillform. Treningene har som hovedmål i å gå fra introduksjon til fotball for de yngste årskullene til å ha økt fokus på individuell ferdighetsutvikling for de eldre kullene. Lekbasert, gøy og tilpassede treninger er virkemidler for å tilpasse treningene for alle, uansett alder, kjønn, modning eller ferdighetsnivå. FFO følger skoletidsplanen til Gjøvik Kommune. Ved siden av å tilby henting etter skoletid, serveres det også sunn mat før trening. Vind FFO har ved siden av å ha utdannede trenere (Grasrottrener/Morgendagenstrener/B-

lisens), mål om å gi yngre trenerspirer muligheten til å få sin start på en trenerkarriere, praksis for trenerkurs og erfaring før Grasrottrenerkurs.  
<https://www.vindil.no/idretter/akademi/>

## Vind Akademiet (5-8 trinn)

Som en fortsettelse av FFO tilbudet kan alle spillere i alderen **10-13 år** velge å fortsette i dette tilbudet til de går ut fra **8 trinn på barneskolen?** Dette tilbudet passer for ivrige fotballspillere mellom 5-8 trinn. Akademiet følger skoletidsplanen til Gjøvik Kommune (**men vil følge fotballsesongen ifb med gruppesammensetning?**). Ved siden av å tilby henting etter skoletid, serveres det også sunn mat før trening. Vind Akademiet har som mål om å ha skolerte trenere (min. Grasrottrenerkurs/èn B-lisens pr gruppe).

Dette ekstratilbudet har som hovedmål i å ivareta overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball. Tilbudet har til hensikt på det å trene mer og bedre, med et individuelt og spesifikt utviklingsfokus. Dette for å se hver enkelt spiller, uansett kjønn, fysiologisk alder, ambisjoner og ferdighetsnivå.

Vind Akademiet tilbyr trening for to aldersgrupper.

1. 5-6 klasse (7'er fotball)
2. 7-8 klasse (9'er fotball)

<https://www.vindil.no/idretter/akademi/>

## GJØVIK IFO 2-5 klasse 2-4 klasse.

<https://www.vindil.no/gjovik-ifo/>

## TINE Fotballskole

Den første uken etter skoleslutt i juni, uke 26, arrangeres TINE Fotballskole for barn opp til 12 år. Instruktører her er klubbens spillere fra 16 år og eldre.

## Adidas Talentskole.

Hvert år arrangeres Adidas Talentskole for ungdomsspillere. Instruktører er trenere fra Norske toppklubbers ungdomsavdelinger/akademier osv.

## Ungdomsfotball

Ungdomsfotballtilbudet er organisert som et klubbrevet tilbud, hvor øverst ansvarlig for tilbudet er leder i fotball (årsmøtevalgt), evt delegert til sportslig leder.

I ungdomsfotballen skal klubben engasjere hovedtrenerne som øverst ansvarlig for det samlede tilbudet på årskullet fra første år i ungdomsfotballen.

Hovedtrener er totalansvarlig for kvaliteten i opplegget til samtlige spillere i årskullet, er teamledere for engasjerte trenere, gjennomfører spillersamtaler, presenterer sportslig opplegg til foreldre, og rapporterer til klubbens sportslige leder.

Frivillige stiller med ressurspersoner til øvrige apparat (lagledere, foreldrekontakt) og kalles samlet inn til planleggingsmøte med jevne mellomrom (1-2 måneder).

Ved oppstart av ny planperiode etableres det et rammeoppdrag for arbeidet med å rekruttere trenere, hvor fotballstyret vedtar overordnede økonomiske rammer, mens leder fotball, sportslig leder og daglig leder fører forhandlinger med aktuelle trenerkandidater.

Hovedtrener følges opp av sportslig stab som også fungerer som trenerveileder. Sportslig ledelse annonseres på hjemmesiden.

## Overgang barne- og ungdomsfotball

Vind har erfaring med at overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være krevende for utøvere, hvor innføringen av konkurransebaserte arenaer kan skape usikkerhet. På den annen side opplever mange spillere økt mestring som følge av økt innslag av differensiering.

For å planlegge overgangen skal sportslig leder, leder fotball og daglig leder innkalle til planleggingsmøter i juni med årskullene som skal inn i ungdomsfotballen (12-års lagene) og orienterer om klubbens rammer for ungdomsfotball.

Avhengig av behov, vil hovedtrener for G/J-13-lagene også fungere som årskullsansvarlig for G/J-12 lagene det siste året i barnefotballen, med mål om å sørge for en ordnet hospitering og lagsoppmelding for spillere i siste års barnefotball som har behov for utfordringer i årsklassen over.

Vind tillater ordinært ikke at lag i barnefotballen (som har frivillige foreldretrenere) melder opp lag i ungdomsklassen, og kontrollerer adgangen til slik lagspømelding ved at klubbens daglige leder er FIKS-ansvarlig for påmelding av lag.

## **Informasjon til foreldre og utøvere**

Før sesongslutt i 12 års klassen (dvs. i løpet av høsten før de fyller 13) forberedes spillerne til overgangen til ungdomsfotballen.

Det gjøres først med et felles møte med alle spillere og deres foreldre. Her sakes det om tilbudet i ungdomsfotballen, og hvordan dette organiseres. Videre må vi si noe om hvilke krav som stilles i forhold til oppmøte, melding av fravær osv.

Dernest gjennomfører trenerstaben enkle spillersamtaler med samtlige spillere i november – januar, slik at spillerne selv kan gi uttrykk for sitt ønske om treningsmengde og sportslige ambisjoner. De samlede svarene fra spillerne danner grunnlag for oppmelding av lag og treningsopplegg.

En hovedutfordring for å bevare bredden av spillere inn i ungdomskullene er å tilrettelegge for mestring i kamparenaene i de to siste årene i barnefotballen og de første to årene av ungdomsfotballen. Erfaringsvis vil antallet spillere med høyt- og lavt- ferdighetsnivå variere mellom årskullene, og med stor bredde av spillere vil Vinds lag i enkelte år møte tøff motstand i regionale serier, især om motstanderlag har en smalere sammensetting av troppene (med høyere ferdighetsnivå).

## **Bredde- og utviklingsspillere i samme tropp**

For å opprettholde et godt sportslig tilbud til spillere med ulike mestringsforutsetninger er det avgjørende å skape rom for stor grad av nivådeling i treningen. Sosiale fellestiltak (felles oppmøte, kveldsmater, turneringer, treningsleire) skal gjennomføres for gruppa som helhet, og ved årskullsblandinger (ved overgang fra G14 til G15-16, og G16 til junior) skal hovedtrener og lagleder sette av tid på trening til tiltak som skaper vennskap og trygghet i gruppa.

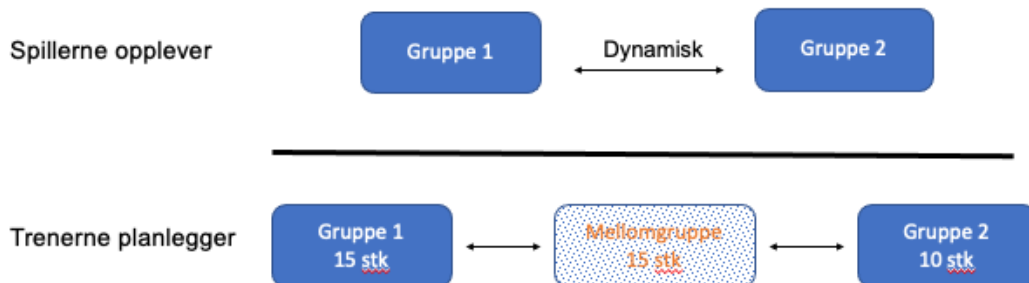
Oppstart av et nytt treningsår finner sted etter en pause etter sesongslutt, og rommer en periode med lavintensitets økter (spillbaseart), hvor hovedtrener og øvrig trenerapparat gjennomfører spillersamtaler for å kartlegge spillernes ønsker og motivasjon for sesongen. Det foretas i samme periode en kartlegging av ferdighetsnivå, og i dialog med spillerutvikler blir det vurdert om spilleren bør gjennomføre deler av treningssyklusen i andre lag (typisk høyere alderskull).

Ved oppstarten av hver treningsperiode gjennomfører hovedtrener et planleggingsmøte med sportslig leder-ungdom. På basis av trenerstabens observasjoner av spillernes prestasjoner, motivasjon, holdning og treningsoppmøte, vil spillerne deles inn i hovedsak to treningsgrupper (Nivågruppe 1 og Nivågruppe 2).

Som hovedregel vil spillerne plasseres i tre hovedkategorier:

- Nivå 1: Spillere som holder høyt, jevnt sportslig nivå, og skal i hovedsak spille kamper og trene med Nivå 1 og hospitere opp til høyere nivå.
- Mellomgruppe: Spillere som har ambisjoner om å kvalifisere til nivå 1, men har behov for å bedre treningsoppmøte, presentasjoner, holdninger eller tilstedeværelse på økt. Spillere i mellomgruppe veksler mellom å spille i gruppe 1 og gruppe 2.
- Nivå 2: Spillere som enten har uttrykt at de ønsker å delta på færre økter, ikke mestrer nivået på Nivå 1, eller har uttrykt ønske om å spille- og trene på nivå 2.

Figur 1: Illustrasjon over typisk nivådelingsmodell

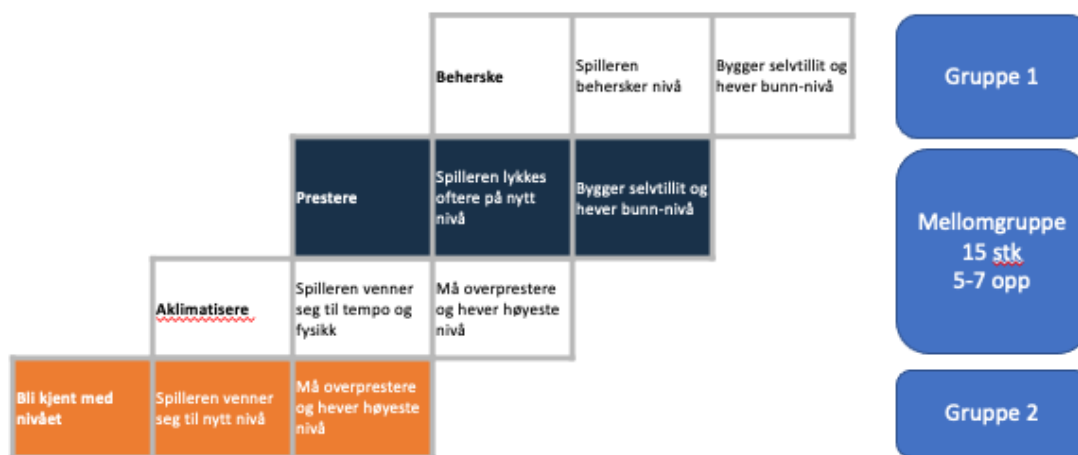


Årskullene eller treningsgruppene trener som hovedregel samlet, og det skal gis likeverdig tilbud om treninger. Det sportslige innholdet i treningsopplegget skal i hovedsak være likt, men tilpasset gruppens ferdighetsnivåer. Treningsmengden kan tilpasses interesse i de ulike gruppene, men dette skal da avklares med sportslig ledelse.

Spillere som utmerker seg ved god innsats, holdninger og ferdigheter som ønsker å trene mye og få ekstra utfordringer, kan det også være mulighet for hospitering med treningsgruppe 1 på alderstrinnet over. Sportslig leder/trenerkoordinator styrer hospitering sammen med lagenes trenere.

Spillerutvikler i henholdsvis gutt- og jente bestemmer all hospitering internt og eksternt etter dialog med hovedtrenerne og sportslig leder, og håndterer kommunikasjon rundt spillere som har behov for hospitering ut av klubb. Fra 15-årsalderen vil spillerutvikler tilrettelegge for at spillere som er langt fremme ferdighetsmessig for årskullet får tilstrekkelige utfordringer. Som hovedregel skal spilleren aldri permanent flyttes opp, men ved behov kan treningsmengden fordeles mellom nivågruppene på sitt alderskull og alderskullene som er eldre.

Figur 2: Retningslinjer for nivådeling





## Cuper og turneringer

Deltakelse på cuper og reiser som gjennomføres i regi av lag eller grupper i Vind IL skal planlegges og gjennomføres etter retningslinjer fra hovedstyret og publisert på [www.vindil.no](http://www.vindil.no). Det påligger hovedtrener og lagleder å sette seg inn i til enhver tid gjeldende reisereglement og rutiner for håndtering av uønskede hendelser.

Overordnede retningslinjer for cupdeltakelse er:

Deltagelse på cup i i barnefotballen innenfor NFF Indre Østland (Hedmark og Oppland) kan gjøres uten forhåndsgodkjenning.

Utover dette skal klubben v/sportslig leder/daglig leder alltid forspørres FØR påmelding og evt. bestilling av reise/overnatting. Dette gjelder spesielt reiser utenfor Hedmark og Oppland fylker, reiser som krever overnatting og reiser utenfor Norges grenser.

Alle spillere skal få det samme tilbudet uavhengig av kvaliteter, posisjon, og økonomi. For å ivareta samtlige spillere og foresattes behov har hovedstyret gitt følgende anbefalinger for lagenes cupdeltakelse og andre reiser:

6-7 år:	Dagsturer i Gjøvik og omegn. Maks 1 times reisevei.
8-10 år:	Oppland og Hedmark fylker.
11-12 år:	Østlandet – f.eks. fredag og søndag
Fra 13 år:	Reiser i Norden
Fra 14 år:	Reiser utenfor Norden

Spillere under 13 år skal i utgangspunktet ikke reise uten foresatte, men det kan, i gitte tilfeller, avtales at en annen voksen som er med på reisen har ansvaret for spilleren.

Fra 16 års alder kan man planlegge samlinger og treningsleir under forutsetning at reisen er godkjent av klubben v/sportssjef/daglig leder/styret.

Henviser for øvrig til klubbens retningslinjer om reiser og uønskede hendelser som er publisert på hjemmesiden.

## Overganger

Overganger skal alltid styres fra klubb. Vind IL mottar årlig ressurser av store verdier gjennom samarbeide med Vålerenga Fotball.

I barnefotballen skal ikke overganger skje med mindre årsakene er flytting eller sosiale årsaker. Dette skal uansett alltid avklares med sportslig ledelse i Vind IL.

I ungdoms- og seniorfotballen skal ikke spillere, foreldre, trenere eller andre kontakte andre klubber på egenhånd. Et ønske om overgang på sportslige premisser skal alltid tas opp med sportslig leder som igjen konfererer med spillerens trener og klubbens spillerutvikler før aktuell klubb kontaktes.

Om de foran nevnte mener en spiller er god nok er det viktig at dette diskuteres for å kvalitetssikre at overganger skjer på riktige premisser og at nødvendige forutsetninger er tilstede.

Vind IL ønsker IKKE å holde tilbake spillere som er gode nok til å ta videre karrieresteg når spiller er moden til å gjøre dette både ut fra de fotballfaglige vurderinger, men også hva modenhet angår.

Spillerutvikler for gutt- og jente har hovedansvar med å følge opp spillere som er aktuelle for overgang til andre tilbud. Vind IL ønsker at spillerutvikler skal stå fritt til å anbefale hvilket tilbud som vil gi best utvikling for spilleren, og vil se positivt på overganger hvor enkeltspillere har anledning til å etablere seg med spill i en trenings- og kamparena på et markert høyere nivå enn det som tilbys i Vind IL (toppfotball, nasjonale ungdomsserier).

Vind IL er en samarbeidsklubb med Vålerenga fotball. Vind IL har tredjepartsforpliktelser til Vålerenga Fotball Elite og Vålerenga Dame med en varslingsplikt dersom det kommer henvendelser på spillere i vår klubb. Brudd på denne varslingsplikten vil kunne få alvorlige konsekvenser for tilførselen av ressurser gjennom samarbeidsavtalene.

Felles for alle overganger er at alle forpliktelser ovenfor Vind IL er oppfylt, og at utlånt utstyr (for de det gjelder) er innlevert.

## Treningsmengde

Vind ønsker som klubb å legge til rette for at samtlige barn- og unge i vår bydel – Sørbyen – i Gjøvik skal ha et aktivitetstilbud.

Det samlede sportslige tilbudet skal tilpasses slik at utøvere med ulikt interessenivå og ferdighetsnivå opplever mestring og sosial tilhørighet. Vi ønsker konkret at barn som kun ønsker å delta på 1-2 aktiviteter per uke skal føle seg ivaretatt, samtidig som vi ønsker å tilby et treningstilbud for utøvere som ønsker opp mot 4-5 aktiviteter per uke. Vi ønsker at utøvere som prioriterer andre idretter også skal kunne oppleve glede og tilhørighet i fotballen på Vind.

Samtidig er fotball en lagidrett hvor kvaliteten på tilbudet i det enkelte lag påvirkes av utøvernes oppmøte, engasjement og innsats på trening. Det er derfor viktig at fotballens behov for felles treninger blir ivaretatt og at organiseringen så langt det er mulig åpner for at samtlige utøvere basisøktene (se under) typisk 2 økter ukentlig.

Som klubb settes det rammer for anbefalt treningsmengde for det samlede treningstilbudet for utøveren. Sportsplanen definerer klubbens anbefalte treningsmengde og hvilke ivrigtilbud som ligger i alderstrinnet:

- For de yngste, og før puberteten er totalbelastning sjeldent nødvendig å regulere. Trening skal ha innhold som tenderer mot lek og barna skal selv ha anledning til å styre mengde og intensitet.
- Fra 12-13 årsalderen må den samlede organiserte treningen foregå etter sportslige planer hvor treningsbelastning styres av hovedtrener og spillerutvikler. Treningsmengde eller treningsbelastning kan forklares som  $\text{treningsfrekvens} + \text{treningsvarighet} + \text{intensitet} = \text{treningsbelastning}$ .

Etter puberteten må vi ta hensyn til spillernes totalbelastning. Noen trener og er i svært mye aktivitet også utenom fotballaktiviteten. Hvor høy treningsmengde man tåler, orker eller ønsker er individuelt. Trenerne bør kartlegge aktivitetsnivået til spillerne i sin treningsgruppe og sørge for at de har overskudd og veilede spillerne slik at de fortsetter å synes fotball er gøy og slik at de ivrigste ikke pådrar seg belastningsskader. Det bør også være mulig å drive flere aktiviteter for de som ønsker det.

## Årssyklus fotball

Barnelagene vil ha tilbud om treningstilbud gjennom hele skoleåret, men det er naturlig at treningsmengden og sammensettingen av treningsgruppene endres i vinterhalvåret.

	Kampsesong	Hovedsesong	Pause	Vintersesong
6-9 år	15. april- 13.juni 20. august- 20 september	April- september	Oktober- november	Desember- mars
10-12 år	15. april- 13.juni 20. august- 20 september	April-oktober	November- desember	Januar-mars
13- år og eldre	15. april- 13.juni 20. august- 20 oktober	Mars-Oktober	Typisk to-tre uker i desember	Desember- februar

Treningsdager for årskullene er stabile gjennom årssyklusen, mens kampdagene kommer som tilleggsaktivitet i kampsesongen. Kampdag bestemmes av Indre Østland Fotballkrets. Klubb bestemmer treningsdag for lagene på basis kampdag og tilpasning til FFO/Akademi, typisk en hoveddag i uka og lørdag.

### **Del 3: Sportslig innhold**

Tanken bak er å gi trenerne en rettleiding i form av hva som skal være fokus fra år til år. Det vil naturlig nok være en påbygging slik at man får en fin progresjon i vanskelighetsgrad og spillernes utvikling. Man kan like gjerne ta opp igjen ting fra året før og jobbe videre med det, samtidig med at man også jobber mot nye mål.

Å jobbe tålmodig med utvikling av hver enkelt spiller er altoverskyggende. Det å tenke lag og resultater fremfor å følge utviklingsplan er uønskede hendelser.

Vind IL ønsker at spillerne skal gjennomgå en naturlig progresjon i fotballoplæringen fra spilleren starter med fotball. Vind ILs utviklingsplan skal hjelpe med å skape en "Orange tråd" i opplæringen slik at trenerne vet hva de skal vektlegge i treningsarbeidet på de ulike alderstrinnene.

### **Hvordan spille fotball på Vind?**

Alle spillerne skal lære seg å være **sjef over ballen**..

- Skape gode ferdigheter slik at spillerne er rolig med ballen i alle situasjoner.
- Sette i gang kort fra keeper (situasjonsbestemt)
- Spille etter bakken (situasjonsbestemt, men modig med ball)
- Stimulere spillerne til å ta sine egne individuelle valg
- Store i angrep (utnytte bredde og dybde)
- Små i forsvar (korte avstander, vinne ball)
- I barne- og ungdomsfotballen skal resultatet i den enkelte kamp alltid være underordnet glede, mestring og utvikling.

## Utviklingsplaner

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Ved behov er det ingenting i veien for å ta opp igjen temaer fra tidligere år. Gode hjelpemidler er [treningsokta.no](http://treningsokta.no), NFF's skoleringsplaner, klubbens læringsmål og klubbens trenerveileder(e).

### 3er fotball - Aldersgruppen 6-7 år

#### 4.1.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Tar verbal instruksjon dårlig
- Konsentrasjonstiden er veldig kort
- Stor aktivitetstrang
- De er i den motoriske gullalder
- Koordinasjonsevnen utvikles i forskjellig takt.
- Idealer og forbilder er sentralt
- Følsomme for kritikk
- Aggresjon ofte rettet mot kamerater

#### 4.1.2 Mål for aldersgruppen

- Skape trygghet og en arena for sosialisering for spillerne.
- Faste rammer for trening.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i fotballregler og -normer.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper, men det skal rulleres på spillere slik at alle får spille sammen med alle flere ganger gjennom sesongen.
- Etablere et godt og stort støtteapparat. Viktig at så mange foreldre som mulig engasjerer seg rundt laget.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Foreldre er tilstede også på trening, men holder seg godt på siden av banen og heier på alle. Se også foreldrevettreglene.
- Alle spillere og støtteapparat deltar på årlige kick-off og kick-down.
- Alle lag deltar på Gjøvik Cup som arrangeres av Vind IL.

#### 4.1.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres

- Øvelser som fungerer godt anbefales å bruke ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Skape masse aktivitet, unngå kø. Alle skal være i aktivitet samtidig.
- Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter, se sportsplan på hjemmesiden, under alderstrinnet for eksempler.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter kan det legges opp til en progresjon i øvelsene.

- Ballmestring/sjef over ball: Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten vise.
- Oppfordre spillerne til å drible.
- I spillsekvenser brukes maksimalt 3v3 pga spillformen, se punkt 2, under spillform.
- 40% av økten bør bestå av fritt spill.

#### 4.1.3 Treningsøktas innhold

Treningsøkta bør ha ett av følgende to hovedtemaer fra start til slutt:

- Score mål
- Hindre mål

Innen hver treningsøkt bør prosentfordelingen inneholde;

- Sjef over ballen: 40%
- Spill: 60%

Ferdige treningsøkter:

[https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=16302&network\\_id=121&free=1](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=16302&network_id=121&free=1)

Nyttige lenker fra NFF:

NFF: Slik spiller vi 3'er fotball.

<https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/spillformbrosjyrer/nff-spillformbrosjyre-3mot3.pdf>

NFF – Øvelser og læringsmomenter i aldersgruppa 6-7 år.

[https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn\\_6-7/ovelses-og-laringsmomenter-6-7--ar/#190541](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7/ovelses-og-laringsmomenter-6-7--ar/#190541)

Alder:	6-7 år	Pressfrisone	Nei
Spillform (obligatorisk)	3 mot 3	Ekstra spiller	Ja
Spillform (tilbud)		Kamprapport	Nei

Banestørrelse	10x15m	Minimums-kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig
Ballstørrelse	3	Maks antall spillere til kamp	5-6
Målstørrelse	3'er	Treninger	1
Spilletid	2x20min	Utvidet treningstilbud	FFO (7 år) – 1 dag i uka
Seriespill	Nei		

## 5er fotball - Aldersgruppen 8-9 år

### 4.2.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst
- De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- Den selvkritiske siden utvikles
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- De er lette å lede og påvirke
- De er fremdeles i den motoriske gullalder
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

### 4.2.2 Mål for aldersgruppen

- Sørge for faste rammer for trening.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper,
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte skal delta. Eks. Kamp mellom barn og foreldre, grillfest osv.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Alle spillere og støtteapparat deltar på årlige kick-off og kick-down.
- Alle lag deltar på Gjøvik Cup som arrangeres av Vind IL.



### 4.2.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres (se punkt 1.2.1 for utviklingsmål for gruppen)

- Øvelser som fungerer godt anbefales å bruke ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter kan det legges opp til en progresjon i øvelsene.
- Ballmestring/sjef over ball: Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten vise.
- Vi oppfordrer til bruk av 1v1 og 2v2 for utvikling av individuelle ferdigheter.
- I spillsekvenser brukes maksimalt 5v5 pga spillformen, se punkt 2, under spillform.
- Ruller på hvem som står i mål, om man ikke bruker små mål.
- Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene.
- Oppfordre spillerne til å dribble.
- 1/3 av økten bør bestå av fritt spill.

### 4.2.4. Treningsøkta

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Prosentatsen angir hvor stor del av økta de bør utgjøre.

- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%
- Spill: 50%

### 4.2.3 Ressurser

Nyttige lenker fra NFF:

NFF: Slik spiller vi 5'er fotball.

<https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/spillformbrosjyrer/nff-spillformbrosjyre-5mot5.pdf>

NFF – Øvelser og læringsmomenter i aldersgruppa 8-9 år.

[https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn\\_8-9/ovelses-og-momenter-8-9-ar/#Toppen](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/ovelses-og-momenter-8-9-ar/#Toppen)

[https://no-fotball.s2s.net/free-content/library/practices/library\\_id/57/network\\_id/120/](https://no-fotball.s2s.net/free-content/library/practices/library_id/57/network_id/120/)

Ferdige treningsøker:

[https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=16303&network\\_id=120&free=1](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=16303&network_id=120&free=1)

Alder:	8-9 år	Pressfrisone	Ja
Spillform (obligatorisk)	5 mot 5	Ekstra spiller	Ja
Spillform (tilbud)		Kamprapport	Nei
Banestørrelse	20x30m	Minimums-kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig
Ballstørrelse	3	Maks antall spillere til kamp	7-8
Målstørrelse	5'er	Treninger	2
Spilletid	2x25min	Utvidet treningstilbud	FFO – 1- 2 dager i uka
Seriespill	Ja		

## 7er fotball - Aldersgruppen 10-11 år

### 4.3.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst
- De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- Den selvkritiske siden utvikles
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- De er lette å lede og påvirke
- De er fremdeles i den motoriske gullalder

- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar verbal instruksjon bedre
- Opptatt av regler og rettferdighet

#### 4.3.2 Mål for aldersgruppen

- Sørge for faste rammer på trening.
- Videreutvikle den gode treningskulturen som er etablert, toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper.
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte skal delta. Eks. Kamp mellom barn og foreldre, grillfest osv.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Alle spillere og støtteapparat deltar på årlige kick-off og kick-down.
- Deltagelse på cup som ikke har for lang reisevei. Se også reisereglement for Vind IL.

#### 4.3.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres

- Øvelser som fungerer godt anbefales å bruke ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter kan det legges opp til en progresjon i øvelsene.
- Ballmestring/sjef over ball: Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten vise.
- Inkluder possessionspill for å oppfordre til ballbesittelse (f.eks firkant, 3v1, 4v1)
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere
- Vi oppfordrer til bruk av 1v1 og 2v2 for utvikling av individuelle ferdigheter.
- I spillsekvenser brukes maksimalt 7v7 pga spillform, se punkt 2, under spillform.
- Ruller gjerne på hvem som står i mål, men roller begynner å vise seg hos enkelte.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- 1/3 av treningen skal være med fritt spill.
- Periodisering av oppvarmingsprogram/skadeforebyggende/basistrening/koordinasjonstrening . Januar-april mer fokus på generell del/basistrening/koordinasjonstrening

under oppvarming. April-oktober mer fokus på spesiell del. Kontakt fysisk trener på [Fysisktrener@vindil.no](mailto:Fysisktrener@vindil.no)

#### Nyttige lenker fra NFF:

NFF: Slik spiller vi 7'er fotball.

<https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/spillformbrosjyrer/nff-spillformbrosjyre-7mot7.pdf>

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/med-spilletts-ide-i-spill--og-kampdimensjonen--mot-12-ar---barnefotball/>

NFF – Øvelser og læringsmomenter i aldersgruppa 10-11 år.

[https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn\\_10-11/ovelser-og-laringsmomenter-10-12-ar/](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/ovelser-og-laringsmomenter-10-12-ar/)

[https://no-fotball.s2s.net/free-content/library/practices/library\\_id/59/network\\_id/107/](https://no-fotball.s2s.net/free-content/library/practices/library_id/59/network_id/107/)

Ferdige treningsøkter:

[https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=16301&network\\_id=107&free=1](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=16301&network_id=107&free=1)

### 4.3.3 Treningsøktas innhold

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Prosentatsen angir hvor stor del av økta de bør utgjøre.

- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%
- Spill: 50%

Alder:	10-11 år	Pressfrisone	Ja
Spillform (obligatorisk)	7 mot 7	Ekstra spiller	Ja
Spillform (tilbud)	5 mot 5	Kamprapport	Nei
Banestørrelse	30x50m	Minimums-kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig
Ballstørrelse	4	Maks antall spillere til kamp	9-11
Målstørrelse	7'er	Treninger	2
Spilletid	2x30min		
Seriespill	Ja	Utvidet treningstilbud	Akademi – 1-2 dager i uka

## 9er fotball - Aldersgruppen 12 og 13 år

### 5.1.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Den fysiske og mentale utviklingen varierer veldig.
- De er svært opptatt av rettferdighet, spesielt når det går ut over en selv.
- Bevisste på egne og andres prestasjoner og kommenterer dette gjerne.
- Motoriske utfordringer forbundet med vekstperioder.
- Holdninger blir lett skapt og vises ofte tydelig.
- Konsentrasjonsevnen forbedres kraftig.
- De er ærgjerrige og lærenemme.
- Sterke humørsvingninger med ofte kreative unnskyldninger for ikke å møte.
- Spillere begynner i denne aldersgruppen å finne sin plass i spillerhierarkiet.

### 5.1.2 Mål for aldersgruppen

- Stille med et lag på høyst mulig nivå.
- Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon de(t) andre lagene skal meldes opp i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper.
- Spillere aktuelle for hospitering og deltagere på sone-, og kretslag følges opp av spillerutvikler i tillegg til kulletts hovedtrener.

### 5.1.3 Utviklingsmål og hvordan det skal læres (se punkt 1.2.2 for utviklingsmål for gruppen)

- Øvelser som fungerer godt anbefales å bruke ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Fysisk treningsbolk i starten av økten, den fysiske treneren setter dette i gang i starten av sesongen.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter kan det legges opp til en progresjon i øvelsene.
- Ballmestring/sjef over ball: Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten vise.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
  - Inkluder possessionspill (firkant, possession/ballbesittelse)
  - Pasningsøvelser som gir god læring i.f.t. spillemønstre.
  - Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- I spillsekvenser brukes maksimalt 11v11 pga spillformen, se punkt 2, under spillform.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- 1/3 av treningen skal være med fritt spill.

Nyttige lenker fra NFF:

NFF: Slik spiller vi 9'er fotball.

NFF: Slik spiller vi 9'er fotball.

[nff-spillformbrosjyre-9mot9.pdf \(fotball.no\)](#)

[mot-det-ferdige-spille\\_nierfotball.pdf](#)

NFF – Øvelser og læringsmomenter i aldersgruppa 9 år.

[Øvelsesbank - Norges Fotballforbund](#)

Alder:	12-13 år	Pressfrisone	Nei
Spillform (obligatorisk)	9 mot 9	Ekstra spiller	Nei
Spillform (tilbud)	7 mot 7	Kamprapport	12 år (frivillig) 13 år (Ja)
Banestørrelse	45x60 (12 år) 48x70 (13 år)	Minimums-kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig (12 år) Rekrutt (13 år)
Ballstørrelse	4	Maks antall spillere til kamp	11-13
Målstørrelse	7'er	Treninger	2 (Basis)
Spilletid	2x35min		
Seriespill	Ja	Utvidet treningstilbud	Akademi Ivrig- 1- 2 økter i uka

## Aldersgruppen 14-16 år. Jenter og gutter

### 5.2.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode.
- Sterke sosiale behov.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jenter.
- Kreativitet og koordinasjon er i sterk utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og psykisk utvikling.
- Pubertetsalder gir ofte en usikker opptreden, sjenanse, en tøff fasade og aggressiv fremtoning.

### 5.2.2 Mål for aldersgruppen

- Stille med et lag på høyst mulig nivå.
- Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon de(t) andre lagene skal meldes opp i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper.
- Etablere kontakt med seniorfotballen for å gi referansepunkter for spillerne.
- Kartlegge potensielle treneremner. Tilby dem opplæring og å være instruktører på fotballskoler og FFO.

- Spillere aktuelle for hospitering og deltagere på sone-, og kretslag følges opp av spillerutvikler i tillegg til kulllets hovedtrener.

### **5.2.3 Utviklingsmål (se utviklingsplan for aldersgruppen) og hvordan det skal læres**

- Øvelser som fungerer godt anbefales å bruke ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Fysisk treningsbolk i starten av økten, den fysiske treneren setter dette i gang i starten av sesongen.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter kan det legges opp til en progresjon i øvelsene.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
  - Inkluder possessionspill (firkant, possession/ballbesittelse)
  - Pasningsøvelser som gir god læring i.f.t. spillemønster.
  - Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- I spillsekvenser brukes maksimalt 11v11 pga spillformen, se punkt 2, under spillform.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene. Dette må gjøres oftere enn for 13-14 åringer da forståelsen av taktiske og relasjonelle er vesentlig bedre i denne aldersgruppen.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- 1/3 av treningen skal være med fritt spill.

## **17 år - Senior**

### **Junior (17-19 år)**

#### **6.1.1 Målsettinger**

- Det skal opprettholdes gode tilbud for alle spillere.
- Målsettingen er å ha kamparenaer og treningstilbud for både breddespillere og spillere som ønsker å trene mye fotball
- Alle spillerne skal føle at de får et godt tilbud tilpasset sitt nivå og ambisjoner.



### 6.1.2 Retningslinjer

- Trener for Junior 1 er hovedtrener for kullet.
- Spillere som ikke starter Jr1 kamper skal ha et kamptilbud på Jr2 (..osv)
- Alt det sportslige opplegget rundt juniorlagene skal være i tråd med seniorlagenes opplegg.
- Spillerutvikler har ansvaret for den totale belastningen til spillere som også deltar på seniorlagene.

## Senior

### 6.2.1 Målsettinger

- Vind IL ønsker å ha sine seniorlag på øverste regionale nivå i seriesystemet for å gi et best mulig tilbud.
- Dette skal gjøres ved å utvikle nok gode spillere slik at et opprykk til 3 divisjon kommer som en naturlig følge av denne spillerutviklingen.

### 6.2.2 Retningslinjer

- De beste juniorspillere skal få tilbud om å få trene med seniorlagene.
- Det kan også være aktuelt å la spillere fr G-16 prøve seg. Dette skal som alltid avklares med Spillerutvikler.
- Seniorlagene skal være forbilder for yngre lag og spille en offensiv fotball.

Alder:	Fra 14 år til senior	Seriespill	Ja
Spillform (obligatorisk)	11 mot 11	Pressfrisone	Nei
Spillform (tilbud)	9 mot 9 7 mot 7	Ekstra spiller	Nei
Banestørrelse	65x102m	Kamprapport	Ja
Ballstørrelse	4 (14 år) 5 (fra 15 år)	Minimums-kompetanse dommer	Rekrutt
Målstørrelse	11'er	Maks antall spillere til kamp	14-16

Spilletid	Fra 2x35- 2x45min	Treninger	Basis: 2 treninger + kamp  Xtra: 4 treninger + kamp
-----------	----------------------	-----------	---

## Basistilbud, ekstra og uttaksbaserte tilbud

Vind Fotballs hovedgrep for å tilrettelegge for spillere med ulike ønsker og behov er å etablere et skille mellom tilby både et basis- og ekstratilbud. Basistilbudet skal utformes på en slik måte at både utøvere med andre aktiviteter på kveldstid kan delta på samtlige aktiviteter, mens ekstratilbudet tilpasser for spesielt ivrige utøvere eller utøvere som tidlig har valgt fotball som hovedaktivitet.

Vår hovedstruktur vist i tabellform under synliggjør basistilbud på årskullet og ivrigtilbudet i FFO, Akademi, Akademi Ivrig eller ekstrærker i ungdomslagene.

	Basis	Ekstra	Hospitering	Uttaksbaserte ekstratilbud
6-7 år	1-2 økter + kamp	Fotball- fritidsordning	Ikke aktuelt	Ikke aktuelt
8-9 år	2 økter + kamp	Fotball- fritidsordning	Ikke aktuelt	Ikke aktuelt
10-11 år	2 økter + kamp	Vindakademi et	Åpen ivrigtreninger på helg	Ikke aktuelt
12-13 år	2 økter + kamp	Vindakademi et	Åpen ivrigtreninger på helg	Vålerenga/ landslagsskole
13-14 år	2 økter + kamp	2 valgfrie økter i lag	Hospitering	Vålerenga/ landslagsskole
15-16 år	2 økter + kamp	2 valgfrie økter i lag	Hospitering	Vålerenga/ landslagsskole
17-18 år	2 økter + kamp	2 valgfrie økter i lag	Hospitering	Vålerenga/ landslagsskole
19 – 23 år	2 økter + kamp	2 valgfrie økter i lag	Hospitering	

Vi skiller derfor mellom årskullstreninger med laget og *ekstratilbud* for de som vil spille enda mer, både i samme årskull og på tvers. I sesong vil også alle spille en kamp i uken.

# Nivådeling og differensiering

## Formål

Vind IL ønsker at alle våre fotballspillere skal få utvikle seg best mulig uansett hvilket ferdighetsnivå de er på. Da er det å dele spillerne inn i ferdighetsgrupper på treningene et viktig virkemiddel. Bakgrunnen for dette er at NFF og Vind IL som *kvalitetsklubb* ønsker at spillerne skal få mulighet til å matche seg på sitt eget nivå. Dette er dokumentert å gi den beste utviklingen for den enkelte.

## NFFs retningslinjer for differensiering og nivådeling

*“Differensiering handler om å gjennomføre positiv forskjellsbehandling. Å behandle alle fotballspillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringer og for nøyaktig den samme aktiviteten, krever at spillerne lærer i ulikt tempo. Derfor må de påvirkes ulikt på trening og etter hvert i kamp”*

**FRA NFF:** Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette.

Det er viktig å forstå at differensiering ikke er ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de har kommet på ferdighetsstigen. Dette er et differensieringsverktøy som kun skal brukes i deler av økta, men aldri i faste statiske grupper.

Det er videre viktig å forstå hva som legges i differensiering og hvilke verktøy som ligger i begrepet og hvilke av verktøyene man anbefaler brukt for de ulike aldersgruppene.

For å beskrive noen eksempler sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy vi anbefaler, og ikke anbefaler, for alderssegmentene har vi satt opp denne tabellen:

## Vind's modell

<b>Eksempler på Differensiering og tilrettelegging i økta</b>	<b>6-7 år</b>	<b>8-9 år</b>	<b>10-11 år</b>	<b>12-13 år</b>	<b>Fra 14 år</b>
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver	Nei	Nei	Nei	Nei?	Dersom formålstjenelig

Inndeling av lag, jevnbyrdighet og spilletid i kamp

### **FRA NFF:**

**Inndeling av lag:** I Vind er vi bevisst på inndelingen av lag er viktig for den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

**Jevnbyrdighet:** Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle. Prinsippet om jevnbyrdige lag gjelder ikke for ungdomsfotballen. For 12 års klassen kan klubbene begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå, og melde på lag i kretsens divisjons- eller nivå system. I Vind skal hele årskull trene sammen, men med god differensiering i økta. Viktig at klubben motiverer alle som vil spille mye, ved god dynamikk mellom

gruppeinndelingene, slik at ingen føler at de ikke blir sett eller satset på. Alle skal ha gode kamparenaer med mye spilletid.

**Spilletid i kamp**, I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye over en periode på noen uker. Dersom trenerne praktiseres vesentlige avvik fra lik spilletid i den enkelte kamp, skal det føres oversikt over spilletid for samtlige spillere i gruppa som kan fremlegges klubbens ansvarlige på oppfordring. I ungdomsfotballen anbefales minimum **30 min/1 omgang** per spiller.

## Seleksjon og topping

### **FRA NFF:**

**Seleksjon** er å gi noen enkeltspillere eller grupper et eksklusivt tilbud. Det kan være i form av flere treninger og kamper som ikke er åpne for alle som vil delta. Seleksjon skal ikke forekomme i Vind før det året spilleren fyller 12 år. Landslagsskolen starter opp året spillerne fyller 12. Dette er en seleksjon i regi av krets og forbund, men hvor klubbene nominerer inn spillerne.

**Topping** er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkelt spillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. I Vind ønsker vi å være mestringsorientert med fokus på utvikling av spillere både på trening og kamp. Topping av lag er ikke noe tema i barnefotballen på Vind, og dette skal **overhodet IKKE** forekomme i noen sammenhenger!

### **Forsterke positive opplevelser**

Det kan også være enkelte områder hvor noen av de som henger litt etter er gode på, og da er det viktig at de trener sammen med de beste på det området.

Når man deler spillerne inn i ferdighetsgrupper er det viktig at både trenere og foresatte er ekstra oppmerksomme på holdningene til spillerne. Spillerne skal ikke ha dårlige holdninger til å være i den "dårlige eller gode" gruppen. Slike holdninger skal umiddelbart tas hånd om de skulle dukke opp.

Trenerne vil rullere mellom gruppene etter fastsatte planer. Dette for å gi spillerne variasjon og for å gi trenerne godt og helhetlig grunnlag for å justere gruppene underveis.

### **Hospitering - eksternt og internt**

Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, eventuelt en annen klubb/gruppe. Hospitering kan være et viktig verktøy

for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag. Dette kan være i og på tvers av kjønn. Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag.

Vind IL har en hospiteringsordning der spillere får trene og spille kamper på et høyere nivå. Dette gjøres for at spilleren skal få utfordringer på eget nivå. Ordningen er frivillig og gjelder både opp og ned mellom de ulike årsklasser.

All hospitering skal ta utgangspunkt i spillernes behov for utvikling, og kan knyttes til både trening og kampavvikling. Før noe hospitering forekommer skal det inngås en hospiteringsavtale mellom sportslig leder, hovedtrener for avgivende treningsgruppe og trener for mottakende treningsgruppe. Avtalen skal regulere følgende: Antall spillere og frekvens på hospiteringsøktene i en angitt periode.

Kriterier for å bli valgt ut til hospiteringsøker er:

- Gode holdninger til spillere og trenere i egen treningsgruppe
- Godt oppmøte på egen treningsgruppes treninger
- Behov for sportslige utfordringer

Hospitering utenfor klubb skal vurderes og besluttes av sportslig leder.

*Felles for all hospitering er at spillerutvikler sammen med spillerens trener(e) skal løpende vurdere spillernes totalbelastning. Antall kamper pr. uke skal ikke overskride 1 ½ kamp pr uke. Dette er den maksimale kampbelastning for ungdomsspillere i Vind IL.*

Tabellen nedenfor er med på hvert alderssegment for å forklare helheten i hospiteringsbegrepet og gi noen eksempler.

### **VIND's hospiteringsmodell** (NFF sin som vedlegg, sist i dokumentet)

Hospitering på tvers av kjønn i FFO/Akademi.

<b>Eksempler på Hospitering</b>	<b>6-7 år</b>	<b>8-9 år</b>	<b>10-11 år</b>	<b>12-13 år</b>	<b>Fra 14 år</b>
<b>Hospitering opp en aldersklasse i trening og kamp</b>	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
<b>Hospitering på tvers av kjønn</b>	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja

<b>Hospitering på tvers av klubber</b>	Nei	Nei	Nei	JA	Ja
--	-----	-----	-----	----	----

Verktøyene som anbefales på alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".