



Viking FK Barne- og ungdomsavdeling
«Ein blåe tråd - Vår måte!»



Sportsplan

«Ein blåe tråd - Vår måte!»

Innholdsfortegnelse

Om sportsplanen	4
Hva er sportsplanen?	4
Hvem er sportsplanen for?	4
Hva skal sportsplanen sikre?	4
Slik brukes sportsplanen	4
Viking-identitet, verdier og MUST	5
Viking-identitet	5
Verdier	5
MUST	6
MUST i praksis	6
Sånn trene me!	7
Fotballglede først	7
Vår treningsfilosofi	7
Tre grunnprinsipper	7
Trygghet, mestring og læring	8
Slik lærer spillerne	8
Slik skal treningene oppleves	8
Vår spel-idé	9
Hva er spillidéen?	9
Når vi har ball	9
Når vi mister ballen	9
Når vi forsvarer oss	9
En felles retning	9
Vikingøktå – «Sånn gjør me det»	10
Ka é Vikingøktå?	10
Ein blåe tråd	10
Sånn bygge me opp øktå	10
Kjennetegn på en Vikingøkt	11
Progresjon og tilpasning	11
Intensitet og læring	11
Trenerens rolle i Vikingøktå	11



Viking FK Barne- og ungdomsavdeling
«Ein blåe tråd - Vår måte!»

Differensiering, kamparena og hospitering	12
Utvikling gjennom riktige utfordringer.....	12
Differensiering i trening	12
Kamparena	13
Hospitering	13
Vårt utgangspunkt	13
Sånn spele me kamp!	14
Kamp som utviklingsarena	14
Slik ønsker vi å framstå i kamp.....	14
Trenerrollen i kamp	15
Kampopplevelsen.....	15
En felles forståelse	15

Aldersspesifikk sportslig plan

Aldersoversikt – ein blåe tråd	16
Barn 4–5 år (3'er-fotball).....	17
Barn 6–7 år (3'er-fotball).....	20
Barn 8–9 år (5'er-fotball).....	24
Barn 10–11 år (7'er-fotball)	28
Barn 12 år (9'er-fotball)	32
Ungdom 13 år (9'er-fotball)	36
Ungdom 14–16 år (11'er-fotball).....	40
Ungdom 17–19 år (junior).....	44



Om sportsplanen

Hva er sportsplanen?

Sportsplanen er vårt overordnede sportslige styringsdokument for barne- og ungdomsavdelingen. Den beskriver hvordan vi trener, spiller kamper og utvikler spillere fra barnefotball til junioralder. Målet er å sikre «**ein blåe tråd**» i klubben og et felles sportslig utgangspunkt for alle lag.

Hvem er sportsplanen for?

Sportsplanen er først og fremst skrevet for trenere, men er også et viktig grunnlag for trenerveiledere og sportslig ledelse. Den skal gjøre det tydelig hva vi, Viking FK står for sportslig, og hva som forventes i de ulike aldersfasene.

Hva skal sportsplanen sikre?

Sportsplanen skal sikre at vi gir barn og unge et trygt, utviklende og godt organisert sportslig tilbud. Hos oss setter vi utvikling foran resultat. Derfor skal aktivitetene våre preges av mestring, læring, samhold og trygghet, samtidig som spillerne gradvis møter tydeligere krav og større ansvar i takt med alder og modning.

Sportsplanen skal også vise hvordan vår identitet og våre verdier skal komme til uttrykk i praksis. Klubbens kultur, **Kraft og Kjærlighet**, skal prege måten vi trener, spiller og følger opp spillere på. I barne- og ungdomsavdelingen konkretiseres dette gjennom **MUST: Mestring, Utvikling, Samhold og Trygghet**.

Slik brukes sportsplanen

Sportsplanen skal brukes aktivt i planlegging, gjennomføring og evaluering av den sportslige hverdagen. Den gir de overordnede rammene for trening, kamp, differensiering og spillerutvikling, og skal være et praktisk arbeidsverktøy for trenerne. Sammen med øvrig planverk skal sportsplanen bidra til at alle lag i Viking arbeider etter samme sportslige retning.

Viking-identitet, verdier og MUST

Viking-identitet

Vi skal være en klubb med tydelig identitet, både som utviklingsarena og fellesskap. Dette skal komme til uttrykk gjennom måten vi trener, spiller kamper og møter mennesker på. Vi ønsker å utvikle spillere i et miljø preget av mestring, utvikling, samhold og trygghet.

Klubbens overordnede identitet bygger på **Kraft og Kjærlighet**. For oss betyr det at vi skal kombinere tydelighet og gode rammer med omsorg, trygghet og respekt. Vi skal være modige i måten vi spiller på, tydelige i måten vi leder på, og varme i måten vi bygger miljø på.



Verdier

I Viking setter vi utvikling foran resultat. Det betyr at vi vurderer den sportslige hverdagen ut fra om spillerne lærer, opplever fremgang og er en del av et trygt og utviklende miljø. Resultater er en del av fotballen, men de skal **aldri** få styre på bekostning av **mestring**, langsiktig **utvikling**, **samhold** og **trygghet**.

Verdiene våre skal være synlige i hverdagen på feltet, i garderoben og i kamp. De skal prege hvordan vi planlegger aktivitet, hvordan vi gir tilbakemeldinger, hvordan vi håndterer medgang og motgang, og hvordan vi møter hverandre som spillere, trenere og lagkamerater.

MUST

I barne- og ungdomsavdelingen konkretiseres dette gjennom **MUST**:



- **Mestring:** Vi skaper et miljø der spillerne opplever å lykkes, både individuelt og sammen med laget. Mestring bygger selvtillit, motivasjon og spilletglede.
- **Utvikling:** Vi har fokus på læring og progresjon over tid. Spillerne skal utfordres ut fra sitt nivå og oppleve at utvikling er viktigere enn kortsiktige resultater.
- **Samhold:** Vi bygger lag og miljøer der spillerne tar vare på hverandre, kjenner tilhørighet og opplever stolthet over å være en del av Viking.
- **Trygghet:** Vi skal skape rammer der spillerne tør å prøve, feile og lære. Trygghet er grunnlaget for både trivsel, utvikling og prestasjon.

MUST i praksis

MUST skal være mer enn fire ord i et dokument. Det skal være synlig i hvordan vi driver aktivitet hver dag i Viking. Det betyr at vi planlegger treninger med høy aktivitet, involvering og læring, og at vi møter spillerne med tydelige rammer og varme relasjoner. Vi bruker kamp som en utviklingsarena der læring og erfaring er viktigere enn kortsiktige resultater, og vi ønsker at alle spillere skal oppleve mestring og fremgang over tid. Samtidig skal vi bygge lag der fellesskap, ansvar for hverandre og tilhørighet er en naturlig del av kulturen. Slik skal Kraft og Kjærlighet og MUST være grunnlaget for hvordan vi utvikler både mennesker og fotballspillere i Viking FK.



Sånn trene me!

Fotballglede først

Det viktigste vi gjør i Viking er å få spillerne til å elske å spille fotball. Uansett om en spiller er med for det sosiale, for mestringen eller med en drøm om å bli best mulig, er gleden grunnmuren. Hvis spillerne ikke opplever glede, tilhørighet og lyst til å komme på trening, vil de heller ikke holde på lenge nok, trene nok på egen hånd eller utvikle det forholdet til fotball som kreves for å bli gode.

Derfor skal treningene i Viking være preget av aktivitet, involvering, mestring og trygghet. **Spillerne skal glede seg til å komme på feltet**, oppleve at det er gøy å være der, og kjenne at de vil tilbake. Det er der all utvikling starter.

«Det viktigste vi gjør er å forelske spillerne i fotball»

Vår treningsfilosofi

I Viking trener vi spillsentrert og spesifikt. Det betyr at aktivitetene våre skal ligne situasjonene spillerne møter i kamp, og at læring skjer gjennom spill, valg og samhandling med med- og motspillere. Vi ønsker treninger med tydelig retning, høy involvering og mye ballkontakt, der spillerne får øve på å forstå spillet samtidig som de utvikler ferdigheter.

Treningen i Viking skal være preget av **MUST**. Vi skal skape økter der spillerne opplever **mestring, utvikling, samhold og trygghet**. Det betyr at vi legger til rette for læring i et miljø der det er lov å prøve, lov å feile og naturlig å hjelpe hverandre.

Tre grunnprinsipper

Alle treninger i Viking skal bygge på tre enkle grunnprinsipper.

- 1. Mye aktivitet og lite kø:** Spillerne skal være i bevegelse, involvert og få mange repetisjoner.
- 2. Ballen skal være med så mye som mulig:** Vi lærer fotball ved å spille fotball.
- 3. Aktivitetene skal ligne på kamp:** Treningen skal være retningsbestemt og inneholde medspillere og/eller motspillere (unntak 1v1), slik at spillerne lærer å ta valg i situasjoner som er relevante for spillet.

Trygghet, mestring og læring

I Viking tror vi at trygghet er grunnlaget for læring. Spillere utvikler seg best når de opplever forutsigbarhet, støtte og passende utfordringer. Derfor skal treneren skape gode rammer, være tydelig i organiseringen og møte spillerne med varme og respekt. Samtidig skal vi gi spillerne utfordringer som gjør at de må tenke, handle og lære.

Vi ønsker at alle spillere skal oppleve mestring, men også bli utfordret ut fra sitt nivå og sitt ståsted. Derfor bruker vi differensiering i treningene. Målet er ikke å dele inn etter verdi, men å gi alle riktig læringstrykk. Slik kan flere oppleve fremgang, motivasjon og fotballglede over tid.



Slik lærer spillerne

Fra de yngste til de eldste skal spillerne gradvis bli kjent med Viking sin måte å spille på. I barnefotballen handler det om lek, ballmestring, smålagsspill og trygghet med ball. Etter hvert bygger vi videre med større spillforståelse, tydeligere roller, mer samhandling og økende krav til valg og gjennomføring. Slik utvikler vi spillere gjennom en blå tråd, der innholdet tilpasses alder, modning og nivå.

Slik skal treningene oppleves

En Vikingøkt skal være preget av aktivitet, glede, tydelighet og læring. Spillerne skal oppleve at treningene er relevante, engasjerende og utviklende. De skal kjenne at de er en del av et lag, at de blir sett av treneren, og at de får utfordringer som hjelper dem videre. Slik bygger vi både mennesker og fotballspillere i Viking FK.



Vår spel-idé

Hva er spillidéen?

Spillidéen beskriver hvordan vi ønsker å framstå som lag i Viking FK. Den skal gi en felles retning for hvordan vi trener, spiller kamper og utvikler spillere. Spillidéen skal være ein blåe tråd gjennom hele barne- og ungdomsavdelingen, og hjelpe spillerne til gradvis å forstå hvordan vi ønsker å spille fotball i Viking.

I Viking ønsker vi å utvikle spillere og lag som er modige, aktive og samhandlende. Vi vil ha spillere som tar ansvar med ball, jobber sammen uten ball og som lærer å forstå spillet gjennom valg, bevegelser og relasjoner.

Når vi har ball

Når vi angriper, ønsker vi å være modige og spille med intensjon. Vi vil utvikle spillere som er trygge med ball, som ønsker å skape framdrift og som ser etter løsninger sammen med medspillerne sine. Viking-lag skal lære å bruke både bredde og dybde, gi ballfører gode alternativer og angripe med fart, bevegelse og samhandling.

Når vi mister ballen

Når vi mister ballen, ønsker vi å reagere raskt. Spillerne skal lære at overgangen fra angrep til forsvar er en viktig del av spillet, og at vi jobber sammen for å vinne ballen tilbake eller komme raskt i balanse. Viking-lag skal være påskrudd i overgangene og forstå når vi kan presse, og når vi må samle laget igjen.

Når vi forsvarer oss

Når vi forsvarer oss, ønsker vi å være et lag som jobber sammen. Vi skal være aktive, kompakte og hjelpe hverandre. Spillerne skal lære å forsvare rom, presse når det er riktig og gjøre det vanskelig for motstanderen å spille seg fram. I Viking handler forsvarsspill både om innsats, samhandling og forståelse.

En felles retning

Spillidéen i Viking skal være synlig fra tidlig alder, men uttrykket vil naturlig utvikle seg med spillernes alder, modenhet og erfaring. I barnefotballen handler det om enkle prinsipper, mye involvering og trygghet til å prøve og feile. I ungdomsfotballen blir kravene til forståelse, samhandling og gjennomføring tydeligere.

Slik skal spillidéen gi oss et felles språk for spillet og en tydelig retning for hvordan vi ønsker å utvikle både lag og enkeltspillere i Viking FK.

Vikingøktå – «Sånn gjør me det»

Ka é Vikingøktå?

Vikingøktå er den praktiske oversettelsen av sportsplanen vår. Den viser hvordan vi omsetter verdiene våre, spillidéen vår og treningsfilosofien vår til aktivitet på feltet. En Vikingøkt skal være preget av fotballglede, høy aktivitet, tydelig retning og relevant læring.

Vi ønsker økter som ligner på kamp, og der spillerne lærer gjennom å spille, velge, samarbeide og konkurrere. Derfor bygger vi treninger med ball, medspillere, motspillere og en tydelig vei å angripe og forsvare.

Ein blåe tråd

Alle Vikingøkter skal ha ett tydelig hovedtema. Økta skal bygges med en blåe tråd fra start til slutt, slik at spillerne møter det samme læringsinnholdet i ulike former og med gradvis økende kompleksitet. Vi ønsker ikke mange ulike temaer i samme økt. Jo tydeligere temaet er, jo lettere er det for spillerne å forstå hva vi trener på og hvorfor.



Sånn bygge me opp øktå

En Vikingøkt bygges som hovedregel i tre deler. Først setter vi spillerne i gang med en aktivitet som skaper intensitet, involvering og kontakt med dagens tema. Deretter kommer hoveddelen, der temaet trenes i mer spillnære situasjoner med tydelig retning, motstand og krav til valg. Til slutt avslutter vi med spill eller kampnær aktivitet der læringen settes inn i en helhet.

Vi ønsker som hovedregel ikke mer enn tre øvelser i en økt. Færre aktiviteter gir mer tid til læring, flere repetisjoner og bedre flyt i treningen.

Kjennetegn på en Vikingøkt

En Vikingøkt skal være spillsentrert og spesifikk. Det betyr at aktivitetene skal ligne situasjonene spillerne møter i kamp. Økten skal være retningsbestemt, slik at det alltid er tydelig hvor laget angriper og hvor laget forsvarer. Aktivitetene skal inneholde med- og motspillere, slik at spillerne lærer å ta valg i situasjoner som er relevante for spillet.

Økten skal også ha tydelige regler, mål og poengsystem som støtter det vi ønsker å lære. Vi trener ikke bare for å holde spillerne i aktivitet, men for å utvikle bestemte handlinger og valg i spillet. Samtidig skal det være høy involvering, lite kø og mye ballkontakt.

Progresjon og tilpasning

I Viking bygger vi økter fra enklere til mer komplekse situasjoner, uten å forlate temaet. Vi kan justere antall spillere, bane, regler, tid og motstand for å gi riktig læringstrykk. Slik skaper vi progresjon i økta og tilpasser aktiviteten til alder, modning og nivå.

Differensiering er en naturlig del av Vikingøkta. Målet er at alle spillere skal oppleve mestring og utfordring i samme økt. **Vi tilpasser for å skape utvikling, ikke for å dele spillere inn etter verdi.**

Intensitet og læring

En Vikingøkt skal ha god intensitet og tydelig organisering. Vi ønsker treninger der spillerne er i aktivitet, får mange involveringer og opplever flyt i økta. Samtidig må belastningen styres ut fra alder, innhold og hvor vi er i uka. Treneren skal vite når vi ønsker høy intensitet, når vi ønsker flere repetisjoner, og når vi trenger mer ro for læring og refleksjon.

Trenerens rolle i Vikingøktå

Trenerens oppgave er å skape en økt med kvalitet, trygghet og retning. Det betyr å være godt forberedt, organisere tydelig, coache enkelt og holde fast i dagens tema. Treneren skal hjelpe spillerne til å forstå hva vi trener på, hva vi ser etter, og hvordan de kan lykkes bedre neste gang.

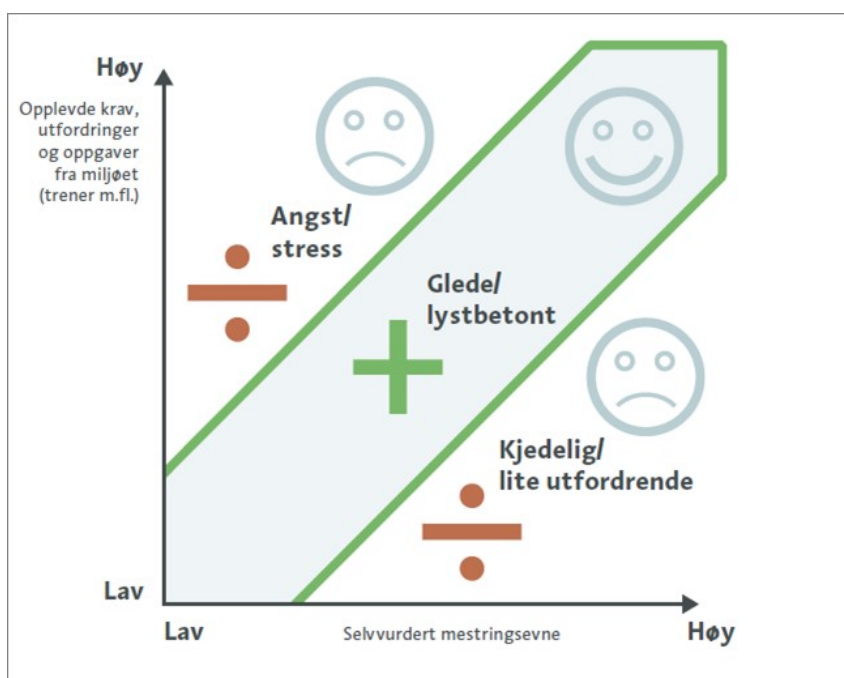
Slik skal Vikingøkta være en arena for både fotballglede og utvikling, der spillerne opplever mestring, læring og fellesskap i et miljø som ligner spillet de trener for.

Differensiering, kamparena og hospitering

Utvikling gjennom riktige utfordringer

I Viking skal alle spillere oppleve både mestring og utfordring. Spillere utvikler seg i ulikt tempo, og derfor må vi tilpasse aktivitetene slik at den enkelte får et læringstrykk som passer eget nivå og ståsted. Differensiering handler ikke om å dele spillere inn etter verdi, men om å gi hver spiller best mulig forutsetning for utvikling innenfor fellesskapet.

Differensiering skal alltid bygge på **MUST**. Vi skal skape rammer der spillerne opplever mestring, utvikling, samhold og trygghet. Målet er at alle skal føle tilhørighet, samtidig som de får passende utfordringer.



Differensiering i trening

I Viking er trening den viktigste arenaen for differensiering. Det er her vi best kan justere aktivitetene ut fra hva spillerne trenger, uten at fellesskapet forsvinner. Differensiering kan skje gjennom å justere bane, tid, regler, antall spillere, motstand eller oppgaver. Slik kan vi holde fast i samme tema, men gi spillerne ulike utfordringer innenfor samme økt.

God differensiering betyr at treneren ser gruppa, kjenner spillerne og tilpasser uten å gjøre det unødvendig komplisert. Noen spillere trenger mer støtte og trygghet for å lykkes, mens andre trenger større krav og mer kompleksitet for å utvikle seg videre. Begge deler er like viktige.

Kamparena

Kamp er en viktig del av spillerutviklingen i Viking. Vi bruker kamp som en læringsarena der spillerne får prøve ut det vi trener på, oppleve mestring, håndtere motgang og utvikle forståelse for spillet. Derfor skal kamp være mer enn resultatmåling.

I barnefotballen skal kamparenaen være preget av jevnbyrdighet, involvering og trygghet. Alle spillere skal oppleve tilhørighet, spilletid og mulighet til å lære gjennom kamp. I ungdomsfotballen blir kamparenaen gradvis mer differensiert, men utvikling skal fortsatt være viktigere enn kortsiktige resultater. Uavhengig av alder skal kamp brukes til læring, ansvar og videre utvikling av både individ og lag.



Hospitering

Hospitering kan være et godt virkemiddel når en spiller har behov for større utfordringer enn det som normalt gis i eget kull. I Viking skjer hospitering primært gjennom FFO og SPU, der spillere får trene på tvers av alder i et miljø som er tilrettelagt for ekstra læring og utvikling.

Hospitering i lag og kamp skal ikke være hovedregelen. Dersom dette vurderes som aktuelt, skal det alltid avklares med sportslig leder. Det må da foreligge et særskilt grunnlag, og vurderingen skal ta hensyn til hele spilleren – både sportslig nivå, trivsel, trygghet, modenhet, belastning og tilhørighet i eget kull.

Hospitering skal alltid være til det beste for spilleren. Den skal brukes for å støtte utvikling, uten at spilleren mister trygghet, tilhørighet eller fotballglede i sitt eget lag.

Vårt utgangspunkt

I Viking ønsker vi å strekke spillere uten å miste fellesskapet. Differensiering, kamparena og hospitering skal derfor alltid brukes for å støtte utvikling, ikke for å skape avstand mellom spillere. Når vi lykkes med dette, gir vi flere spillere mulighet til å oppleve mestring, utvikling og glede over tid.

Sånn spele me kamp!

Kamp som utviklingsarena

I Viking ser vi kamp som en viktig del av spillerutviklingen. Kampen er en arena der spillerne får prøve ut det de trener på, oppleve mestring, håndtere motgang og lære å samarbeide i et spill som betyr noe. Derfor skal kamp være mer enn resultat og tabell. Kampen skal være en naturlig del av utviklingsløpet til spilleren og laget.

Vi setter **utvikling foran resultat**. Det betyr ikke at vi er likegyldige til å konkurrere eller til å gjøre vårt beste, men at vi vurderer kampene ut fra hvordan spillerne lærer, utvikler seg og opplever spillet. **I Viking ønsker vi spillere som tør å prøve, tør å feile og lærer av erfaringene sine.** Kampen er en viktig arena for nettopp det.

Slik ønsker vi å framstå i kamp

I Viking ønsker vi lag som er modige, samhandlende og aktive i kamp. Vi vil se spillere som tar ansvar med ball, jobber sammen uten ball og som forsøker å løse spillsituasjoner på en måte som henger sammen med det vi trener på. Kampen skal være et sted der klubbens identitet, spillidé og verdier kommer til uttrykk.

MUST skal også være synlig i kamp. Spillerne skal oppleve **mestring** gjennom involvering og gode opplevelser, **utvikling** gjennom læring og erfaring, **samhold** gjennom lagfølelse og ansvar for hverandre, og **trygghet** gjennom voksne som skaper gode rammer og tydelig ledelse.



Trenerrollen i kamp

Treneren skal bruke kamp som en læringsarena. Det betyr at treneren skal hjelpe spillerne til å forstå kampen, støtte dem i valgene de tar og forsterke det vi ønsker å se mer av. I Viking ønsker vi trenere som er tydelige, rolige og utviklingsorienterte i kamp. Fokus skal være på læring, innsats, valg og samhandling, ikke bare på resultatet.

Kampen skal også sees i sammenheng med det vi trener på. Det vi jobber med på feltet, skal vi kjenne igjen i kamp. Slik blir det en tydelig sammenheng mellom trening, kamp og utvikling.



Kampopplevelsen

I Viking ønsker vi at **kamp skal være noe spillerne gleder seg til**. Kampen skal gi energi, motivasjon og lyst til å fortsette. Spillerne skal kjenne at de får bidra, at de lærer underveis og at de er en del av noe sammen med andre. Slik bygger vi spillere som ikke bare konkurrerer, men som også utvikler et sterkt og varig forhold til fotballen.

En felles forståelse

Hvordan kampene ser ut vil naturlig variere med alder, modenhet og nivå. Likevel er utgangspunktet det samme gjennom hele barne- og ungdomsavdelingen: **Kamp skal brukes til læring, utvikling og fotballglede**. Det er slik vi ønsker å møte konkurransen i Viking FK.

Aldersoversikt – ein blåe tråd

Dette er hurtigoversikten. Detaljene finner du i hvert alderskapittel.

Alder	Spillform	Viktigst i fasen	Med ball	Uten ball
4–5 år	3'er	Fotballglede, trygghet og lyst til å komme tilbake	Bli trygg med ball, føre, vende, score	Jage ball og forstå enkel retning
6–7 år	3'er	Bygge gode vaner med ball og mye aktivitet	Føre, drible, vende, avslutte, enkle pasninger	Jage ball, vinne tilbake, hjelpe laget enkelt
8–9 år	5'er	Forstå samspill og spillretning i enkel form	Føre, drible, kombinere, skape framdrift	Pressing, komme mellom ball og mål, begynne å sikre
10–11 år	7'er	Utvikle samspill, relasjoner og spill i større rom	Spille framover, kombinere, forstå enkel bredde og dybde	Presse, sikre, jobbe sammen og forstå balanse
12 år	9'er	Mestre overgangen til 9'er-fotball	Oppbygging, spille framover, bruke bredde og dybde i større rom	Presse, beskytte rom, hjelpe og sikre i større struktur
13 år	9'er	Bli trygg i ungdomsfotballen og ta større ansvar	Forstå relasjoner, skape og utnytte rom, spille med hensikt	Jobbe kompakt, presse sammen, beskytte farlige rom
14–16 år	11'er	Utvikle rolleforståelse, samhandling og ansvar i 11'er	Spille med kvalitet, tempo og tydelige relasjoner	Forsvare som lag, styre press, balansere og gjenvinne
17–19 år	11'er	Forberede seg på seniorfotball og eie egen utvikling	Rollekrav, kvalitet i valg og utførelse, angripe med tydelighet	Kollektiv struktur, press, balanse og håndtering av kampbilder

Barn 4–5 år (3'er-fotball)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å skape fotballglede, trygghet og lyst til å komme tilbake. Spillerne skal få et positivt første møte med fotballen og oppleve at det er gøy å være på trening og i kamp. I denne alderen handler det først og fremst om å bli glad i ball, aktivitet og lek, og om å bygge et godt grunnlag for videre deltakelse i fotballen.

Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen lærer gjennom lek, gjentakelser og aktivitet. **De har ofte:**

- kort konsentrasjonstid
- stort behov for variasjon
- lærer best når de får prøve selv i trygge rammer
- fokus på egen ball og egne handlinger
- størst oppmerksomhet på det som skjer nærmest dem

Derfor må aktivitetene være enkle, oversiktlige og preget av mye involvering.

Slik trener vi

Treningene skal være enkle, lekpregede og ha høy aktivitet. Spillerne skal ha mye kontakt med ball og være i bevegelse mest mulig av tiden.

I denne fasen trener vi med:

- små områder
- små grupper
- enkle spillformer
- **lite kø – masse ball**
- korte forklaringer
- tydelige rammer

Spillerne lærer best gjennom å:

- leke
- føre ball
- vende
- score mål
- spille små spill med retning



Slik spiller vi kamper (kun på trening)

Kampene skal være preget av trygghet, involvering og spilleglede. Alle skal spille mye, og kamp skal være en positiv opplevelse der spillerne får prøve, feile og lære.

I denne fasen er det viktig at:

- alle får delta mye
- alle får kjenne på mestring
- resultatet er underordnet
- kampen oppleves trygg og gøy

Det viktigste er at spillerne opplever glede ved å spille sammen med andre.

Sportslige prioriteringer

Med ball

- bli trygg med ball
- føre ball
- stoppe ball
- vende
- avslutte på mål

Uten ball

- jage ball
- prøve å vinne ballen tilbake
- forstå enkel retning i spillet

Overganger

- reagere når laget vinner ballen
- reagere når laget mister ballen
- fortsette å spille og være aktiv rundt ballen

Trenerrollen

Treneren skal skape trygghet, energi og glede. I denne fasen er trenerens viktigste oppgave å få spillerne til å trives, være aktive og oppleve mestring.

Treneren må:

- være tydelig og enkel
- bruke korte beskjeder
- skape god aktivitet
- gi ros og oppmuntring
- bygge trygge relasjoner

God organisering og varme relasjoner er viktigere enn lange forklaringer.

Differensiering

Differensiering skjer gjennom enkle tilpasninger i bane, oppgaver og støtte fra treneren. Noen spillere trenger mer hjelp for å lykkes, mens andre trenger litt større utfordringer.

Vi tilpasser ved å:

- justere størrelse på område
- gi enklere eller vanskeligere oppgaver
- gi ulik støtte underveis
- sørge for at alle får oppleve mestring

Målet er at alle skal oppleve utvikling, uten at fellesskapet blir borte.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- gleder seg til fotball
- deltar aktivt i lek og spill
- er tryggere med ball
- tør å føre ball selv
- prøver egne løsninger
- kan være en del av en enkel spillsituasjon sammen med andre

Denne fasen handler først og fremst om å skape lyst til å fortsette.

Barn 6–7 år (3'er-fotball)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å videreutvikle fotballgleden og bygge gode vaner med ball. Spillerne skal fortsatt oppleve trygghet, mestring og lyst til å komme tilbake, men også gradvis utfordres mer i lek, småspill og enkle spillsituasjoner. I denne alderen handler det om å skape mange gode opplevelser med ball og begynne å forstå litt mer av samspill og retning i spillet.



Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen lærer fortsatt best gjennom lek, aktivitet og gjentakelser.

De har ofte:

- stort behov for aktivitet og variasjon
- mye energi og lyst til å konkurrere i små doser
- best læring når de får prøve selv
- økende evne til å samarbeide med andre
- større forståelse for regler og retning i spillet
- fortsatt mest fokus på ballen og det som skjer nærmest dem

Derfor må aktivitetene fortsatt være enkle og lekpregede, men med gradvis mer småspill og samhandling.

Slik trener vi

Treningene skal være preget av høy aktivitet, mye ballkontakt og mange involveringer. Spillerne skal få øve på grunnleggende ferdigheter i øvelser og spill som er enkle å forstå og morsomme å delta i.

I denne fasen trener vi med:

- små områder
- små grupper
- **masse småspill** (1v1, 2v2, 3v3)
- korte forklaringer
- lite kø
- tydelig retning i aktivitetene

Spillerne lærer best gjennom å:

- føre ball
- vende
- dribble
- score mål
- spille 1 mot 1 og 2 mot 1
- spille enkle småspill med med- og motspillere

Slik spiller vi kamper

Kampene skal være preget av involvering, trygghet og spilleglede. Alle skal spille mye, og kamp skal være en arena der spillerne får prøve ut det de trener på. Resultatet er fortsatt underordnet. Det viktigste er at spillerne opplever mestring, læring og glede ved å spille sammen med andre.

I denne fasen er det viktig at:

- **alle får like mye spilletid**
- alle opplever å være involvert
- kampen brukes til læring og gode opplevelser
- spillerne får prøve og feile i trygge rammer

Sportslige prioriteringer

Med ball

- bli tryggere med ball
- føre og vende med kontroll
- drible og utfordre motspiller
- spille enkle pasninger
- avslutte på mål

Uten ball

- jage ball
- prøve å vinne ballen tilbake
- forstå enkel retning i forsvarsspillet
- begynne å hjelpe laget uten ball

Overganger

- reagere raskt når laget vinner ballen
- reagere raskt når laget mister ballen
- fortsette å være aktiv i spillet

Trenerrollen

Treneren skal fortsatt skape trygghet, energi og glede, men også hjelpe spillerne til å forstå litt mer av spillet. I denne fasen er det viktig at treneren oppmuntrer initiativ, gir enkle tilbakemeldinger og hjelper spillerne til å tørre å prøve.

Treneren må:

- være tydelig og positiv
- bruke korte og enkle beskjeder
- skape mye aktivitet
- oppmuntre til å utfordre og prøve selv
- hjelpe spillerne til å forstå enkle spillsituasjoner
- bygge trygge relasjoner i gruppa

Differensiering

Differensiering skjer gjennom enkle tilpasninger i bane, oppgaver, motstand og støtte fra treneren. Noen spillere trenger mer hjelp og trygghet, mens andre trenger større utfordringer for å utvikle seg videre.

Vi tilpasser ved å:

- justere størrelse på område
- tilpasse oppgaver og regler
- variere motstand
- gi ulik støtte og oppfølging
- sørge for at alle får oppleve både mestring og utfordring

Målet er fortsatt at alle skal være en del av fellesskapet og oppleve utvikling i sitt eget tempo.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- gleder seg til trening og kamp
- er tryggere med ball
- tør å drible, føre og avslutte
- begynner å se enkle medspillere
- forstår mer av retning i spillet
- deltar aktivt både med og uten ball
- er klar for å lære mer samspill i en større spillform

Barn 8–9 år (5'er-fotball)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å videreutvikle fotballgleden og samtidig bygge en tydeligere forståelse for samspill og spillretning. Spillerne skal fortsatt oppleve mye mestring, aktivitet og involvering, men også gradvis lære mer om å spille sammen med andre i en større spillform. I denne alderen handler det om å utvikle både ferdigheter med ball og en enkel forståelse for hvordan vi angriper og forsvarer sammen.

Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen lærer fortsatt best gjennom aktivitet, gjentakelser og spill.

De har ofte:

- stor lyst til å være i aktivitet
- økende evne til å samarbeide med andre
- bedre forutsetninger for å forstå enkle regler og relasjoner i spillet
- behov for mestring og positive opplevelser
- fortsatt stort fokus på ball og situasjonen rundt den
- begynnende forståelse for rom, retning og medspillere

Derfor må aktivitetene være enkle, spillnære og preget av mange involveringer.



Slik trener vi

Treningene skal være preget av høy aktivitet, mye ballkontakt og småspill med tydelig retning. Spillerne skal få mange situasjoner der de må føre, dribble, passe, avslutte og samarbeide med andre. I denne fasen blir det viktigere å lære gjennom spill med både medspillere og motspillere.

I denne fasen trener vi med:

- **masse smålagsspill** (1v1, 2v2, 3v3)
- overtall; 2 mot 1 og 3 mot 2
- små og mellomstore områder
- tydelig retning i aktivitetene
- korte forklaringer og mye læring i spillet
- mange repetisjoner i kampnære situasjoner

Spillerne lærer best gjennom å:

- utfordre motspiller
- kombinere med medspillere
- score mål
- vinne ball tilbake
- forstå enkle valg med og uten ball

Slik spiller vi kamper

Kampene skal være en arena for læring, involvering og spilleglede. Spillerne skal få prøve ut det de trener på, og kampene skal bidra til at de blir tryggere i spillsituasjoner. Alle skal fortsatt spille mye, og kampene skal preges av mestring, utvikling og trygghet.

I denne fasen er det viktig at:

- **alle får like mye spilletid**
- alle får prøve ulike roller
- kampen brukes til læring og erfaring
- spillerne oppmuntres til å prøve egne løsninger
- resultatet ikke overskygger utviklingen

Sportslige prioriteringer

Med ball

- bli tryggere med ball i fart
- føre, vende og dribble med kontroll
- spille enkle pasninger og kombinasjoner
- skape framdrift mot mål
- avslutte og score mål

Uten ball

- vinne ball tilbake
- forstå enkel pressing
- komme mellom ball og mål
- begynne å hjelpe og sikre hverandre

Overganger

- reagere raskt når laget vinner ballen
- reagere raskt når laget mister ballen
- angripe når muligheten er der
- jobbe hjem når ballen tapes

Trenerrollen

Treneren skal fortsatt skape trygghet, energi og glede, men også hjelpe spillerne til å forstå mer av samspill og spillretning. I denne fasen er det viktig at treneren gir enkle og tydelige læringspunkter, og hjelper spillerne til å se både egne valg og mulighetene sammen med andre.

Treneren må:

- skape mye aktivitet og involvering
- coache enkelt og tydelig
- oppmuntre til å utfordre og prøve
- hjelpe spillerne til å se medspillere og enkle løsninger
- bygge trygghet og gode relasjoner
- holde fast i at utvikling er viktigere enn resultat

Differensiering

Differensiering skjer gjennom justering av bane, regler, motstand og oppgaver. Noen spillere trenger større trygghet og støtte, mens andre trenger mer kompleksitet og større utfordringer.

Vi tilpasser ved å:

- justere størrelse på område
- variere antall spillere
- endre regler og betingelser
- gi ulik støtte og oppfølging
- sørge for at alle får oppleve både mestring og utvikling

Målet er fortsatt at alle skal være en del av fellesskapet, samtidig som den enkelte får riktige utfordringer.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- gleder seg til trening og kamp
- er trygg med ball i spill
- tør å drible, passe og avslutte
- begynner å forstå samspill med medspillere
- forstår enkel bredde og retning i spillet
- jobber aktivt både med og uten ball
- er klar for større spillform og mer rolleforståelse

Barn 10–11 år (7'er-fotball)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å videreutvikle fotballgleden og samtidig bygge en tydeligere forståelse for samspill, roller og spill i større rom. Spillerne skal fortsatt oppleve mye aktivitet, mestring og involvering, men også gradvis lære mer om hvordan vi spiller sammen som lag. I denne alderen handler det om å utvikle både ferdigheter, spilleforståelse og gode vaner med og uten ball.

Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen lærer fortsatt godt gjennom aktivitet og spill, men de er også mer mottakelige for enkel veiledning og større forståelse for samspill.

De har ofte:

- stort behov for aktivitet og involvering
- økende evne til å samarbeide og løse oppgaver sammen
- bedre forutsetninger for å forstå roller og enkle relasjoner i laget
- behov for mestring og trygghet, samtidig som de tåler større utfordringer
- større evne til å holde fokus over tid
- begynnende forståelse for bredde, dybde og lagspill

Derfor må aktivitetene være spillnære, retningsbestemte og preget av mange situasjoner med valg og samhandling.



Slik trener vi

Treningene skal være preget av høy aktivitet, mye ballkontakt og retningsbestemte spillformer. Spillerne skal få mange situasjoner der de må samarbeide, ta valg og forstå sammenhengen mellom egne handlinger og lagets spill. I denne fasen blir det viktigere å jobbe med relasjoner, enkle roller og spill i større rom.

I denne fasen trener vi med:

- smålagsspill og mellomstore spillformer
- 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3
- tydelig retning i aktivitetene
- enkle roller og relasjoner i laget
- korte forklaringer og mye læring i spillet
- mange repetisjoner i kampnære situasjoner

Spillerne lærer best gjennom å:

- føre, drible og vende i fart
- kombinere med medspillere
- skape framdrift mot mål
- forstå enkle valg i angrep og forsvar
- vinne ball og angripe eller forsvare videre

Slik spiller vi kamper

Kampene skal fortsatt være en arena for læring, involvering og spilleglede. Spillerne skal få prøve ut det de trener på og gradvis forstå mer av samspill, roller og spill i større rom. I denne fasen er det viktig at alle spiller mye, at spillerne fortsatt får prøve ulike roller, og at kampen brukes til å utvikle trygghet, enkle relasjoner og forståelse for lagspill. Utvikling er viktigere enn resultat.

I denne fasen er det viktig at:

- **alle får like mye spilletid**
- spillerne fortsatt får prøve ulike roller
- kampen brukes til læring og erfaring
- spillerne oppmuntres til å spille modig og prøve løsninger
- utvikling er viktigere enn resultat

Sportslige prioriteringer

Med ball

- være trygg med ball i større rom
- føre, vende og drible med kontroll og hensikt
- spille enkle pasninger og kombinasjoner
- skape framdrift og spille mot mål
- forstå enkel bredde og dybde i angrepsspillet

Uten ball

- vinne ball tilbake
- presse ballfører
- komme mellom ball og mål
- begynne å hjelpe, sikre og jobbe sammen defensivt
- forstå enkel balanse i laget

Overganger

- reagere raskt når laget vinner ballen
- reagere raskt når laget mister ballen
- se mulighet til å angripe når ballen vinnes
- jobbe raskt tilbake når ballen tapes

Trenerrollen

Treneren skal fortsatt skape trygghet, energi og glede, men også hjelpe spillerne til å forstå mer av lagspill og relasjoner. I denne fasen skal treneren særlig hjelpe spillerne til å se sammenhengen mellom egne valg og lagets spill, og coache på enkle roller, avstander og samspill.

Treneren må:

- skape mye aktivitet og involvering
- coache enkelt og tydelig
- hjelpe spillerne til å forstå enkle roller og relasjoner
- oppmuntre til modige valg og samspill
- bygge trygghet og gode relasjoner
- holde fast i at utvikling er viktigere enn resultat

Differensiering

Differensiering skjer gjennom justering av bane, regler, motstand og oppgaver. I denne fasen handler det først og fremst om å gi alle spillerne riktig støtte i læringen av større rom, flere relasjoner og mer samspill.

Vi tilpasser ved å:

- justere størrelse på område
- variere antall spillere
- endre regler og betingelser
- gi ulik støtte i rolleforståelse og samspill
- sørge for at alle får oppleve både mestring og utvikling

Målet er fortsatt at alle skal være en del av fellesskapet, samtidig som den enkelte får riktige utfordringer.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- gleder seg til trening og kamp
- er trygg med ball i spill
- kombinerer med medspillere i større grad
- begynner å forstå roller og relasjoner i laget
- forstår enkel bredde, dybde og spillretning
- jobber aktivt med og uten ball
- er klar for større bane, flere spillere og økt kompleksitet

Barn 12 år (9'er-fotball)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å hjelpe spillerne gjennom overgangen til en større spillform, uten at de mister trygghet, mestring og spillelyst. Overgangen til 9'er-fotball gir flere spillere, større rom og mer kompleksitet i spillet. Derfor handler denne fasen om å videreutvikle fotballgleden, samtidig som spillerne gradvis lærer mer om roller, relasjoner og samhandling i en større struktur.

Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen er ofte mer mottakelige for læring og forståelse av spillet, men det er fortsatt store forskjeller i modenhet og utvikling.

De har ofte:

- økende evne til å forstå sammenhenger i spillet
- større kapasitet til å samarbeide og ta inn veiledning
- behov for trygghet og mestring i møte med en ny spillform
- større forskjeller i fysisk og mental modning
- begynnende forståelse for roller, lagdeler og rom
- fortsatt behov for aktivitet, involvering og tydelige rammer

Derfor må aktivitetene være spillnære, oversiktlige og gradvis bygge forståelse for 9'er-fotballen.



Slik trener vi

Treningene skal være preget av høy aktivitet, mye ballkontakt og tydelig retning. Spillerne skal få mange repetisjoner i spillformer som hjelper dem å forstå større rom, flere medspillere og mer samhandling. I denne fasen blir det viktigere å jobbe med relasjoner mellom spillere, enkle roller i laget og hvordan vi angriper og forsvarer sammen.

I denne fasen trener vi med:

- smålagsspill og mellomstore spillformer
- over- og undertall
- tydelig retningsbestemte aktiviteter
- større rom og flere spillere
- enkle rolleoppgaver
- læring gjennom spill og kampnære situasjoner

Spillerne lærer best gjennom å:

- spille seg framover sammen med andre
- forstå hvor de skal være i forhold til medspillere
- angripe i større rom
- forsvare sammen med laget
- håndtere overgangene mellom angrep og forsvar

Slik spiller vi kamper

Kampene skal brukes til å lære den nye spillformen. Overgangen til 9'er-fotball gir større rom, flere relasjoner og tydeligere krav til posisjonering og samhandling. I denne fasen skal kampene hjelpe spillerne til å bli trygge i den nye spillformen, forstå større avstander og gradvis bli kjent med tydeligere roller. Alle skal fortsatt oppleve involvering, mestring og utvikling.

I denne fasen er det viktig at:

- alle fortsatt opplever mye involvering
- kamp brukes til å lære den nye spillformen
- spillerne gradvis blir kjent med tydeligere roller
- treneren hjelper spillerne å forstå større rom og flere relasjoner
- utvikling er viktigere enn resultat

Sportslige prioriteringer

Med ball

- være trygg med ball i større rom
- spille seg framover sammen med medspillere
- forstå enkel oppbygging av angrep
- bruke bredde og dybde i større grad
- skape avslutninger gjennom samspill

Uten ball

- presse ballfører
- forstå enkel balanse i laget
- beskytte rom foran eget mål
- hjelpe og sikre hverandre
- jobbe sammen for å vinne ball tilbake

Overganger

- reagere raskt ved ballvinning
- se mulighet til å angripe når rom åpner seg
- reagere raskt ved balltap
- samle laget og komme i balanse igjen

Trenerrollen

Treneren skal lede spillerne trygt gjennom overgangen til 9'er-fotball. I denne fasen er det viktig at treneren hjelper spillerne til å forstå større rom, flere medspillere og nye relasjoner i laget. Treneren må gjøre det komplekse enkelt, og holde fast i aktivitet, trygghet og fotballglede samtidig som kravene til samhandling øker.

Treneren må:

- skape trygghet i møtet med ny spillform
- coache enkelt og tydelig
- hjelpe spillerne til å forstå større rom og flere relasjoner
- støtte spillerne i nye roller og oppgaver
- oppmuntre til modige valg og samspill
- holde fast i at utvikling er viktigere enn resultat

Differensiering

Differensiering skjer gjennom justering av bane, regler, motstand, roller og oppgaver. I denne fasen er det særlig viktig å ta hensyn til at spillere møter overgangen til 9'er-fotball ulikt, både sportslig og modningsmessig.

Vi tilpasser ved å:

- justere størrelse på område
- variere antall spillere og kompleksitet
- endre regler og betingelser
- tilpasse roller og ansvar
- gi ulik støtte i forståelsen av den nye spillformen
- sørge for at alle får oppleve trygghet, mestring og utvikling

Målet er at alle skal oppleve trygghet i overgangen til 9'er-fotball, samtidig som den enkelte får riktige utfordringer.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- trives i 9'er-fotballen
- er trygg med ball i større rom
- forstår enkle roller og relasjoner i laget
- samarbeider godt med medspillere i både angrep og forsvar
- begynner å forstå balanse, bredde og dybde bedre
- håndterer overganger med større bevissthet
- er klar for tydeligere krav til samhandling og rolleforståelse

Ungdom 13 år (9'er-fotball)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å stabilisere forståelsen i 9'er-fotballen og forberede spillerne på ungdomsfotball med større ansvar, tydeligere roller og høyere krav til samhandling. Spillerne skal fortsatt oppleve fotballglede, mestring og trygghet, men også utfordres mer i hvordan de trener, spiller og tar ansvar for egen utvikling.

Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen er ofte mer mottakelige for læring rundt roller, lagdeler og spillfaser, men det er fortsatt store forskjeller i fysisk, mental og sosial modning.

De har ofte:

- større evne til å forstå sammenhenger i spillet
- bedre forutsetninger for å samarbeide og ta inn veiledning
- økende interesse for roller, ansvar og lagspill
- behov for trygghet, mestring og tilhørighet
- større forskjeller i utvikling og modenhet
- behov for tydelige rammer og gode relasjoner

Derfor må aktivitetene være spillnære, retningsbestemte og hjelpe spillerne til å forstå både egen rolle og lagets helhet.



Slik trener vi

Treningene skal være preget av høy aktivitet, tydelig retning og læring gjennom spill. Spillerne skal få mange situasjoner der de må ta valg, samarbeide og forstå hvordan egne handlinger påvirker laget. I denne fasen blir det viktigere å jobbe mer bevisst med roller, relasjoner, lagdeler og overganger.

I denne fasen trener vi med:

- spillformer med tydelig retning
- over- og undertall
- større krav til intensitet og involvering
- enkle rolleoppgaver
- læring gjennom kampnære situasjoner
- aktiviteter som utvikler både individ og lag

Spillerne lærer best gjennom å:

- forstå rollen sin i laget
- spille seg framover sammen med andre
- samarbeide i både angrep og forsvar
- håndtere overganger raskere og mer bevisst
- ta bedre valg i større og mer komplekse spillsituasjoner

Slik spiller vi kamper

Kampene skal brukes aktivt til læring og utvikling i ungdomsfotballen. I denne fasen skal spillerne bli tryggere i tydeligere roller, håndtere større krav til samhandling og gradvis ta mer ansvar for egen prestasjon og utvikling. Kampen skal fortsatt være en utviklingsarena, men spillerne skal også begynne å lære å håndtere ansvar, konkurranse, benk og ulike kampbilder på en god måte. Utvikling er fortsatt viktigere enn kortsiktig resultat.

I denne fasen er det viktig at:

- kamp brukes til læring og refleksjon
- spillerne gradvis blir tryggere i tydeligere roller
- treneren hjelper spillerne til å forstå kampbildet
- utvikling fortsatt er viktigere enn kortsiktig resultat
- spillerne opplever mestring, ansvar og tilhørighet

Sportslige prioriteringer

Med ball

- spille seg framover med hensikt
- forstå relasjoner og avstander i laget
- bruke bredde og dybde mer bevisst
- skape og utnytte rom
- angripe med fart og samhandling

Uten ball

- presse ballfører og nærområde
- forstå balanse og avstander i laget
- hjelpe og sikre hverandre
- beskytte farlige rom
- vinne ball tilbake som lag

Overganger

- reagere raskt ved ballvinning
- se mulighet til å angripe raskt når det er rom
- reagere raskt ved balltap
- samle laget og komme i balanse igjen

Trenerrollen

Treneren skal skape et læringsmiljø med både tydelighet og trygghet. I denne fasen er det viktig at treneren hjelper spillerne til å forstå mer av spillet, stiller tydeligere krav til innsats, fokus og samhandling, og følger opp hvordan spillerne håndterer ansvar, medgang og motgang.

Treneren må:

- coache enkelt og tydelig
- hjelpe spillerne til å forstå roller og relasjoner
- stille krav til innsats, fokus og samhandling
- bruke kamp og trening som læringsarena
- hjelpe spillerne til å håndtere benk, motgang og konkurranse
- bygge trygghet og gode relasjoner
- holde fast i at utvikling er viktigere enn resultat

Differensiering

Differensiering skjer gjennom justering av bane, regler, motstand, roller og oppgaver. I denne fasen blir det enda viktigere å ta hensyn til at spillerne utvikler seg ulikt, både fysisk, mentalt og fotballfaglig.

Vi tilpasser ved å:

- justere bane og organisering
- variere antall spillere og motstand
- endre regler og betingelser
- tilpasse roller og ansvar
- gi ulik støtte og ulikt læringstrykk
- sørge for at alle får oppleve både mestring og utvikling

Målet er at alle spillere skal oppleve utvikling i sitt eget tempo, samtidig som fellesskapet og tilhørigheten til laget bevarer.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- trives i ungdomsfotballen
- er trygg i 9'er-fotballen
- forstår rollen sin bedre
- samarbeider godt med medspillere i både angrep og forsvar
- håndterer større krav til samhandling og ansvar
- viser større forståelse for overganger og lagets balanse
- er klar for overgangen til 11'er-fotball og større kompleksitet

Ungdom 14–16 år (11'er-fotball)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å utvikle spillere for 11'er-fotball med større forståelse for spillet, tydeligere roller og økt ansvar for egen utvikling. Spillerne skal fortsatt oppleve fotballglede, mestring og trygghet, men også utfordres mer i hvordan de trener, samarbeider og konkurrerer. I denne fasen handler det om å utvikle spillere som kan fungere godt i et lagspill med større krav til samhandling, intensitet og beslutninger.

Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen tåler mer kompleksitet og større krav, men det er fortsatt store forskjeller i fysisk, mental og sosial modning.

De har ofte:

- større evne til å forstå spillet og egne roller
- økende bevissthet rundt egen utvikling
- bedre forutsetninger for å ta ansvar og håndtere krav
- behov for trygghet, relasjoner og tilhørighet
- store individuelle forskjeller i modning og belastningstoleranse
- behov for tydelig ledelse og gode rammer

Derfor må aktivitetene være spillsentrerte, kampnære og tilpasset både individ og lag.



Slik trener vi

Treningene skal være preget av høy aktivitet, tydelig retning og klar kobling til kamp. Spillerne skal få mange situasjoner der de må forstå roller, relasjoner og beslutninger i et større lagspill. I denne fasen blir det viktigere å jobbe med lagdeler, helhet i spillet og tydeligere krav til intensitet og gjennomføring.

I denne fasen trener vi med:

- spillsentrerte og retningsbestemte aktiviteter
- over- og undertall
- større spillformer og kampnære situasjoner
- tydelige roller og relasjoner i laget
- læring gjennom spill, kamp og refleksjon
- aktiviteter som utvikler både individ, lagdel og lag

Spillerne lærer best gjennom å:

- forstå rollen sin i en større helhet
- samarbeide i og mellom lagdeler
- håndtere større rom og flere relasjoner
- ta valg med og uten ball under høyere tempo
- utvikle samhandling i angrep, forsvar og overganger

Slik spiller vi kamper

Kampene skal være en arena for læring og prestasjon. I denne fasen skal spillerne gradvis lære å håndtere tydeligere roller, høyere intensitet og større krav til samhandling og gjennomføring. Kampene skal brukes til å utvikle forståelse for 11'er-fotball, lagets helhet og hva som kreves for å prestere over tid. Spillerne skal fortsatt utvikles, men de må også gradvis lære å forberede seg bedre, ta mer ansvar og prestere mer stabilt i sin rolle.

I denne fasen er det viktig at:

- kamp brukes aktivt til læring og utvikling
- spillerne blir tryggere i tydeligere roller
- treneren hjelper spillerne å forstå helheten i kampen
- det stilles større krav til ansvar, innsats og samhandling
- utvikling fortsatt er viktigere enn kortsiktig resultat

Sportslige prioriteringer

Med ball

- spille seg framover med kvalitet og hensikt
- forstå relasjoner i og mellom lagdeler
- bruke bredde, dybde og tempo bevisst
- skape og utnytte rom sammen med andre
- angripe med tydelighet, samhandling og variasjon

Uten ball

- presse og styre motstander som lag
- forstå avstander, balanse og kompakt lag
- hjelpe og sikre hverandre
- beskytte sentrale og farlige rom
- vinne ball tilbake gjennom kollektivt arbeid

Overganger

- reagere raskt og bevisst ved ballvinning
- utnytte rom og ubalanse hos motstander
- reagere raskt ved balltap
- samle laget og komme raskt i balanse igjen

Trenerrollen

Treneren skal være en tydelig læringsleder som kombinerer krav og trygghet. I denne fasen skal treneren hjelpe spillerne til å forstå spillet på et dypere nivå, utvikle rolleforståelse og stille tydeligere krav til kvalitet, intensitet og ansvar. Treneren må i større grad følge opp både individ, lagdel og lag, og hjelpe spillerne til å ta eierskap til egen utvikling.

Treneren må:

- coache tydelig og relevant
- hjelpe spillerne til å forstå roller, relasjoner og lagets helhet
- stille krav til innsats, ansvar og kvalitet
- bruke trening og kamp som læringsarena
- følge opp spillernes utvikling over tid
- bygge trygghet, relasjoner og tilhørighet i gruppa

Differensiering

Differensiering skjer gjennom justering av bane, regler, motstand, roller, oppgaver og læringstrykk. I denne fasen handler differensiering mer om å gi spillerne riktige utfordringer i forhold til rolle, tempo, kompleksitet og ansvar.

Vi tilpasser ved å:

- justere organisering og kompleksitet
- variere motstand og antall spillere
- tilpasse roller, ansvar og læringsmål
- gi ulik støtte og oppfølging
- sikre at alle får oppleve både mestring og utvikling

Målet er å gi den enkelte riktige utfordringer, samtidig som trygghet, tilhørighet og fellesskap bevares.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- trives i 11'er-fotballen
- forstår rollen sin og lagets helhet bedre
- håndterer større krav til samhandling og beslutninger
- viser ansvar for egen utvikling
- arbeider godt med og uten ball
- takler overganger og kampbilder med større bevissthet
- er bedre rustet for juniorfotball og videre utviklingsløp

Ungdom 17–19 år (junior)

Hva er viktigst i denne fasen?

Det viktigste i denne fasen er å utvikle spillere som er best mulig rustet for seniorfotball, samtidig som vi tar vare på fotballgleden, tryggheten og tilhørigheten. Spillerne skal fortsatt oppleve mestring og utvikling, men også møte tydeligere krav til ansvar, kvalitet, intensitet og selvstendighet. I denne fasen handler det om å videreutvikle spillere som kan prestere i et krevende lagspill og ta eierskap til egen utvikling.

Kjennetegn ved spillerne

Spillerne i denne alderen er ofte mer modne og bedre i stand til å forstå både spillet og egen rolle i et større utviklingsløp. Samtidig er det fortsatt store individuelle forskjeller i fysisk, mental og sosial utvikling.

De har ofte:

- større evne til å forstå helheten i spillet
- økende ansvar for egen utvikling og forberedelse
- bedre forutsetninger for å håndtere krav og konkurranse
- behov for tydelighet, relasjoner og tillit
- ulike ambisjoner og ulike utviklingsløp
- behov for å bli fulgt opp både som spiller og menneske

Derfor må aktivitetene være kampnære, tydelige og relevante, samtidig som vi ser hele spilleren.



Slik trener vi

Treningene skal være preget av høy kvalitet, tydelig retning og klar kobling til kamp og seniorfotball. Spillerne skal få mange situasjoner der de må forstå spillet, rollen sin og kravene som stilles i en konkurransesituasjon. I denne fasen blir det viktig å jobbe med detaljer i rolleutøvelse, samhandling i og mellom lagdeler og evnen til å prestere under høyere tempo og større press.

I denne fasen trener vi med:

- spillsentrerte og kampnære aktiviteter
- tydelige roller og rollekrav
- større spillformer og kampforberedende innhold
- høyere krav til intensitet og kvalitet
- læring gjennom spill, kamp og refleksjon
- aktiviteter som utvikler både individet og laget i retning seniorfotball

Spillerne lærer best gjennom å:

- forstå rollen sin i lagets helhet
- håndtere kampnære situasjoner med høyere tempo og press
- utvikle kvalitet i valg og utførelse
- samarbeide godt i og mellom lagdeler
- ta ansvar for egen læring og utvikling

Slik spiller vi kamper

Kampene skal være en arena for både utvikling og prestasjon. I denne fasen skal spillerne være i et miljø som forbereder dem på seniorfotball, med tydeligere rollekrav, større ansvar og høyere forventninger til gjennomføring. Samtidig skal kamp fortsatt brukes som en læringsarena der spillerne utvikler forståelse, robusthet og evne til å håndtere ulike kampbilder.

I denne fasen er det viktig at:

- kamp brukes aktivt til læring og videre utvikling
- spillerne blir tryggere i tydelige roller og rollekrav
- treneren hjelper spillerne til å forstå kravene i seniornær fotball
- det stilles tydelige krav til ansvar, innsats og kvalitet
- utvikling og prestasjon sees i sammenheng

Sportslige prioriteringer

Med ball

- spille med kvalitet, hensikt og tempo
- forstå og utføre rollekrav i lagets spill
- bruke bredde, dybde og rom med bevissthet
- skape og utnytte rom sammen med andre
- angripe med tydelighet, variasjon og samhandling

Uten ball

- forsvare som lag med tydelig struktur
- presse, lede og gjenvinne ball kollektivt
- forstå avstander, balanse og kompakt lag
- beskytte sentrale rom og eget mål
- håndtere ulike kampbilder og forsvarsfaser

Overganger

- reagere raskt og presist ved ballvinning
- utnytte ubalanse og rom hos motstander
- reagere raskt og kollektivt ved balltap
- komme raskt i balanse og beskytte farlige rom

Trenerrollen

Treneren skal være en tydelig læringsleder som kombinerer krav, relasjon og oppfølging. I denne fasen er det viktig at treneren hjelper spillerne til å forstå hva som kreves for å ta neste steg, samtidig som han eller hun støtter spilleren i å ta ansvar for egen utvikling.

Treneren må:

- coache tydelig og relevant
- stille krav til kvalitet, innsats og ansvar
- hjelpe spillerne til å forstå rollekrav og kampkrav
- bruke trening og kamp som utviklingsarena
- følge opp spillernes utvikling individuelt og over tid
- bygge tillit, relasjoner og trygghet i gruppa

Differensiering

Differensiering skjer gjennom justering av læringstrykk, roller, oppgaver, motstand og forventninger. I denne fasen er det viktig å ta hensyn til at spillere er på ulike steder i utviklingsløpet, både sportslig og menneskelig.

Vi tilpasser ved å:

- justere kompleksitet og krav i aktivitetene
- tilpasse roller og ansvar
- variere motstand og organisering
- gi ulik oppfølging og individuelle utviklingsmål
- bruke relevante arenaer for ekstra læring og utfordring
- sikre at spilleren fortsatt opplever tilhørighet, mestring og utvikling

Målet er å gi hver spiller best mulig forutsetning for å ta neste steg, uten å miste tryggheten og fellesskapet.

Kjennetegn på at spilleren er klar for neste steg

Når spilleren er klar for neste steg, ser vi ofte at han eller hun:

- tar ansvar for egen utvikling
- forstår rollen sin og lagets helhet godt
- håndterer høyere krav til kvalitet, tempo og samhandling
- viser robusthet i trening og kamp
- tar gode valg med og uten ball
- presterer mer stabilt i kampnære situasjoner
- er rustet for overgangen til seniorfotball eller videre utviklingsløp