



# SPORTSPLAN FOR FOTBALLEN

I

# FK DONN

## Innhold

INNLEDNING.....	3
VISJON.....	4
VERDIER.....	4
HOLDNINGER OG MILJØ.....	4
MÅLSETNING .....	5
RESULTATMÅL:.....	6
BARNEFOTBALL.....	7
NFFS FORELDREVETTREGLER.....	8
ANGÅENDE TURNERINGER OG TRENINGSLER.....	8
RETNINGSLINJER FOR TRENING OG KAMP.....	9
HOVEDPRINSIPPER I TRENING: .....	9
HOVEDPRINSIPPER I KAMP: .....	10
FØRSKOLE-FOTBALL .....	11
6-7 ÅR: 3-ER FOTBALL .....	11
8-9 ÅR: 5-ER FOTBALL .....	14
10-12 ÅR: 7-ER TIL 9-ER FOTBALL .....	18
FRA BARN TIL UNGDOM .....	23
13 ÅR: 9-ER FOTBALL .....	25
14-16 ÅR: 11-ER FOTBALL .....	29
17-19 ÅR: UNGDOMSFOTBALL OG UNGDOM MOT SENIOR .....	34
SENIORFOTBALL.....	36
OPPFØLGING AV SPORTSPLANEN .....	37

## **INNLEDNING**

For at den store ungdomsvirksomheten i FK Donn skal bli riktig og effektiv, kreves det mål og retningslinjer. Disse forankres gjennom dette dokumentet. Sportsplanen skal ses på som en støtte for trenere, ledere, spillere, foreldre og andre ansvarlige i klubben.

Den er vedtatt i styret, og vil være gjenstand for kontinuerlig revisjon. Klubbens trenere og frivillige vil bli inkludert i jevnlig revisjonsprosesser.

Lykke til! og husk....

**FOTBALL BØR VÆRE LEK OG MORO!**

## VISJON

Donn er en klubb der alle trives og utvikler seg både menneskelig og sportslig uansett ambisjonsnivå.

## VERDIER

Inkludere – Utvikle – Glede

**Inkludere** – FK Donn inkluderer. Dette betyr at spillere skal lære å inkludere hverandre både på og utenfor banen, i spill og i det sosiale fellesskap. For at dette skal skje så skal også klubben fremstå inkluderende, fra administrasjon og styret til ledere og foreldre. Klubben er fordomsfri overfor mennesker med ulik etnisitet, seksuelle legning eller religion. I Donn snakker vi med hverandre og ikke om hverandre. Det er stor takhøyde for mennesker og meninger. Klubbens frivillige inkluderes i stor grad i avgjørelser som omhandler klubbens retning.

**Utvikle** – Vi utvikler det hele mennesket. Deretter fotballspilleren, dersom noen ønsker. Vi utstyrrer barna med en fotballrustning som reiser seg etter nederlag, som tåler å vinne, som aldri gir opp, som ser på feil som en del av læringsprosessen, som er lydhøre og læringsvillige, som forstår at laget er viktigere enn enkeltspilleren. Vi har en plan for utvikling i Donn, både av menneskelige ferdigheter og fotballferdigheter. Det at spillere utvikler seg jevnlig er et bedre mål på suksess enn kampresultatet. Vi skal satse på og videreutvikle de som ønsker litt mer.

**Glede** – Når en føler tilhørighet i gruppa så opplever en glede. Når en utvikler seg så opplever en glede. En Donnspiller viser spilleglede. En Donnspiller gleder andre.

## HOLDNINGER OG MILJØ

Det er viktig at alle som er involvert i klubben bidrar til at alle utvikler gode holdninger til alle sider ved fotballaktivitetene i FK Donn. Hvordan vi forholder oss til omverdenen og hverandre skal reflekteres av våre verdier: Inkludere hverandre, snakke med hverandre og glede hverandre gjennom støtte og oppmuntring og utvikle hverandre gjennom konstruktive tilbakemeldinger.

Gode holdninger og godt miljø rundt og i et lag er alltid like viktig som tekniske/taktiske ferdigheter.

En Donner:

- Inkluderer andre – snakker med og ikke om.
- Er støttende og oppmuntrende i tilbakemeldingene.
- Er alltid godt forberedt til å trene og spille kamp
- Er entusiastisk og læringsvillig.
- Respekterer sine med og motspillere – i både med og motgang.

## MÅLSETNING

- FK Donn skal være et viktig samlingspunkt for barn og unge I bydelen Lund/sentrum. Hjemmebanen og klubbhuset er spillerens andre hjem sammen med yngre og eldre: Fotballbanen er treffpunkt nummer en, både for organisert og uorganisert trening.
- FK Donn er en viktig arena for integrering og inkludering. Spilleren skal være stolt av klubben og drakta: Fotballen i Donn skal skape identitet, tilhørighet og positiv patriotisme for barn, foreldre og foresatte.
- FK Donn har som mål å gi alle barn og unge en mulighet til å spille fotball tilpasset den enkeltes ferdigheter og alle ambisjonsnivåer; fra lek til landslag.
- FK Donn skal drive solid spillerutvikling på alle nivå. Det skal være lov å bli god i Donn.
- Gjennom lagarbeid ønsker vi å gi alle en positiv opplevelse av fotballen som igjen fører til trivsel og trygghet og et varig engasjement innenfor fotballen.
- I FK Donn er fotballen også et virkemiddel for utvikling av sosiale ferdigheter. Et mål er at våre spillere skal lære å ta ansvar for seg selv og andre. Gjennom lagspill utvikles nettopp slike egenskaper. Spillerne vil lære å forholde seg til seire og tap som lagspillere og som individer.
- Spilleren, trenere, ledere og foresatte har presise pasninger også utenfor banen, representerer klubben på en god måte og utøver fair play.

## RESULTATMÅL:

- FK Donn skal i barnefotballen ha så store kull som mulig. Frafall skal ikke overstige 10% i året i barnefotballen.
- FK Donn skal fra 14 års klassen ha minst to 11'er lag i guttefotballen. Og minst et 11'er lag i jentefotballen.
- FK Donn skal ha ett herre A-lag som er stabilt i 3. divisjon, og ett dame A-lag som er stabilt i 2. divisjon, og består hovedsakelig av Donnere oppflasket i egen klubb.
- FK Donn skal hvert år ha både jente og guttespiller som er aktuelle for å ta steget til klubber i høyere divisjoner. Og hvert år ha guttespillere som er aktuelle for å ta steget til Start UA.
- FK Donn skal med jevne mellomrom ha trenere som tar UEFA B-kurs.

# BARNEFOTBALL

FK Donn følger NFFs føringer og anbefalinger for barne- og ungdomsidrett.

Trygghet, mestring og trivsel vil nås ved å lede aktiviteten på barnas premisser - og med rett aktivitet for rett målgruppe. I barnefotballen legges grunnlaget for utvikling av individuelle ferdigheter med ball. Derfor er det viktig å motivere barna til å ville spille mest mulig. Barna skal ønske å spille fotball i trening og på kamp, men også i fritiden og i skolegården. Kamper er viktige for spillernes motivasjon, mens trening er viktig for spillernes utvikling. Barn ønsker å spille kamper, men det er på trening de utvikler seg. Ved å ta begge deler på alvor, vil motivasjonen øke for å gjennomføre gode treninger.

ALLE barnetrenerne I 6-8 års segmentet skal gjennomføre/ha gjennomført NFF`s Grasrottrener delkurs 1 for barnefotball. I 9-11 års segmentet skal de gjennomføre/ha gjennomført delkurs 2 for barnefotball.

Barn som ønsker mer trening skal også gis et tilbud. Et viktig tilbud i den forbindelse er felles frivillige ekstra treningsøkter for en litt større gruppe sammenslåtte årskull, der og så trenere skal differensiere de forskjellige øvelsene basert på spillernes ferdigheter. Det er Donn's UA ledere som har ansvar for å koordinere slike ekstra-tiltak. Hvert års trinn bør utvikle en enkel plan for hva det skal trenes på for hver sesong.

## NFFS FORELDREVETTREGLER

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid – møt opp til foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du

## ANGÅENDE TURNERINGER OG TRENINGSLEIR

*«Den overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.» - NFF -*

I FK Donn ønsker vi å styrke samhold og miljø i klubben gjennom at klubben i stor grad styrer hvilke turneringer en skal delta på. Se under hvert årstrinn og klubbens årshjul for nærmere beskrivelse av disse.

Reisevei til konkurransearena (kamper, turneringer og treningsleir) utvides gradvis i tråd med NIFs barneidrettsbestemmelser og NFF's presiseringer av disse.



## RETNINGSLINJER FOR TRENING OG KAMP

FK Donn følger NFF's anbefalinger og prinsipper for barnefotball. I dette kapitlet finner du de grove trekkene, mens du finner en mer nyansert beskrivelse under hver årsgruppe.

### HOVEDPRINSIPPER I TRENING:

- Hele årskullet i et kjønn er et lag/treningsgruppe. Et årskull skal ikke deles i to lag/treningsgrupper.
- Gi alle barna like mye oppmerksomhet!
- ALLE spillere skal føle seg sett, verdsatt og SKAL få ROS av trener. Rosen skal være ærlig og konkret knyttet til gode valg i spill, god utførelse, innsats eller gode holdninger.
- Trening bør organiseres slik at barna får mest mulig ballkontakt.
- Teknikk må prioriteres. Teknisk trening i korte sekvenser, bruk enkle ord, demonstrer øvelsene.
- Spill på små områder, med få spillere på laget og varier målstørrelsen. Små mål legger til rette for mer driblinger og pasninger, mens store mål legger til rette for mer skudd og scoringer.
- Bruk få spillere på hvert lag.
- Unngå lange køer - barna skal involveres mest mulig!
- Barnas trivsel og utvikling er VIKTIGSTE mål på suksess. viktigere enn kampresultatet!
- Differensiering og jevnbyrdighet er styrende for å kunne gi alle utfordringer på sitt nivå. Et eksempel er å variere vanskelighetsgrad i øvelser etter evner (for eksempel avstand i skuddtrening).

## HOVEDPRINSIPPER I KAMP:

- Kamper i barnefotballen er først og fremst en treningssituasjon. Spillerne skal motiveres til å prøve ut de momentene som det øves på under treningen.
- Som i trening så skal ros være knyttet til gode valg med ball, god utførelse, god innsats eller gode holdninger.
- Bruk få spillere i hver kamp, øk heller antallet kamper gjennom cup-deltagelse dersom det er mange spillere på et lag.
- Hver spiller skal ha minst 50% spilletid totalt fordelt på en sesong.
- Det ENESTE resultatet som TELLER i barnefotballen er spillernes trivsel, mestring og utvikling.
- Det er begge lags trenere sitt ansvar å sørge for at NFF's retningslinjer for kampen blir fulgt, blant annet at presshøyde overholdes, og at kampene blir jevne.

## FØRSKOLE-FOTBALL

F.o.m høsten de fyller 5 år vil klubben støtte foreldrinitiativ til ballek på henholdsvis Wilds Minne og Lovva. Foreldrene som driver dette plikter å rette seg etter klubbens retningslinjer ifm trening. Dette er kun treninger og ikke kamper/turnering. Fra det året de fyller 6 år må de inn i klubbens medlemsregister for å kunne delta på turneringer.

## 6-7 ÅR: 3-ER FOTBALL

- Første kontakt med organisert idrett - trygghet og trivsel er viktigste mål.
- Lovisenlund og Wilds Minne organiserer trenings, kamp og turneringshverdag hver for seg. Spillere fra Todda, Mottaksskole og Internasjonal skole implementeres i en av disse treningsgruppene
- Foreldre organiserer og trener egne barn.
- Gutte og jentelag hver for seg vil normalt sett øke rekruttering for jentene.
- Trenere tar Grasrottrener delkurs 1.
- 1 trening i uka. 1 times varighet.
- Løselig treningsoppmøte. Kom på tiden, men må ikke komme.
- Jevnbyrdige lag er sentralt begrep. Av og til differensiering på trening etter nivå.
- Lik spilletid, rotering på alle plasser.
- For keeperrollen lar vi alle forsøke seg uten at vi går inn med organisert veiledning. ALLE skal forsøke seg på banen, INGEN skal kun stå i mål.

### MÅLSETNING FOTBALLFERDIGHETER:

For å poengtere viktigheten av at fotballferdigheten er mer enn bare teknikk og taktikk, slik som viktigheten av å være en god lagkamerat/venninne, og f.eks. egenskapen til å lytte til trener og utføre beskjeder, så deles målsetning inn i både Holdninger, Kunnskaper og Teknisk/Taktisk.

### TEKNISK OG TAKTISK

- Spilleren skal kunne forsvare eget mål og angripe motstanders.

- Spilleren skal kunne føre ballen i økende tempo og bruker begge bein.
- Spilleren skal utvikle delferdighetene dribbling, vending, pasning, mottak og skudd.

### KUNNSKAP

- Spilleren skal utvikle forståelse for hvilke utgangsposisjoner vi har.
- Spilleren skal utvikle økende forståelse for at 1 spiller om gangen på ballen både i angrep og forsvar.
- Spilleren skal kjenne til begrepene avspark, målspark, innkast, frispark/straffespark, corner, fair play, angripe, forsvare, markere, presse, være spillbar.

### HOLDNINGER

- Spilleren skal lære seg å lytte til beskjeder fra trener og utføre dem.
- Spilleren skal gjøre det beste hun kan.
- Spilleren skal utvikle forståelse for at fotball er et lagspill, og at ALLE skal involveres i spillet.
- Spilleren skal lære seg å samarbeide med alle på laget og gi positive tilbakemeldinger til medspillere.
- Spilleren skal lære seg verdien av at alle ferdigheter er like mye verdt. F.eks at laget trenger både dribleren, scoreren, de som kaster langt, de som er positive, de morsomme, de som løper mye.
- Spilleren skal vite at fair play er Respekt for dommeren og regelverk, respekt for medspillere, motspillere og tilskuere, og utføre fair play-hilsen etter kamp.

### UNDER TRENINGEN

- Treningene skal være planlagt og ha en fast struktur, dette gir trygghet for barna. Faste rammer og kjente øvelser er viktigere enn masse variasjon i denne alderen.
- Bruk sjef over ballen øvelser mye, der hver spiller har en ball. Lekbetonte øvelser er et "must".
- Å spille 3 mot 3 utespillere (m/eller u/keepere) er alltid en god øvelse på trening.
- Overtallspill kan være lurt, 3v2, 4v3, da blir angrepsspillet lettere.
- Trener kan med fordel spille på et lag, da sikrer en at alle får ballen.
- Den som får frispark eller corner skal ta det.
- Teknisk trening i korte sekvenser. Bruk gjerne stasjoner.
- 100% teknikk - 0% taktikk - 0% fysikk.
- Men enkelte øvelser for å utvikle grovmotorikken, og koordinative egenskaper skal også drives.

- VISE øvelser, IKKE forelese, IKKE kø, IKKE løping uten ball, men demonstrer alltid øvelsene. (VISE; PRØVE; ØVE).
- Trenerne MÅ ta lederrollen, det er ALLTID trener som deler inn lag og grupper til kamp og øvelser.
- Bruk mye ros, men det må være konkret og ærlig ros, for god innsats og for spesifikke handlinger eller utvisning av gode holdninger.
- Sørg for en hyggelig tone og at barna støtter hverandre.
- Snakk lite, men konkret og tydelig - barna har kort konsentrasjonstid.
- Start med holdningsmessig arbeid fra første dag. Skape relasjon som gir trygghet og grobunn for læring. Bruk f.eks 5 min i starten før du har samla de mens de holder på å leke med ball, der du prater med dem om dagligdagse ting.

### KAMPHVERDAG/TURNERINGER

NFF's anbefalte spillform er 3v3.

#### **6 år:**

Ingen seriespill/Kretsens seriespill, 3v3 (dersom kretsen tilbyr seriespill i denne årsklassen)

Turneringer: Internturneringer eget lag/klubb eller nærliggende klubber. Delta på 1-2 turneringer. (se årshjulet).

#### **7 år:**

Kretsens seriespill, 3v3.

Turneringer: Delta på minimum 2 turneringer. Se årshjulet.

## 8-9 ÅR: 5-ER FOTBALL

- Første kontakt med organisert idrett for noen.
- Lovisenlund og Wilds Minne organiserer trenings, kamp og turneringshverdag hver for seg. Spillere fra Todda, Mottaksskole og Internasjonal skole implementeres i en av disse treningsgruppene.
- Trenerne innehar minimum Grasrottrener – delkurs 2 (9 år).
- Det legges vekt på tiltak av sosial karakter og miljømessig betydning. La spillere og foreldre bli bedre kjent.
- Fortsette holdningsarbeid fra første dag. Like viktig som de tekniske ferdigheter er evnen til å lære å trene, utfordre seg selv og å støtte andre.
- Kamper er for moro skyld; resultatet spiller overhodet ingen rolle!
- Løselig treningsoppmøte.
- Kamper og turneringer: bytt på lagene fra år til år og fra turnering til turnering; Alltid jevnbyrdige lag.
- Jevnbyrdige lag kamp og trening (Jmfør punktet kamphverdag/turneringer lenger nede i kapittelet). Det skal differensieres på trening, også kjent som tilpasset opplæring. Men varier noe mellom hvem som settes i samme gruppe.
- Viktig med allsidighet – la alle prøve alle roller på banen.
- Ved 9 års alder innføres øvelser som også utvikler keeperrollen.
- 8 år: Trening 1 gang i uka fast + ekstra frivillig trening. Varighet: 1 time.
- 9 år: Trening 1 gang i uka fast + ekstra frivillig trening. Varighet: 1 – 1,5 time.
- Det året de fyller 9 år oppfordres det til en mini treningsleir på klubbhuset med overnatting.
- 9 år: Tilvenning til 7-er fotball på høsten.

### MÅLSETNING FOTBALLFERDIGHETER

#### TEKNISK OG TAKTISK

- Spilleren skal som 1. angriper kunne skape gjennombrudd ved pasning, dribbling, veggspill og viser

økende forståelse for vending av spill.

- Spilleren skal som 2. angriper kunne gjøre seg spillbar.
- Spilleren skal som 1. forsvarer kunne presse ballfører for å vinne ball og for å hindre mål.
- Spilleren skal utvikle delferdighetene dribbling, vending, pasning, mottak, skudd og heading.
- Som keeper skal spilleren utvikle utgangsstilling, mottak/grep, distribusjon, fallteknikk, og forståelse for rett plassering og fotarbeid.

### KUNNSKAP

- Spilleren skal utvikle forståelse for å ta gode valg på banen, med ball – når spille? Når gå selv? Hvor og hvordan bør hun bevege seg for å gjøre seg spillbar (bredde og dybde) og hvordan plassere seg for å hindre mål.

### HOLDNINGER

- Spilleren skal utvikle forståelse for at fotball er et lagspill, og at ALLE skal involveres i spillet.
- Spillerne skal lære å være en god lagkamerat, ved å støtte og oppmuntre andre uansett ferdighetsnivå.
- Spilleren skal kunne samarbeide med alle på laget.
- Spilleren skal etterleve fair play prinsipper både på trening og i kamp - Respekt for dommeren og regelverk - Respekt for medspillere, motspillere og tilskuere - Fair play-hilsen etter kamp.

### UNDER TRENINGEN

- Fortsette leken. Og det kan gjøres samtidig som det er kvalitet i fotballoplæringen.
- Treningene skal være godt planlagt, følge en fast struktur, og det skal være et tydelig mål for økta, slik at spillerne blir mer bevisste på hva de trener på.
- I starten av økta introduseres tema for økta kort, konkret og tydelig. Og oppsummeres på slutten med en kort sosial samling; uttøyning etter trening kan være en god avslutning, kamprop, bare si takk for i dag og/eller praktisk info til spillerne.
- Når læringsmomenter og tema velges må spillets ide være styrende, det å score mål ved å oppnå gjennombrudd og det å vinne ball og hindre gjennombrudd/mål.

- Varier mellom lekbetonte sjef over ballen øvelser, med økende grad av relasjonelle øvelser med eller uten motstand, som pasningsøvelser eller 4v1.
- Overtallspill kan være lurt, 3v2, 4v3, da blir angrepsmomentene tydeligere og lettere å gjenkjenne.
- Å spille 3v3/ 4v4 utespillere (m/eller u/keepere) er fortsatt en god øvelse på trening.
- Teknisk trening i korte sekvenser. Bruk gjerne stasjoner.
- De som viser ekstra interesse for keeperrollen skal vies litt ekstra oppmerksomhet og veiledning. Men merk at disse skal også ALLTID spille en del på banen.
- Husk å rose keeperprestasjonene.
- Lag egne "keeperdager" på trening der alle spillerne er keepere.
- 80% teknikk - 10% taktikk - 10% fysikk
- Fysikk handler særlig om gode rutiner for oppvarming og øvelser for å utvikle grovmotorikken, og koordinative egenskaper og agility - forflytningshurtighet. Skal drives gjennom lekretalverte øvelser.
- VISE øvelser, IKKE forelese, IKKE kø, IKKE løping uten ball, men demonstrer alltid øvelsene. (VISE; PRØVE; ØVE).
- Trenere må ta lederrollen, det er ALLTID trener som deler inn lag og grupper til kamp og øvelser.
- Bruk mye ros, men det må være konkret og ærlig ros, for god innsats og for spesifikke handlinger eller utvisning av gode holdninger.
- Sørg for en hyggelig tone og at barna støtter hverandre.

### KAMPHVERDAG/TURNERINGER

**Seriepåmelding:** Det skal lages jevnbyrdige lag som skal meldes på samme nivå (dersom kretsen tilbyr nivåpåmelding).

*Nivå 1 – Laget har spilt/trent lenge og har høyt aktivitetsnivå. Vinner en del mer enn dere taper.*

*Nivå 2 – Laget har spilt/trent lenge. God blanding av seire og tap.*

*Nivå 3 – Laget har ikke spilt/trent lenge og har lavt aktivitetsnivå. Taper en del mer enn dere vinner.*



**8 år:**

Kretsens 5v5 seriespill.

Turneringer: Delta på minimum 2 turneringer. Se årshjulet.

**9 år:**

Kretsens 5v5 seriespill.

Turneringer: Delta på minimum 2 turneringer. Se årshjulet.

## **10-12 ÅR: 7-ER TIL 9-ER FOTBALL**

- Fra 10 år blir treningshverdag felles for hele kullet. Serielag blandes på tvers av skolene.
- Serie- og turneringslagene skal være jevnbyrdige og alle lag skal meldes på samme nivå (jamfør retningslinjer nedenfor under punktet kamphverdag/turneringer).
- Fortsette med tålmodig arbeid.
- Gjenta øvelser og teknisk trening, slik at spillere nå behersker det de har trent på tidligere. Lære å jobbe for laget, for felles mål.
- Trenere innehar minimum Grasrottrenerkurs – delkurs 3.
- Vinne sammen og tape sammen; seier ganges med 7, tap deles på 7. Spillerne vil i større grad enn tidligere være opptatt av seire eller tap. Men resultatet i seg selv er fortsatt ikke viktig i den store sammenhengen. Trenere, foreldre og spillere må fortsatt fokusere på spillernes utvikling.
- Jobbe med holdninger til treningsregler, trenings vaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger, gode forbilder på og utenfor banen. Motorisk gullalder. Obligatorisk trening.
- 10 år: Trening 1-2 ganger fast + 1 ekstra frivillig trening + lørdagstrening. Muligheter for hospitering (jamfør rammer for dette senere i kapittelet).
- Det året de fyller 10 er første år de deltar på en regional turnering med inntil 2 timers reisevei. Gjerne med overnatting for å styrke det sosiale samholdet.
- 11 år: Trening 2 fast + 1 frivillig + lørdagstrening. Muligheter for hospitering med 12 år (jamfør rammer for dette nedenfor).
- 12 år: Trening 2 fast + 1 frivillig + lørdagstrening. Muligheter for hospitering med 13 år (jamfør rammer for dette nedenfor).
- Overgang 7-er til 9-er: Det bør spilles treningskamper (kan være interne) med 9-er fotball på høsten for 11-åringene.
- 12 år: Spillform 9v9.

### MÅLSETNING FOTBALLFERDIGHETER

### TEKNISK OG TAKTISK

- Spilleren skal videreutvikle repertoaret i delferdighetene dribbling, vending, pasning, mottak, skudd og heading.
- Spilleren skal i økende grad kunne orientere seg, rettvende hurtig med ball, og sende en presis pasning på første touch.
- Spilleren skal utvikle 1. angriperrollen og 2. angriperrollen, herunder kunne skape relasjoner i spillet ved å bevege seg uten ball og plassere seg riktig, støtte, vende spillet, ha dybde og bredde i angrep.
- Spilleren skal kjenne til begrepet pasningsstolthet, og skal kunne slå en pasning med kvalitet, og vite hva det vil si å slå på riktig fot.
- Spilleren skal videreutvikle 1. forsvarerrollen, herunder aggressivitet, balanse, takle, hindre og i tillegg utvikle 2. forsvarer ferdigheter, herunder kommunikasjon, sikre, plassering.

#### KEEPEREN:

Begynnende organisert opplæring av keepere. Alle som vil, bør fortsatt forsøke seg som keeper.

- Som keeper skal spilleren kunne ha riktig utgangsstilling, balanse, grep og fallteknikk.
- Som keeper skal spilleren fortsette å utvikle delferdighetene fra 10 årsalder, og I tillegg lære enkelt feltarbeid, gjennomspill, 1v1 situasjoner, tilbakespill og distribusjon og viktigheten av å kommunisere og dirigere.

#### KUNNSKAP

- Noe strukturell kunnskap: Spilleren skal utvikle forståelse for at ledige spillpunkter fremover i banen SKAL brukes - og at pri 1 er å rettvende dersom mulig.

#### HOLDNINGER

- Spilleren skal opptre støttende og oppmuntrende overfor medspillere.
- Spilleren skal være utviklingsorienterte, og aktive i egen læring. Forstå at feiling er en del av læring.
- Spilleren skal etterleve fair play prinsipper både på trening og i kamp.
- Spilleren skal ta ansvar for seg selv, utstyr, frukt på trening, og drikke.

## UNDER TRENINGEN

- Når læringsmomenter og tema velges må spillets ide være styrende, det å score mål ved å oppnå gjennombrudd og det å vinne ball og hindre gjennombrudd/mål.
- Fortsette leken, samtidig som det er kvalitet i fotballoplæringen.
- Treningene skal være godt planlagt, følge en fast struktur, og det skal være et tydelig mål for økta, slik at spillerne blir mer bevisste på hva de trener på.
- I starten av økta introduseres tema for økta kort, konkret og tydelig. Og oppsummeres på slutten med en kort sosial samling; uttøying etter trening kan være en god avslutning, kamprop, bare si takk for i dag og/eller praktisk info til spillerne.
- 80% teknikk-10% taktikk - 10% fysikk (år 1-2) 60% teknikk - 20% taktikk-20% fysikk (år 3).
- Fortsette å drive øvelser for å utvikle grovmotorikken, koordinative egenskaper og agility/smidighet. Skal drives gjennom lekretalterte øvelser.
- Alle er fortsatt forsvarere/angripere. Alle skal prøves på ulike plasser.
- ALLSIDIGHET i reportoar – tren på mange ulike ferdigheter. Pasninger og pasningskvalitet bør prioriteres, og det å skape sjanser/mål etter samspill.
- Differensiering blir enda viktigere, dvs. tilpasset opplæring. Differensier med å gi ulike utfordringer.
- Tren i smågruppespill der det vektlegges å komme ut av pasningsskyggen for å få til samspill. Å spille 3 mot 3 utespillere (m/eller u/keepere) er fortsatt en god øvelse på trening.
- Styr ikke spillet for mye. Husk spillerne har også ideer. La dem få følelsen av at de bestemmer noe av treningsinnholdet.
- Spillere som viser ekstra interesse for keeperrollen kan av og til tas ut i egen gruppe på trening og trene på keeperferdigheter. Noe skal være lekbetont, noe skal være terping, og da med 100% konsentrasjon og tilstedeværelse.

## HOSPITERING

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og/eller spille på lag på høyere årstrinn i tillegg til sitt eget lag. Omfang bestemmes av sportslig utvalg UA. Hospitering kan initieres ved at trener på det aktuelle lag søker til sportslig utvalg

Det året spilleren fyller 10 år kan det være aktuelt å hospitere enkelte spillere opp til årsklassen

over i trenings og kampssammenheng (i den rekkefølgen). Dette skal kun skje dersom følgende kriterier er oppfylt:

- Spilleren utmerker seg ferdighetsmessig, holdningsmessig og vurderes som emosjonelt og mentalt trygg til å takle dette.
- Spilleren har fullt oppmøte på sitt lag. Men, deltagelse i andre idretter og dermed mindre oppmøte på eget lag skal likevel ikke utelukke spilleren for hospitering.
- Sportslig utvalg i UA har hovedansvar for endelig avgjørelse, men spillerens trener og trener for lag det hospiteres til, samt spilleren selv og dens foresatte skal alltid involveres.
- Spillerens eget lag kommer foran.
- Det skal lages en plan for hyppighet og varighet av hospiteringen. Spillerens trener har ansvar for dette (godkjennes av de andre involverte som nevnt over).

### EKSTRA LAG

Det er fra det året de fyller 10 år mulig å melde på et lag i en årsklasse over i seriespill og turneringer. Kriteriene for å delta på et slikt lag skal først og fremst være treningsiver, fair play og modenhet i "hodet", men til en viss grad også modenhet i "beina". Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet, det vil si det skal ikke komme istedenfor årstrinnlagets ukentlige kamp, men i tillegg til. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få utvalgte, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom sportslig utvalg i klubben, trenere, foreldre og spillere.

Det vil kun i ytterst få situasjoner være aktuelt, med dette forstås at dersom serielagene etter jevnbyrdig fordeling anses som så gode at alle kan meldes på i nivå 1.

Det skal i alle tilfeller klareres med sportslig utvalg.

### KAMPHVERDAG/TURNERINGER

**Seriepåmelding:** Det skal lages jevnbyrdige lag som skal meldes på samme nivå (dersom kretsen tilbyr nivåpåmelding).

*Nivå 1 – Laget har spilt/trent lenge og har høyt aktivitetsnivå. Vinner en del mer enn dere taper.*

*Nivå 2 – Laget har spilt/trent lenge. God blanding av seire og tap.*

*Nivå 3 – Laget har ikke spilt/trent lenge og har lavt aktivitetsnivå. Taper en del mer enn dere vinner.*

**10 år:**

Kretsens seriespill, 7v7 (det kan søkes om spillform 5v5).

Turneringer: Delta i minst 2 turneringer. En av dem kan være regional overnattingsturnering med inntil 2 timers reisevei. Se årshjulet.

**11 år:**

Kretsens 7v7 seriespill (det kan søkes om spillform 5v5).

Turneringer: Delta i minst 2 turneringer. En av dem kan være enten regional overnattingsturnering eller danmarksturnering (ønskelig at dette er samme turnering som 12, 13 og 14-åringene). (se årshjulet).

**12 år:**

Kretsens 9v9 seriespill. (det kan søkes om spillform 7v7).

Turneringer: Delta på minst 2 turneringer. En av dem bør være danmarksturnering (ønskelig at dette er samme turnering som 11, 13 og 14-åringene). Se årshjulet.

## FRA BARN TIL UNGDOM

*«De viktigste ferdighetene til min trener i ungdomsårene var at treneren var der når det gikk tungt, satte krav når det gikk lett, hadde humør, var rettferdig og hadde peiling på fotball.»*

- Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere (NFF) -

Også i fotballen er overgangen fra 12 til 13 år et ”vannskille”. Spilleren skal spille på fulle baner, resultatene innrapporteres til kretsen, det publiseres tabeller og statistikk over målscorere.

Derfor vil FK Donn jobbe for å gjøre overgangen så god som mulig. Vi ønsker å gi spillerne muligheten til å fortsette å utvikle seg selv i ulikt tempo. Det er viktig at spillerne forstår at de vil få muligheter til å utvikle seg i hele ungdomsperioden og at det er rom for alle som ønsker å spille fotball, uansett satsningsnivå. Vi vil understreke at de som ønsker å strekke seg langt for å se hvor gode de kan bli, vil bli tatt vare på og gitt muligheten til å utvikle seg gjennom flere klubbtiltak.

Vi vil også understreke at det ikke finner sted en endelig utvalgsprosess i denne aldersgruppen og at klubben er klar over at ungdom utvikles i ulikt tempo og ved ulik alder. Fremdeles er det sosiale et viktig aspekt for mange, og fremdeles tenker vi at dette går hånd i hånd med en spiller i stadig utvikling både sportslig og menneskelig.

### NIVÅDELING

Det vil forhåpentligvis være over 30 spillere på årskullet gutter og over 15 spillere på jentekullene. Samme treningsgruppe som tidligere vil bestå. Årskullet skal IKKE deles i ulike treningsgrupper. Det vi likevel kunne være sånn at spillerne spiller på ulike kamplag for å kunne gi spillerne utfordringer tilpasset deres nivå. De som har meldt seg på ekstratreninger vil kunne danne eget kamplag i noen utvalgte turneringer.

- 2 fellestreninger alle + 2 ekstra til de som vil. Spillerne bør definere før sesongen om han/hun vil trene 2 eller 4 ganger, dette for å skape forutsigbarhet i treningsammenheng.
- 2 kamplag som meldes på i ulikt nivå for å sikre tilpassede utfordringer og mestringsopplevelser.
- Differensiering på lagsnivå gjøres med bakgrunn i holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter.
- Ved stor deltagelse i treningsgruppa vil kamptilbudet kunne variere mellom ulike nivå.

## HOSPITERING I UNGDOMSFOTBALLEN

I ungdoms fotballen er hospitering fortsatt et godt virkemiddel for å sørge for passende utfordringer til alle I trenings og kampssammenheng (i den rekkefølgen). Dette skal kun skje dersom følgende kriterier er oppfylt:

- Spilleren utmerker seg ferdighetsmessig, holdningsmessig og vurderes som emosjonelt og mentalt trygg til å takle dette (moden i "hode og beina").
- Spilleren har fullt oppmøte på sitt lag. Men, deltagelse i andre idretter og dermed mindre oppmøte på eget lag skal likevel ikke utelukke spilleren for hospitering.
- UAs ansvarlige for spillerutvikling (sportslig utvalg) har hovedansvar for endelig avgjørelse, men spillerens trener og trener for lag det hospiteres til, samt spilleren selv og dens foresatte skal alltid involveres.
- Spillerens eget lag komme foran.
- Det skal lages en plan for hyppighet og varighet av hospiteringen. Spillerens trener har ansvar for dette (godkjennes av de andre involverte som nevnt over).



## 13 ÅR: 9-ER FOTBALL

- Trenerne innehar minimum Grasrottrener – delkurs 4.
- Lagene spiller på større baner. Man må forholde seg til flere spillere. Det innføres offsideregel.
- Spillere vil etter hvert kunne spesialisere seg på bestemte roller/posisjoner på banen.
- Forsvar, midtbane og angrep blir tydeligere på en annen måte en tidligere.
- Taktisk trening og den strukturelle dimensjonen blir viktigere.
- Allsidighet er fortsatt meget viktig, men mange spillere velger nå fotball som sin hovedidrett og skal da tilbys flere treninger og med høy kvalitet.
- Alle skal ha et godt trenings og kamptilbud uavhengig av ferdigheter og ambisjonsnivå.
- Differensiering gjøres på grunnlag av holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter.
- Spillere som er modne for det (fortsatt hode og beina) nomineres og deltar på krets-tiltak (sone).
- Fortsatt lar vi spillerne forsøke seg på ulike plasser, og de får lengre tid i hver rolle. Mer systematisert rulleringsordning. Alle bør spille.
- Spillere som er tatt ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang, dersom dette er eneste kamparena.
- Overgang til mer spesialtrening for keepere, men det er viktig at keepere også får delta i spillesituasjoner; ikke overlatt keeperen til seg selv.
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør. Store forskjeller i fysisk og mental utvikling. Individuell belastningsstyring er av denne grunn spesielt viktig

## MÅLSETNING FOTBALLFERDIGHETER

### TEKNISK OG TAKTISK

- Spilleren fortsetter å utvikle 1.angriper og 2.angriper rollen. Utfører konstante posisjonsjusteringer og gode tredjemannsbevegelser for å gjøre seg spillbar.
- Før involvering som 1. angriper (1A) kan spilleren orientere seg og posisjonere seg så han ser både ball og motstanders mål.
- Spilleren fortsetter utviklingen av de tekniske ferdighetene, og øker repertoaret av finter, pasnings - medtaks og mottaksteknikker. For eksempel beherske lengre pasninger langs bakken og i luften.
- Spilleren har tekniske ferdigheter som gir muligheter for å ta gode valg med ballen.
- Spilleren bruker ledige spillpunkter fremover i banen dersom mulig (føre, drible, pasning).
- Spilleren utviser alltid pasningsstolthet.
- Som 1. forsvarer (1F) kan spilleren ha hurtig forflytning og god kroppstilling for å kunne ta gode valg, og er kjent med og kan utføre det å snappe ball før duell – takle og vinne ball – nekte fremoverpasning – og hindre mål.

KEEPEREN: Ved 13 års alder fortsetter organisert opplæring av de som ønsker å fordype seg i keeperrollen.

- Keeperen skal være mer bevisst i rollen og ta økende ansvar.
- Keeperen skal i økende grad kommunisere og dirigere utespillerne.
- Keeperen er nysjerrig, uredd og allsidig.
- Keeperen er trygg med ballen i beina og har god spilleforståelse.
- Keeperen utvikler flere teknikker for å stoppe skudd og for å sette i gang spillet.
- Keeperen kontrollerer bakrom når vi har ballen langt oppe.

### KUNNSKAPER

- Spilleren skal forstå offside-regelen.

## HOLDNINGER

- Spilleren utviser eierskap til egen utvikling ved å være tilstede mentalt på øktene og yter alltid sitt beste.
- Spilleren fortsetter å være en positiv bidragsyter til et sosialt og oppgaveorientert læringsmiljø.

## UNDER TRENINGEN

- Når læringsmomenter og tema velges må spillets ide være styrende, det å score mål ved å oppnå gjennombrudd og det å vinne ball og hindre gjennombrudd/mål.
- Treningene skal være godt planlagt, følge en fast struktur, og det skal være et tydelig mål for økta, slik at spillerne blir mer bevisste på hva de trener på.
- 60% teknikk - 20% taktikk - 20% fysikk
- De kan gis taktiske retningslinjer. VISE, ØVE, FORKLARE, PRØVE. I tillegg til den individuelle og relasjonelle dimensjonen trenes det mer og mer i den strukturelle og kampdimensjonen.
- De offensive prinsippene står mest sentralt fremdeles. Bredde og dybde prioriteres i innlæringen. Innføre offensive bevegelsesmønstre (f. eks. bruk av veggspill og overlapping, kryssløp).
- Driver man med andre idretter, tas dette med i "regnestykket".
- Differensier på feltet, i gruppesammensetning, aktivitet, øvelser og repertoar.
- Keepere bevisstgjøres gradvis om sin rolle innenfor de taktiske rammene. Det bør legges opp til at keeperne jevnlig får spesifikk keepertrening.
- Spillere som ønsker å trene fotball 2+2 ganger i uka skal det være en nøye planlagt belastningsstyring for. I denne alderen der det skjer mye fysiologisk er det viktig å ha en kontroll på hvor stor belastningen blir over tid.
- Det skal gis innføring i alternativ og funksjonell trening for fotballspillere for å utvikle de fysiske egenskapene. Det skal trenes styrke med egen kroppsvekt, agility – forflytningshurtighet og mobilitet.
- Vektlegg sterkt gode holdninger til trening og kamp, innfør systematisk vurdering av spillere, som gis konstruktive og oppbyggende tilbakemeldinger.
- Vær utviklingsorientert som trener, vær en veileder og ta spillerne med på råd. Som trener skal du ha autoritet uten å være autoritær.

## KAMPHVERDAG/TURNERINGER

NB! Spillere som er tatt ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang dersom dette er eneste kamparena.

### **13 år:**

Kretsens 9v9 seriespill, og et ekstra lag (det kan søkes om å melde på 7'er lag).

Turneringer: Skal delta på minimum 2 turneringer. En av dem bør være danmarksturnering der hele årskullet reiser sammen (ønskelig at dette er samme turnering som 11, 12 og 14- åringene). Se årshjulet.

## **14-16 ÅR: 11-ER FOTBALL**

- Trener for 16-årskull og oppover bør gjennomføre UEFA B-lisens kurs.
- Kampdimensjonen. Full bane. 11v11.
- Fortsatt satses det på at vi har over 30 spillere pr. årskull gutter og over 15 spillere pr. årskull jenter.
- I økende grad faste roller/posisjoner i laget. Men det bør fortsatt varieres.
- Noen har nå valgt fotball som sin spesialidrett, og noen er fremdeles med for det sosiale. Vi skal fortsatt ta vare på begge kategorier.
- Utviklingsorientert talentutvikling i stedet for uttaksorientert. Den gode treneren vet at spillerne utvikler seg i ulikt tempo og ved ulik alder. Viktig at alle får en god og stimulerende oppfølging.
- Sterkt sosialt behov.
- Spillere som er modne for det (fortsatt hode og beina) nomineres og deltar på krets-tiltak.

## MÅLSETNING FOTBALLFERDIGHETER

### TEKNISK OG TAKTISK

- Spilleren fortsetter å utvikle de tekniske ferdighetene, og øker stadig repertoaret, som f.eks langpasningen, innleggsteknikker, frispark.
- Spilleren utfører i økende grad 1., 2., og 3. angriper-prinsippene som en del av et samspillende, sjanseskapende lag.
- Spilleren viser større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget og utfører i økende grad 1., 2., og 3. forsvarer-prinsippene.
- Spilleren utviser økende grad av rolleforståelse.

KEEPEREN: Ved 14-16 års alder fortsetter organisert opplæring i keeperrollen

- Keeperen skal være bevisst i rollen og ta ansvar.
- Keeperen er sjef og dirigerer laget.
- Keeperen er tøff både fysisk og mentalt.
- Keeperen er trygg med ballen i beina og har god spilleforståelse.
- Keeperen behersker flere teknikker for å stoppe skudd og utvikler feltarbeidet.
- Keeperen behersker flere teknikker for å sette i gang spillet presist både kort og langt, fra 5. meter og i spill.
- Keeperen kontrollerer bakrom når vi har ballen langt oppe.

### KUNNSKAPER

- Spilleren skal forstå offside-regelen.
- Spilleren forstår i økende grad begrep som sone, etablert forsvar, balanse/ubalanse, gjenvinne, offensiv markering, sideskyve, konsentrere, pumpe, bearbeiding, skape og utnytte rom, overgang/kontring, bakrom, mellomrom, framrom.
- Spilleren forstår i økende grad rollekrav i de ulike posisjonene i økende grad, og forstår klubbens taktiske postulater.

## HOLDNINGER

- Spilleren utviser eierskap til egen utvikling ved å være tilstede mentalt på øktene, er lydhør og endringsvillig, og yter alltid sitt beste.
- Spilleren fortsetter å være en positiv bidragsyter til et sosialt og oppgaveorientert læringsmiljø.
- Spilleren er bevisst sitt ansvar om å være et godt forbilde både på og utenfor banen.

## UNDER TRENINGEN

- Lytt til spillergruppen med tanke på hvilke ambisjoner de har. Mål for laget, og personlige mål settes i samråd med dem. Spillersamtaler skal gjennomføres.
- 50% teknikk - 20% taktikk - 30% fysikk. Bruk av ball er fortsatt overordnet i all treningsaktivitet, også i den fysiske treningen bør det i stor grad brukes ball- Prioriter ferdighet og teknikk, og utholdenhetstrening i form av spill øvelser.
- I den fysiske treningen vektlegges mobilitet, kondisjon, agility (forflytningshurtighet) og styrke (egen kroppsvekt).
- Her jobber vi videre med alle de tekniske og taktiske ferdighetene som beskrevet tidligere. På dette nivået stilles krav til nivå heving både i kvalitet og tempo.
- Fortsatt differensiere på feltet, i aktivitet, repertoar, øvelser og gruppesammensetning. Mye teknisk trening under press vs uten press.
- Spillerne oppfordres til å ivareta treningen av ferdigheter de er GODE i samtidig som de utvikler svake sider.
- Den offensive jobbingen er fortsatt den viktigste men den defensive jobbingen intensiveres med mer innlæring av defensiv organisering og struktur.
- Spillerne bør forsøke ulike formasjoner av laget både offensivt og defensivt som et ledd i utviklingen av fotballforståelsen. Ta hensyn til spillermateriale når formasjoner velges.
- Påvirk spillernes holdning til eget ansvar for idrettslig utvikling.
- Frivillig trening, evt. innen annen idrett, kommer i tillegg og er ønskelig.
- Det legges en grundig utarbeidet årsplan som sikrer systematisk trening gjennom hele året, der treningsinnholdet varierer etter årssyklus.
- Fortsatt mye spill i små grupper 3 v 3 (4 v 4 m/keeper), men gradvis mere spill i større grupper (7 v 7) og på større baner.



## KAMPHVERDAG/TURNERINGER

NB! Spillere som er tatt ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang dersom dette er eneste kamparena.

### **14 år:**

Kretsens seriespill 11'er (det kan søkes om å melde på 9'er og 7'er).

Turneringer: Delta på minst 2 turneringer. En av dem bør være danmarksturnering der hele årskullet reiser sammen (ønskelig at dette er samme turnering som 11, 12 og 13 -åringene). Se årshjulet.

### **15 år:**

Kretsens seriespill 11'er (det kan søkes om å melde på 9'er/ 7'er).

Turneringer: Delta på minst 2 turneringer. En av dem bør være danmarksturnering der hele årskullet reiser sammen (ønskelig at dette er samme turnering som 16-åringene og junior). Se årshjulet.

### **16 år:**

Kretsens 11v11 seriespill.

Turneringer: Delta på minst 2 turneringer. En av dem bør være danmarksturnering der hele årskullet reiser sammen (ønskelig at dette er samme turnering som 15-åringene og junior). Se årshjulet.

## 17-19 ÅR: UNGDOMSFOTBALL OG UNGDOM MOT SENIOR

- Her er det viktig at alle spillerne er på trening for å trene og utvikle seg, både sportslig og holdningsmessig.
- Treningsgruppen skal være et godt bindeledd mellom ungdoms- og seniorfotballen. Med felles verdigrunnlag, felles målsetting, ha sosiale tiltak, for å skape trygghet og tilhørighet.
- Hver enkelt spiller skal oppleve en god utvikling fra år til år, uansett hvilket nivå de er på. Dette er en målsetning for at så mange som mulig kan bli aktive spillere på seniornivå.

### MÅLSETNING FOTBALLFERDIGHETER:

#### TEKNISK OG TAKTISK

- Spilleren fremstår godt teknisk skolert, og jobber fremdeles med å utvikle tekniske og taktiske ferdigheter.
- Spilleren utfører 1., 2., og 3. angriper-prinsippene som en del av et samspillende, sjanseskapende lag.
- Spilleren viser god forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget og kan utføre 1., 2., og 3. forsvarer-prinsippene.
- Som 19-åring utviser spilleren stor rolleforståelse.

KEEPEREN: Organisert opplæring i keeperrollen skal fortsatt forekomme. Keeper er selv med og har keeperøkter for de yngre spillerne.

- Keeperen skal være bevisst i rollen og ta ansvar.
- Keeperen er sjef og dirigerer laget.
- Keeperen er tøff både fysisk og mentalt.
- Keeperen er trygg med ballen i beina og har god spilleforståelse.
- Keeperen behersker flere teknikker for å stoppe skudd og er trygg i feltarbeidet.
- Keeperen behersker flere teknikker for å sette i gang spillet presist både kort og langt, fra 5. meter og i spill.
- Keeperen kontrollerer bakrom når vi har ballen langt oppe.

#### KUNNSKAPER

- Spilleren forstår begrep som sone, etablert forsvar, balanse/ubalanse, gjenvinne, offensiv markering,

sideskyve, konsentrere, pumpe, bearbeiding, skape og utnytte rom, overgang/kontring, bakrom, mellomrom, framrom.

- Spilleren forstår rollekrav i de ulike posisjonene i økende grad, og forstår klubbens taktiske postulater.

#### HOLDNINGER

- Spilleren er bevisst egen kapasitet og setter seg realistiske mål og ambisjoner.
- Spilleren er trygg på seg selv og egne ferdigheter, og spiller alltid med hjerte utenpå drakta.
- Spilleren setter tonen for et sosialt og oppgaveorientert læringsmiljø.
- Spilleren bidrar i å skolere de yngre spillerne dersom behov.

#### UNDER TRENINGEN

- 35% teknikk -30% taktikk - 35% fysikk.
- Høye kvalitetskrav under øvelsene! Detaljer er alfa og omega.
- Ball brukes fortsatt så ofte som mulig. Og utholdennhetstrening drives gjennom spill – intervaller på trening.
- Rolletrening/egentrening for spillerne på individuelt initiativ
- Det trenes mye på isolerte spillsituasjoner, for å bevisstgjøre spillerne på de gode løsningene og prestasjonene i gitte situasjoner.
- I den fysiske treningen vektlegges mobilitet, kondisjon, agility (forflytningshurtighet) og styrke (nå også begynne med ytre belastning – vekttrening, prioriter strekkapparatet).
- Spillere bør få individuelt tilpasset feedback.

#### KAMPHVERDAG/TURNERINGER:

NB! Spillere som er tatt ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang dersom dette er eneste kamparena.

#### **17 – 19 år:**

Kretsens seriespill. Nivåtilpasset.

Turneringer: Delta på minst 2 turneringer. En av dem bør være danmarksturnering (ønskelig at dette er samme turnering som 15-åringene og 16-åringene). Se årshjulet.

## SENIORFOTBALL

FK Donn skal ha et differensiert tilbud til klubbens seniorspillere på herresiden.

Et kamptilbud for de som vil satse på fotball, og et for de som vil spille breddefotball på et lavere og mer sosialt nivå. Altså 2 lag i seriesystemet for herrefotball.

Det beste damelaget bør ha en målsetning om å spille i 2. div med stort innslag av spillere som har gått gradene i Donn.

Det beste herrelaget bør ha en målsetting om å spille i 3 div. og målsettingen på sikt er å etablere seg som et stabilt 3. divisjonslag med stort innslag av spillere som har gått gradene i Donn.

På den måten kan vi ta vare på ambisjonen om:

**«å få med oss flest mulig spillere lengst mulig»**

Klubben skal også ha et trenings- og kamptilbud for spillere fra 34 år og eldre.

## **OPPFØLGING AV SPORTSPLANEN**

Dette dokumentet er tenkt som et arbeidsdokument for trenere, ledere, spillere og foreldre i FK Donn. Vi ønsker at det skal brukes aktivt og at særlig trenere tar ansvar for å sikre lagets utvikling etter de prinsippene som er nedfelt i denne planen. Vi ønsker også tilbakemeldinger slik at dokumentet kan oppdateres og utvikles over tid.

Det er selvsagt av overordnet betydning at FK Donn legger forholdene best mulig til rette for sine trenere for at jobben skal bli tilfredsstillende utført.

Vi oppfordrer alle medlemmer i FK Donn til å komme med synspunkter på den sportslige planen og med innspill til endringer, tilføyelser eller oppdateringer av innholdet.