



Side | 1

Sportsplan

MÅSELV IL FOTBALLGRUPPEN



Oppdatert 10.12.2024



Innhold

Klubbens formål, visjon, verdier og mål	4
Formål.....	4
Visjon	4
Verdier	4
Mål.....	4
Fair play og inkludering	4
Fair play møtet	5
Kampvert	5
Foreldrevett regler	6
Dommere.....	8
Trenerens oppgaver	8
Trenervett.....	8
Lagleders oppgaver	9
Hospitering, differensiering, jevnbyrdighet og spilletid	9
Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball	9
6 -7 årsklassene	9
8 – 9 årsklassene.....	9
10 – 11 årsklassene	9
12 årsklassen	9
13 – 17 årsklassen	10
18 – 19 årsklassen	10
Flest mulig – lengst mulig – god kvalitet	10
Målvakt trening	10
Barnefotball aldersgruppe 6 - 11 år	11
Tips til øvelser finnes her.....	12
Barnefotball 6 – 7 år	12
Barnefotball 8 – 9 år	12
Barnefotball 10 år.....	12
Barnefotball aldersgruppe 11 – 12 år.....	13
Tips til øvelser finnes her:	14
Barnefotball 11 år	14
Barnefotball 12 år	15
Ungdomsfotball 13 – 14 år	15
Tips til øvelser finnes her.....	17



Ungdomsfotball 13 -14 år.....	17
Ungdomsfotball 15 til 19 år.....	17
Tips til øvelser finnes her.....	19
Ungdomsfotball 15 – 17 år.....	19
Ungdomsfotball 18 – 19 år.....	19
Senior fotball	19
Retningslinjer deltakelse turneringer.....	20
Egne turneringer.....	20
Andre turneringer.....	20
Retningslinjer inndeling av lag.....	20
Vedlegg.....	21
Årshjul.....	21
Sesongsyklus.....	21
Handlingsplan 1, rekruttere og utvikle gode ledere.....	21
Handlingsplan 2, øke kompetanse på trenere	21
Handlingsplan 3, bidra til god spillerutvikling	22
Handlingsplan 4, skape god treningskultur	22
Handlingsplan 5, rekruttere spillere og trenere.....	23
Anskaffelse rutiner	23
Materiellsats barnefotball 6 – 12 år	24
Materiellsats ungdomsfotball 13 – 19 år	24



Klubbens formål, visjon, verdier og mål

Formål

Klubbens formål er å skape visjon, verdier og mål, som passer for alle uavhengig av alder, kjønn, religion og legning.

Side | 4

Visjon

Fotballglede og utvikling for alle!

Verdier

Målselv IL baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett:

Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Målselv IL tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Målselv IL sine verdier: Glede – Felleskap – Stolthet.

Mål

Målselv IL skal:

- Være en klubb som satser på å skape aktivitet til alle gjennom hele året.
- Inkludere alle, uavhengig av kjønn, alder og utviklingsnivå.
- Skape en klubb som alle trives i og er stolt av å være en del av
- Gjennom systematisk arbeid rekruttere og utvikle gode ledere
- Gjennom systematisk arbeid først og fremst bidra til god kompetanse blant våre trenere
- Gjennom kompetente trenere bidra til god spillerutvikling.
- Gjennom god kompetanse skape en god trenings- kultur å være stolt av på alle nivå

Fair play og inkludering

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

Alle som har lyst til å spille fotball er velkommen og skal få et fotballtilbud i klubben vår. Ingen stenges ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, nivå, alder, funksjonshemming, seksuell orientering eller av andre grunner. Spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte/foreldre, besteforeldre, publikum, media og andre aktører i fotballen har alle et ansvar for å forsterke det gode fot- ballmiljøet. Alle har også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse. Nedenfor er noen FAIR PLAY tips for bruk i fotballhverdagen:

- Alle spillere er like mye verdt, og har det samme potensial for å ha det moro med fotball.



- Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp
- Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi mye instruksjon
- Spill mye smålagsspill.
- Sørg for at alle får mange involveringer. Aldri kø!
- Oppmuntre i medgang og motgang.
- Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.
- Trygghet + Mestring = Trivsel
- Bruk alle spillerne like mye i kamp.
- Opplevelse, lek og utvikling er mye viktigere enn resultat.
- Sørg for jevnbyrdighet i spillet. Ingen vil utvikle seg om det ikke blir tilrettelagt for utfordring. (Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de beste på ett lag og resten på andre- og tredjelag)
- Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet.
- Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
- Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
- Ta imot og takk dommeren i forbindelse med alle kamper.
- Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.
- Gjennomfør Fair Play-hilsen før og etter alle kamper.
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør.
- Delta på foreldremøter og trenerforum slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.
- Vis respekt for andre.
- Ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.
- Husk at du uansett er rollemodell – det er ditt valg om du vil være en god en!
- Tenk på at det er barna som spiller fotball - ikke du.
- Lykke til!

Fair play møtet

Fair play-møtet skal både skape en fellesforståelse og være forpliktende.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/fair-play---motet/#Toppen>

Kampvert

Kampvertens oppgave er å bidra til en god ramme rundt kampen preget av Fair play. Kampverten har på gul kampvertvest og har med seg foreldrevettkort.

For å sikre en fin og trygg ramme rundt aktiviteten er kampvert en viktig rolle. Det er avgjørende at hjemmelaget har en vert som tar imot motstanderlaget, dommere og tilskuere, og som skal ha en tydelig og respektert rolle under kampen.



Den viktigste oppgaven en kampvert har, er å påse at alle kamper i regi av Målselv IL følger retningslinjene til NFF.

Link til retningslinjer: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#Toppen>

Side | 6

Før kampen:

- Sørge for at garderobes er åpne og ryddige
- Ønske begge lag og dommer(e) velkommen
- Henvise tilskuere til å stå på motsatt side av lagene og godt utenfor sidelinjen
- Bistå hjemmelagets trener i å avholde Fair play-møtet
- Bistå i å organisere Fair play-hilsen før kampstart
- Ha kjennskap til varsling og klubbens retningslinjer for håndtering av uønskede hendelser

Under kampen:

- Være tilgjengelig for dommeren i pausen
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra tilskuere, og ta kontakt hvis det går over streken
- Påse at alle tilskuere oppholder seg to meter unna sidelinjen
- Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere, både mot spillere og dommer

Etter kampen:

- Bistå i å organisere Fair play-hilsen
- Takke begge lag og dommer(e) for kampen
- Melde ifra til Fair play-ansvarlig eller styret i egen klubb hvis det oppstod uønskede hendelser før, under eller etter kamp

[Hvilke oppgaver en kampvert har](#)

Foreldrevett regler

Her vi gi en kort oversikt over de områdene der det oftest oppleves uenighet i forhold til foreldres rolle. Under "Foreldrevettregler" vil du finne igjen det som omtales her, men i tillegg vil du finne flere andre tips og holdepunkter for foreldres fremtoning i forbindelse med trening og kamper.

Det er viktig at foreldre er til stede på trening, spesielt de lavere aldersklasser, og kamp fordi dette oppleves positivt for barnet. Foreldre som ikke er trener for laget, må imidlertid finne sin rolle som støttespiller. Treneren som har valgt å ta ansvaret for laget, må få trene spillerne på den måten han/hun ønsker, innenfor de rammene og retningslinjene som klubben har lagt. Foreldre må ikke blande seg inn i denne jobben. I noen tilfeller kan man oppleve like mange ulike meninger som det er



foreldre. Det er positivt med ulike meninger, men det er ikke nødvendig å stadig prøve å påvirke treneren til å gjøre som du selv vil. Treneren har tross alt fått et ansvar og må få lov til å gjøre denne jobben etter beste evne. Ingen er perfekt, men alle kan utvikle seg.

Trenere kan oppleve å få kritikk fra foreldre for det meste, for eksempel at en spiller som ikke er god nok får spille, at den beste spilleren får spille for lite eller at laget taper for mye. Et annet vanlig problem, som kan være frustrerende for trener så vel som spillerne, er foreldre som instruerer eget barn eller andre spillere til å gjøre noe annet enn det treneren har sagt. Spillere, i barnefotballen spesielt, gjør ofte det de hører sist og slike instruksjoner undergraver trenerens rolle, samtidig som det forvirrer spillerne.

Side | 7

Foreldre har også et holdningsansvar overfor spillerne, og spesielt eget barn. Dersom en foresatt roper negative kommentarer til medspillere, motspillere eller dommer, så kan spillerne oppfatte at slik oppførsel er akseptabelt. Selv om foreldre både før og etter kamp sier at man ikke skal kjeft på spillere eller dommer, så vil det faktum at foreldrene selv gjør det være mer overbevisende enn tomme ord. Foreldre bør, i likhet med treneren, sette søkelys på å gi positive tilbakemeldinger og oppmuntre spillerne under trening og kamp.

Treneren bør sette søkelys på de sterke sidene til den enkelte spiller. Dette må også foresatte støtte opp under ved å gi ros når spilleren gjør noe bra eller oppmuntre spilleren til å prøve på nytt hvis noe ikke går som ønsket. Det er alltid viktig å huske at spillerne i de fleste tilfeller selv vet at de har gjort noe dårlig eller gjort en feil. De har ikke behov for at sidelinjen minner dem på det. Spillerne bør bli oppmuntret i motgang, så vel som i medgang. Dette gjelder overfor eget, så vel som andre barn.

Til slutt nevnes forholdet mellom foreldre og resultat. Foreldre må klare å ha søkelys på annet enn resultatet, selv om det ofte kan være vanskelig. Gode prestasjoner eller fremgang må bygges opp både når resultatene går for og imot. På lengre sikt er det spillernes mestring av aktiviteten som blir viktig. Seire gir en kortsiktig selvtilit, dvs. fra kamp til kamp, mens opplevd mestring vil øke trivselen og gi økt selvtilit over en mye lengre tid.

Det er viktig at foreldre / foresatte framstår som gode rollemodeller og støttespillere i tråd med retningslinjer gitt i [fair play og inkludering](#).

Nedenfor er noen gode regler myntet på foreldre / foresatte:

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kammiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!



- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?

Dommere

Side | 8

Fotballgruppen har som mål å rekruttere dommere både for å dømme egne kamper og kamper i regi av Fotballkretsen. Klubben skal årlig tilby kurs for dem som ønsker å dømme kamper innenfor aldersbestemt fotball.

For dem som ønsker å videreutvikle seg som dommer sørger dommeransvarlig for påmelding til dommerkurs i regi av Fotballkretsen.
Dommeransvarlig følger klubbens årshjul.

Trenerens oppgaver

- Treneren har hovedansvar for laget.
- Han/hun skal forberede og gjennomføre treninger og kamper. Dette skal gjennomføres iht retningslinjer gitt i denne plan.
- Treneren skal sette seg godt inn i gjeldende planer, og rette seg etter disse.
- Det er viktig at treneren deltar på trenerforum og samlinger i regi av klubb og krets.
- Treneren skal sørge for at treninger blir gjennomført på en variert og god måte.
- Kamper skal gjennomføres etter ”fair play” prinsippet, slik at en representerer Målselv IL på en god måte.
- Alle trenere skal ha rett kompetanse i henhold til retningslinjer fra fotballforbundets krav i kvalitetsklubb. Det vil si at Alle våre trenere må ha den trenerutdanningen som kreves for hvert enkelt aldersnivå. Sportslig utvalg i samarbeid med trener er ansvarlig for å tilrettelegge, slik at det er mulighet for utdanning.
- Treneren har ansvar for å skaffe seg nødvendig kompetanse for å utføre sine oppgaver på det nivået en er trener på. Dette for å sikre at ungene, ungdommene og voksne utøvere får nødvendig påfyll for riktig utvikling som fotballspillere.
- Treneren skal til enhver tid sørge for jevnbyrdighet i øktene, dette gjøres med og tilrettelegge for at de enkeltes ferdigheter, ikke brukes slik at de andre føler seg overkjørt, dette vil bidra til utvikling og mestring for alle. (Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de beste per dato på ett lag og resten på andre- og tredjelag)

Summen av formell kompetanse og egne erfaringer utgjør den enkelte treners realkompetanse.

Trenervett

Målet for trenerne må være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/trenervett/>



Lagleders oppgaver

Laglederen har ansvaret for det praktiske arbeidet i forbindelse med treninger og kamper.

- Ordne til før kamp, merke opp bane og ordne match ball ol.

Før sesongstart skal det arrangeres foreldremøte der en informerer om planer for laget gjennom sesongen. Dette skal gjøres i samarbeid med laget sine trenere. Her skal det blant annet opplyses om treningsopplegg, ambisjonsnivå, planer for reiser til cuper etc.

På dette møtet skal en også gjennomgå foreldrevettreglene.

Side | 9

Andre oppgaver lagleder har:

- Navnelister over alle spillere på laget med fødselsdato, telefonnummer, kontakt-personer etc. skal utarbeides og framsendes kasserer når hele laget er på plass, mail til kasserer finnes på <http://malselv-il.no/fotball/styret>
- Koordinere laget sitt dugnadsarbeid - Kampvert, kiosk, kakelotteri m.m.
 - Lagleder setter opp liste, dersom noen ikke kan stille på oppsatt dugnad, så må de selv finne noen å bytte med, dette er ikke laglederen sin oppgave.
- Ha kontakt med motstanderlaget sin lagleder for praktisk gjennomføring av kampen.
- Organisering av transport etc. til bortekamper. Dette velger hvert enkelt lag om de ønsker å gjøre.
- Sørge for at drakter, baller og annet utstyr er på plass til kamper og treninger.
- Sende ut e-post til foreldre om kioskregler.
- Lagleder er lagleder fram til neste oppstartsmøte.
- All foreldrekontakt går gjennom lagleder

Hospitering, differensiering, jevnbyrdighet og spilletid

Klubben støtter seg til enhvers tid gjeldene retningslinjer utviklet av NFF.

Hospitering brukes aktivt i klubb for at enkeltspillere som har gode fotball ferdigheter i forhold til sin alder, skal få ekstra utfordringer.

Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball

6 -7 årsklassene

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187035>

8 – 9 årsklassene

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187049>

10 – 11 årsklassene

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187063>

12 årsklassen

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187077>



13 – 17 årsklassen

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187091>

18 – 19 årsklassen

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187105>

Side | 10

Flest mulig – lengst mulig – god kvalitet

Et viktig moment for oss er å ta godt vare på alle slik at flest mulig blir i fotball miljøet lengst mulig. Samtidig er det viktig å kunne stimulere til god utvikling for spillere som faller inn under kategorien hospitering og differensiering.

- Innlæring av den gode treningskultur skal påbegynnes allerede i barnefotballen og følges hele veien til spillerne når seniornivå. Det er svært viktig at foreldre / foresatte er godt kjent med treningskulturbegrepet og dets betydning.
- Vi ønsker og tilbyr et differensiert tilbud, som betyr at alle skal så langt det er mulig få et tilbud tilrettelagt for deres nivå. uavhengig av kjønn og alder. Dette skaper jevnbyrdighet og sørger for at alle opplever både mestring og utfordring.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/2016/hva-differensiering-er-og-ikke-er/>

- Vi ønsker at så mange som mulig i vår kommune har et tilbud. Vi har et hovedfokus på skolene Olsborg og Karlstad, men vi ønsker alle hjertelig velkommen til oss. Uavhengig av bosted, og tilhørighet.
- Inndeling av lag vil variere fra år til år. Dette fordi det i enkelte alderstrinn er vanskelig og stille fulle lag. Vi prøver å tilrettelegge individuelt fra år til år. Slik at vi kan komme med tilbud til de som ønsker å delta.
- Vi oppfordrer alle til å delta på turneringer i nærmiljøet, dette skaper et unikt samhold i spillergruppene. Årlig har vi som samlet klubb satset på å dra på turneringen i Ballangen. Dette mener vi er med på å bygge broer internt mellom alderstrinnene i klubben, samt styrke samholdet i spillergruppene. Ut over dette oppfordrer vi til og delta på turneringer rundt om i nærmiljøet, men vi har forståelse for at det i enkelte tilfeller kan by på utfordringer, for den enkelte. og derfor har vi ikke satt noen krav til deltagelse på turneringer. Om det er lag som ønsker og delta på turneringer lengre unna enn 2t. kjøring fra Målselv. Skal dette drøftes med sportslig utvalg før dette gjennomføres.
- Minimums krav til og stille et lag: Vi har et minstekrav for å melde på et lag. Der må det være minst en trener og en lagleder for hvert lag. Dette for å på best mulig måte klare og administrere oppgavene rundt laget. Men om laget har flere trenere og lagledere så vil vi ikke stå i veien for dette, men det kreves da god dialog mellom de frivillige.

Målvakt trening

Målselv IL har keepertrener som skal gi egne keepertreninger til keepere i alle årsklasser.



En bør samle gruppen med både jenter og gutter og tilby keepertreninger for disse en gang i måneden.

Keeper skal delta i den vanlige treningen til laget på samme nivå som de andre spillerne for å opparbeide fotballforståelse, styrke og teknikk som de andre spillerne.

En opplever ofte at målvakt er ei forsømt gruppe, men er en like viktig spiller som de andre ute på banen.

Side | 11

Barnefotball aldersgruppe 6 - 11 år

Generelt:

- Foreldre/foresatte skal være til stede under trening/ kamp, eventuelt avtale med andre voksne at de har ansvar for barnet.
- Treningene skal legges opp på spillerne sine premisser.
- Spillglede og lek skal ligge i bunn for all aktivitet.
- Koordinasjonsøvelser.
- Spill på små områder.
- Få spillere på hvert lag.
- Ofte i kontakt med ballen.
- Beste motiveringsfaktor er å lage mål – sørg derfor for at målene er store nok til det.
- Treneren setter opp lagene slik at alle får være med å vinne og tape.

Mål for opplæringen:

Treneren skal tilrettelegge og lede aktivitetene slik at det gir spillerne:

- Innføring i den tekniske delen av fotballferdighetene.
- Erfaring i situasjoner vesentlig knyttet til pasning/mottak og avslutninger mot mål.

Tema:

- Individuell ballbehandling – føre/beherske/treffe ballen.
- " Spille sammen med" – ta imot og avlevere ballen.
- " Spille mot" – overliste motstander og lage mål.
- Spill og lekformer som utvikler teknikk rettet mot pasning/mottak og avslutninger på mål.

Retningslinjer for fysiskpåvirkning:

- Fotballkoordinasjon skal innøves gjennom spill aktiviteter og ferdighetsøvelser.
- Spesiell styrke eller utholdenhetstrening skal IKKE gjennomføres.
- Det skal allerede på dette alderstrinn innføres tøyingsøvelser.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Målet skal være å skape lyst og glede til å spille fotball. Dette oppnår en gjennom:

- Morsomme øvelser.
- Positive tilbakemeldinger.
- Rettferdighet.



- Godt humør hos trenere/ledere.

Toleranse:

Spillerne skal læres opp til å tolerere at andre kan gjøre feil. Tendenser til innbyrdes kjeftbruk skal stoppes tidlig.

Ansvar:

Lære ungene/foreldre/foresatte å møte presis til trening og kamp. Det stilles allerede nå krav til oppmerksomhet og nøyaktighet.

Side | 12

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg

Individuell ballbehandling–individuelle og parvise øvelser:

- Føring av ball
- Pasninger, mottak og heading • Damping og kontroll av ballen

Spill og lek rettet mot teknikk:

- Skuddøvelser.
- Pasning- og mottaksøvelser.
- Headeøvelser.
- Føre/drible øvelser.

Spille sammen med:

- Aktiviteter der 2, 3 eller 4 spiller sammen med pasninger/mottak/skudd.
- Samarbeid gjennom invitasjon/pasning.

Spill mot:

- Ett mål spill
- To mål spill
-

Tips til øvelser finnes her

Barnefotball 6 – 7 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Barnefotball 8 – 9 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Barnefotball 10 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home/>



Barnefotball aldersgruppe 11 – 12 år

Generelt:

- Treningen er svært betydningsfull for framtidig utvikling.
- Modnes fysisk for innlæring av grunnleggende teknikk.
- Modnes mentalt for mer direkte påvirkning og læring.
- Egen vurderingsevne er blitt bedre – mer kritiske til egne prestasjoner. Bevisstgjør spillerne på dette.
- Fotballferdighet- og teknikktraining skal prioriteres.
- Repetisjon på læringsmomenter/grunnleggende teknikk følges opp videre.
- Spillerne begynner å oppdage lagfølelsen, de trenger hjelp av lagkameratene. Samspillet blir klarere.

Side | 13

Mål for opplæringa:

Grunnleggende opplæring i den tekniske delen av fotballferdighetene for:

- Førings – vending – dribling
- Pasning – mottak
- Skudd
- Heading

Smågruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål.

Temaer:

- Førings – vending – dribling – skudd • Mottak (føring, pasning, skudd)
- Pasning:
 - Pasningsalternativ – pasningsvinkler.
 - Enkle pasninger – lett å ta imot.
 - Pasningsfinter.
 - Pasnings-skygge.
 - Invitasjon til pasning.
- Skudd
- Heading
- Pressteknikk og noe om sikring i forsvar.

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- Spillerne er nå i en stabil fysisk vekstperiode.
- Bevegelsesskolering og innøving av grunnleggende teknikker prioriteres høyt.
- Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal IKKE gjennomføres.
- Ren løpstrening skjer i korte intervall med gode pauser. Dette med tanke på å forbedre hurtigheten. Fotball er en intervallbasert idrett.
- Gode tøyøvelser skal benyttes og innarbeides som en viktig del av treningen.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:



Målet skal også for denne aldersgruppen være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal en også påvirke holdninger mht:

- Ansvar for seg selv.
- Disiplin (lytte/lære).
- Treningsregler, lære seg å holde treningstider og kamptider. Møte presis!
- Teknikktrening som setter krav til mange repetisjoner – påvirke til egentrening.
- Påvirke holdninger til seier og tap.
- Ansvar for klubben:
 - Utstyr holdes i orden.
 - Ansvar for utstyr ut og inn på treningene.
 - Overholde klubbens regler.
 - Respekt for medspillere, motspillere og dommer.
 - Respektere samarbeid og samhold.

Side | 14

Råd for gjennomføringen:

- Hovedvekten skal legges på den tekniske delen av fotballferdigheten.
- Trenerens rolle skal være både å tilrettelegge og instruere.
- Ta opp få momenter om gangen – teknikken gjentas ofte.
- Spill aktiviteter mot 1 og 2 mål på små områder og med få spillere på hvert lag – store nok mål!
- I andre rekke kommer rettledning i taktiske momenter, men spillerne skal opp- muntres til å finne løsninger selv.

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

I tillegg til vanlig spill kan følgende være gode retningslinjer:

- Førings – vending – dribling.
- Mottak.
- Pasningsteknikk.
- Skudd.
- Heading.
- Taktisk grunnlag for pasningsspill og mottak.
- Presseteknikk og sikring.

Tips til øvelser finnes her:

Barnefotball 11 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home/>



Barnefotball 12 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Side | 15

Ungdomsfotball 13 – 14 år

Generelt:

- Puberteten er i gang.
- Psykisk labile – usikre/påtatt tøffhet/variabelt humør.
- På grunn av sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel.
- Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling.
- Lærevillig og ærgjerrig.
- Det skal legges mer vekt på teknisk/taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.
- Gruppen er mer prestasjonsbevisst enn før.
- Rettferdighets bevisste.

Mål for opplæringa:

- Videreutvikle de tekniske fotballferdighetene.
- Enkeltspiller sin tekniske framgang er viktigere enn lagets resultat.
- Påvirke holdning til egentrening.
- Utvikle taktiske ferdigheter.
- Bygge opp og avslutte angrep.
- Forsvar/forstyrre motpartens angrep.

Temaer:

- Retningsbestemt mottak.
- Føring, finting, dribling.
- Mottak – vendinger.
- Dribling.
- Pasning.
- Skudd.
- Pasninger – kort/lang.
- To mot en situasjoner.
- Veggspill.
- Overlapping.
- Ballvinning.
- Angrepsavslutning.

- Innlegg, bevegelse foran mål, avslutning.



- Alene med keeper – avslutning.
- Forsvarsspill.
- Sentrale retningslinjer.
- Press, sikring, markering.
- Takling.

Side | 16

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

Stor spredning i fysisk utvikling gjør det vanskelig å sette konkrete fysiske mål. Det fysiske grunnlag utvikles gjennom høy intensitet i spillet.

- Styrketrening foregår uten vekter!" Sikringskost" mot skader ved spesiell styrketrening for muskulatur rundt mage/rygg, hofter, kne og ankel f.eks. ved at spilleren bruker egen kropp som belastning.
- Hurtighetstrening – bl.a. hurtighet og innsats i sprinter, rykk, vendinger og taklinger.
- Spenst – få repetisjoner med maks innsats.
- Uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- Gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger.
- Holdningsskapende arbeid ift det å prestere – det er lov å være best!
- Holdning til egentrening.
- Holdning til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
- Holdning og respekt for medspillere, motspillere, trener, ledere og dommer.
- Ansvar for klubbens utstyr samt holde eget utstyr intakt.
- Holdninger til sunt levesett (kosthold, søvn etc.).

Råd for gjennomføring:

- Ha et hovedmål for hver trening som blir gjort kjent for spillerne.
- Klare læringsmoment i øvelsene.
- Still kvalitetskrav – gi ros og korrigering slik at det blir understreket det som er viktig.
- Spill i små grupper fra 1: 1 til 7: 7.
- Bruk oppvarmingsdelen til å fokusere og vektlegge den tekniske delen.
 - Ikke aksepter slurv!
- Taktisk del blir lagt inn i spill aktiviteter.

Forslag til aktiviteter og øvingsutvalg:

- Førings- finting – dribbling.
- Retningsbestemt mottak.
- Mottak – vending.
- Dribbling.
- Pasning.



- Skudd.
- Forutsetninger for godt pasningsspill.
- To mot en situasjoner.
- Angrepsavslutning.
- Forsvarsspill.

Tips til øvelser finnes her

Ungdomsfotball 13 -14 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Ungdomsfotball 15 til 19 år

Generelt:

- Ekstrem vekstperiode.
- Guttene utvikler større muskulatur enn jentene.
- Koordinasjonsevnen er i fin utvikling.
- Sterk vekst i kretsløpsorganene.
- Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, sjenerthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon.
- Tåler sterk fysisk belastning, men trenger lang restitusjonstid.
- Kreativiteten i kraftig utvikling.
- De fleste guttene er midt i puberteten.
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende.
- Vær OBS på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppa på grunn av andre interesser. Hva kan gjøres for å beholde dem? Treningstider? Treningsmengde?

Mål for opplæringen:

- Vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter.
- Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for "oppbygging av angrep", "å skape målsjanser" og "å avslutte angrep".
- Utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram.
- Grunnprinsipp i forsvarsspill – soneforsvar, press/vinkel/avstand etc.
- Enkeltspilleres fremgang er viktigere enn lagets resultater.

Temaer:

- Pasningskvalitet – korte og lange pasninger.
- Mottak.
- Retningsbestemt mottak.



- Mottak – vending.
- Dribling.
- Pasning.
- Skudd.
- Veggspill.
- Overlapping.
- Ballovertaking.
- Innlegg - bevegelse foran mål.
- Skudd.
- Heading.

Side | 18

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- God fysisk trening oppnår en gjennom høy intensitet i spillet.
- En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader. F.eks. sirkeltrening to og to sammen.
- Hurtighetstrening på alle områder er viktig.
 - Spent – få repetisjoner med maks innsats.
- Vær OBS på at de eldste nærmer seg junior-/seniorfotball – forbered spillerne på de krav som stilles.
- Uttøyingprogram som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Bevisstgjøre spillerne i forholdet dem har til fotball:

- I hvilken grad ønsker spillerne å satse på fotball.
- Gjøre spillerne bevisst på konsekvensen for å nå sine mål (A-lag, landslag, proff).
- Hvilke utfordringer kan dem møte utenom den aktive fotballen?
- Ta også vare på dem som ikke er best slik at dem blir i klubben (opplæring for å bli trenere, ledere og dommere).
- Hvilke holdninger skal den enkelte ha til sosiale fenomen som rus og mobbing?
- Holdningsskapende arbeid i klubben og i samarbeid med krets og NFF.
- Holdning til egentrening påverkast.

Råd for gjennomføringen:

- Viktig at aktiviteter/øvelser blir sett i sammenheng med foregående alderstrinn. Det er altså i større grad forståelses- og ferdighetsnivå som må være avgjørende for hvem / hvor mange moment en bør vektlegge.
- Bruk mye ball, også under oppvarming og mer fysisk betont trening.
- Prioriter teknikktrening og individuell teknisk/taktisk trening foran lag organisering og ressurstrening.



- Vektlegg kvalitet i teknisk utførelse.

Tips til øvelser finnes her

Ungdomsfotball 15 – 17 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Side | 19

Ungdomsfotball 18 – 19 år

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_18-19/

Treningsøkta.no: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Senior fotball

Bestemmelser for seniorlaget:

Treneren er lederen for seniorlagets støtteapparat og spillergruppen. Det betyr at treneren har alle fullmakter for å påvirke seniorlagets retning når det kommer til selve gjennomføringen av seniorlagets aktiviteter (trening og kamp). Dette innenfor rammen av beskrivelsen av vår spillestil. Vår spillestil er definert i et eget hefte.

Følgende prinsipper skal likevel legges til grunn for trenerens prioriteringer når det gjelder tildeling av spilletid på seniorlagets kamper (prioritert rekkefølge):

- Treningsoppmøte skal alltid være en tungtveiende faktor når laget tas ut. Denne føringen er ment å stimulere til at spillerne møter på trening, og at det tydeliggjøres at treningsoppmøte lønner seg.
- Dersom det basert på statistikk for treningsoppmøte står likt mellom to spillere ift å være i startoppstillingen skal den med de beste ferdighetene foretrekkes.
- Spillere som utviser gode holdninger til idretten, god etterlevelse av treningskulturbegrepet kombinert med gode ferdigheter prioriteres også for spilletid.

Vår treningskultur:

Alle trenere og spillere i Målselv IL plikter å sette seg inn i definisjonen av vår treningskultur og rette seg etter disse bestemmelsene. For trenere gjelder det å følge opp disse bestemmelsene, og for utøverne gjelder det å vise at man følger dette opp i praksis gjennom treningshverdagen.

Før trening:

- Forfall skal begrunnes! Det skal varsles i god tid hvis en ikke kan møte på trening.
- Den enkelte sørger for godt og riktig væskeinntak.
- Alle møter senest 15 minutter før treningen starter for forberedelser til dagens økt.
- Treningen starter presis.
- Utstyret skal være på plass og i orden. Gjelder både eget og lagets utstyr.

Under trening:

- Alle tar ansvar for å motivere hverandre.



- Alle tar ansvar for å bidra til så høy kvalitet som mulig.
- Vi viser engasjement og fokus både i øvelser og spill sekvenser.
- Vi går foran med god innsats! Har du en god dag, så tar du ekstra ansvar og går foran.
- Det er lov å rose og rise hverandre konstruktivt.
- Vi følger opp hverandre med råd og tips.
- Vi spiller hverandre god.
- Husk å drikk underveis.

Side | 20

Etter trening:

- Først: Felles ned jogging.
- Alle samler sammen utstyr.
- Vi tøyer ut sammen. Husk også væskebalansen.

Evaluerings av dagens treningsøkt.

Retningslinjer deltakelse turneringer

Med bakgrunn i klubbens størrelse og ressurser som benyttes på cuper og turneringer, anses det å være et behov for å ha visse retningslinjer og styring/kontroll med de enkelte årskullenes deltakelse i cuper og turneringer.

Egne turneringer

Det forutsettes at alle lag deltar på klubbens egne cuper og turneringer i aktuelle årsklasser.

Andre turneringer

Klubben har som tradisjon å delta på Biltrend cup, Bardufoss cup, Ballangen cup, Bardu cup. Lagene selv får avgjøre hvilke turneringer de ønsker å delta på utenom disse. Det skal avklares med styret før eventuelle påmeldinger til turneringer utenom overnevnte.

Retningslinjer inndeling av lag

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

Klubben følger til enhver tid gjeldende retningslinjer som er satt av NFF.

[Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball](#)



Vedlegg

Årshjul

Sesongsyklus

Handlingsplan 1, rekruttere og utvikle gode ledere

MIL Fotballgruppen skal gjennom systematisk arbeid rekruttere og utvikle gode ledere.

Side | 21

Våre utfordringer:

- Som for alle idrettslag er det en utfordring at alt baserer seg på frivillighet.

Tiltak:

- Gi ledere nødvendig verktøy for å kunne utføre sitt verv på en god måte. Et verktøy vil være klubbhåndbok og sportsplanen. Et annet viktig verktøy vil være å drive intern opplæring, slik at alle vet hva som skal gjøres og med hvilken kvalitet. I tillegg kan det tilbys lederkurs i regi av Norges idrettsforbund og Norges fotballforbund.
- Vi skal til enhver tid ha kompetanse i klubben.

Minimums krav til kompetanse

Styret: minimum halve styret MÅ ha gjennomført kurset fotball leder 1.

Trener: Alle trenere skal til enhver tid ha gjennomført kurs og opplæring i henhold til krav som stilles for de gitte alderstrinn som trenes.

I perioder vil det bli naturlig med utskifting av trenere og styremedlemmer. Det er da Viktig at vi gjennomfører kursing slik at kompetansen opprettholdes.

Oppfølgingsansvar:

Leder Målselv IL fotballgruppen

Handlingsplan 2, øke kompetanse på trenere

MIL Fotballgruppen skal gjennom systematisk arbeid først og fremst bidra til god kompetanse blant våre trenere.

Våre utfordringer:

- Som for alle idrettslag er det en utfordring at alt baserer seg på frivillighet.

Tiltak:

- Rekruttere blant motiverte og sultne trenere.
- Gi faglig påfyll gjennom interne utviklingstiltak.
- Tilby faglig påfyll gjennom kurs gjennom Norges idrettsforbund og Norges fotballforbund, herunder Troms fotballkrets.



Oppfølgingsansvar:

Sportslig utvalg

Side | 22

Handlingsplan 3, bidra til god spillerutvikling

MIL Fotballgruppen skal gjennom kompetente trenere bidra til god spillerutvikling.

Våre utfordringer:

- Den største utfordringen ligger under handlingsplan 4.
- Når denne forutsetningen under handlingsplan 4 er på plass vil neste utfordring være å skape best mulig aktivitet på treningsfeltet, fra de yngste til de eldste spillerne.

Tiltak:

- Planlegge, gjennomføre og evaluere treningsøkter for hvert enkelt lag fra de minste til de største.
- Vise stor vilje til å formidle kunnskap, trygghet og oppmerksomhet i treningsarbeidet, hver enkelt trening.
- Stille krav til utøverne fra de minste til de største, tilpasset alder, ferdigheter etc beskrevet i Organisasjons- og sportsplanens sportsdel.

Oppfølgingsansvar:

Sportslig utvalg og trenerne

Handlingsplan 4, skape god treningskultur

MIL Fotballgruppen skal gjennom god kompetanse skape en god treningskultur å være stolt av på alle nivå.

Våre utfordringer:

- For mange har begrenset forståelse for hva begrepet treningskultur er. Utfordringen blir å skape den nødvendige forståelsen og ikke minst hvilke krav som skal settes og følges opp innenfor hver enkelt aldersgruppe.

Tiltak:

- Lære opp trenerne om hva begrepet treningskultur betyr som helhet, og differensiere dette på alderstrinn.



- Følge opp at treningskulturen innarbeides fra tidlig alder, at foreldre foresatte forstår viktigheten av at god treningskultur skapes og at denne forståelsen skapes blant utøverne.

Oppfølgingsansvar:

Side | 23

Sportslig utvalg og trenerne

Handlingsplan 5, rekruttere spillere og trenere

Rekruttere nye spillere og trenere.

Gjennom og systematisk vise gode holdninger og treningskultur ønsker vi å tiltrekke flest mulig til Målselv IL

Utfordringer: En utfordring vi opplever at vi som klubb kanskje ikke vises godt nok i lokalsamfunnet.

Tiltak:

- Vise våre gode holdninger i Sosiale media. Dette kan gjøres ved å legge ut på fotballgruppe sine sider på facebook hva som skjer i forbindelse med Målselv IL
- Tilrettelegge informasjon til barn og unge, i skole og barnehage. (ranselpost og informasjon som videre bringes til foreldre.

Anskaffelse rutiner

Lagsmateriell:

Sport1Målselv er vår hovedleverandør av idrettsmateriell. Dette gjelder alt fra draktsett, fotballer, medisinskrin, kjepler og øvrig materiell definert i materiellsats for hhv barnefotball samt ungdoms- og voksenfotball.

Når det gjelder sanitetsmateriell så er dette litt spesielt da Sport1 ikke har alle produkter i sitt sortiment. Det betyr at sanitetsmateriell iht lagssats skal handles inn som følger:

Sport1 leverer:



- Isposer
 - Elastisk bind
 - Sportstape
 - Plaster
 - Elektrotape
 - Compeed
- Apotek1 leverer:**
- Saks
 - Bomull pads
 - Pyrisept
 - Tigerbalsam

Side | 24

Merknad:

Det er opprettet konto for Målselv IL Fotballgruppen hos Apotek1 på Andslimoen. Ovennevnte varer hentes ut av Målselv IL. Faktura sendes Målselv IL etterskuddsvis.

Det er kun materialforvalter og leder i MIL Fotballgruppen som har myndighet til å effektivere evt anskaffelser av lagsmateriell.

Materiellsats barnefotball 6 – 12 år

Under utvikling

Materiellsats ungdomsfotball 13 – 19 år

Under utvikling