

STABÆK FOTBALL SFBU - MENN SENIOR



FAGPLAN/SPORTSPLAN - SENIORFOTBALLEN

STABÆK FOTBALL SFBU - MENN SENIOR - FAGPLAN

FAGPLAN – SPORTSPLAN SENIORFOTBALLEN

Spill-modell/Treningsmetodikk

Øvelsesbank



STABÆK FOTBALL SFBU - FAGPLAN



VISJON:

- Vi skal aldri slutte å tro at det umulige er mulig. FLEST MULIG, LENGST MULIG. Alltid. Uansett.

VERDIER:

- MOT.

Vi skal tørre å gå nye veier, vi skal begeistre og være dristige, men ikke dumstristige.

- GLEDE.

Vi skal gløde for laget vårt og klubben vår, og være en positiv samlende bidragsyter lokalt.

- RAUSHET.

Vi skal være rause, som er det motsatte av å være kjip. Vi skal by på oss selv, skape fellesskap, patriotisme og stolthet for klubben vår og bygda vår.



STABÆK FOTBALL SFBU - FAGPLAN

Mentalitet

SPILLEGLEDE - Løsningsorientert - Tempo – Ro - God på 😊



STABÆKUTØVEREN - MENNESKET



Pålitelig

- Respekterer både sin egen og andres tid
- Tar ansvar for sin egen, gruppens og klubbens hverdag
- Respekterer og etterlever klubbens verdier i alle sammenhenger

Engasjert

- Er opptatt av sin egen og andres velbefinnende
- Er lidenskapelig til klubben og spillet
- Er dedikert i rollen som representant for Stabæk Fotball

Raus

- Er inkluderende – vi lar ikke noen stå alene
- Forstår sin rolle som forbilde
- Setter igjen et spor av Stabæk Fotball i møte med andre

STABÆKLEDEREN



Åpenhet

- Vi er mest mulig åpne internt og eksternt
- Offisielt planverk er tilgjengelig
- Vi er proaktive i informasjonsflyten

Inkluderende

- Vi inkluderer mennesker i prosessene våre
- Vi skaper vi/oss-følelsen og ikke meg
- Vi ser og bruker gode ferdigheter/egenskaper

Utviklingsfokus

- Er offensiv og ser muligheter for fremtiden
- Har alltid en langsiktig tanke
- Tenker helhet

STABÆKTRENEREN



Menneskebehandler

- Har kunnskap om hvordan behandle mennesker i forskjellige aldre
- Ser alle og får alle til å føle seg inkludert
- Opptrer profesjonelt og seriøst i møte med alle typer mennesker

Utviklingsorientert

- Er nysgjerrig og søker etter å hele tiden utvikle seg som trener
- Holder seg oppdatert på trender og ny kunnskap
- Er opptatt av å videreutvikle mennesker og få det beste ut av de

Ambassadør for klubben

- Er bevisst sin rolle som Stabæk-representant
- Etterlever verdiene når man bærer Stabæk-logoen
- Er ansvarlig for å gi et profesjonelt og godt inntrykk av Stabæk Fotball

STABÆKSPILLEREN



Indre driv

- Man spiller fotball fordi man selv synes det er gøy
- Brennende ønske om å utvikle seg
- Gjør det man kan for stake sin egen kurs; står igjennom motgang/medgang

Nysgjerrig/kreativ

- Er den viktigste personen i sin egen utvikling; er spørrende, undrende og analyserende om seg selv
- Finner måter å motivere og utfordre seg selv på; på/utenfor trening
- Omfavner leken og setter seg stadig nye oppnåelige mål

Viljestyrke

- Ser nytteverdien av å stå i utviklingsløpet – trappen i det lange løp
- Finner motivasjon/positiv utfordring ved å noen ganger havne litt utenfor komfortsonen
- Er åpen/mottagelig for indre/ytre påvirkning

STABÆKFORELDEREN



Støttespiller

- Bidrar slik at hverdagen er best mulig (transport, søvn, mat)
- Støtter og bidrar, men gir ikke alle svar
- Oppmuntre til egentrening, men la aktiviteten være selvstyrt og med rom for kreativitet

Tålmodig

- Holder hodet kaldt på egne og barnets vegne
- Har kjennskap til en ikke-lineær utviklingsvei
- Har et langsiktig fokus – det er en maraton og ikke en sprint

Lojal

- Gjør seg kjent med gjeldende planverk
- Har forståelse/aksept for planverket som ligger til grunn
- Forholder seg lojal til måten Stabæk jobber på, stoler på kompetansen

STABÆK FOTBALL SFB TRENINGER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MIKRO 5-6 ÅR	X April - Oktober			1 match pr uke pr lag + cuper			
GJ 7 ÅR - BARN		X Sommer					X Sommer/Vinter
GJ 8 ÅR - BARN		X Sommer					X Sommer/Vinter
GJ 9 ÅR - BARN	UG	UG	X Sommer - UG	UG	UG	X Vinter	X Sommer
GJ 10 ÅR - BARN	UG	UG	X Sommer - UG	UG	UG	X Vinter	X Sommer
J 11 ÅR - BARN	UG	UG	X Sommer	UG		X Vinter	X Sommer
G 11 ÅR- UNGDOM	X	SFB Xtra	X		X		1-3 treninger/uke
G 12 ÅR- UNGDOM	X	X – SFB Xtra		X			1-3 treninger/uke
J13 - UNGDOM		SFB Xtra	X		X		2 treninger/uke
J15 - UMGDOM	X		X				2 treninger/uke
G 13 ÅR- UNGDOM	X	SFB Xtra	X	X			1-3 treninger/uke
G 14 ÅR- UNGDOM	X	SFB Xtra	X	X		Kamper	1-3 treninger/uke
G 15 ÅR- UNGDOM	X	X		X	X	Kamper	1-4 treninger/uke
G 16 ÅR- UNGDOM	X		X	X	X	Kamper	1-4 treninger/uke
G 17 ÅR-UNGDOM		X		X			2 treninger/uke
G 19 ÅR-UNGDOM		X		X			2 treninger/uke
MENN SENIOR		X		X			1-2 treninger/uke





Individuell tilpasning

Vi mennesker er som snøfnugg; sjansen for at to er helt identiske er minimale. Derfor ønsker vi en utviklingsmodell/planverk som tar høyde for at vi er forskjellige, og det å klemme alle inn i den samme formen er motsigende. Det som fungerer for én, fungerer ikke alltid for den andre og vice versa.

I tiden frem til puberteten skal vi legge til rette for fotballaktivitet som skaper kjærlighet og indre driv for å drive med fotball. I ungdomsårene skal vi forvalte og tilpasse opplegget i større grad til hver enkelt ut i fra her og nå, for å øke utviklingspotensialet på lang sikt. Når voksenalderen nærmer seg så spisses kravene og tilpasningspremisset.

Aktiveringsfasen (5 – 11 år)

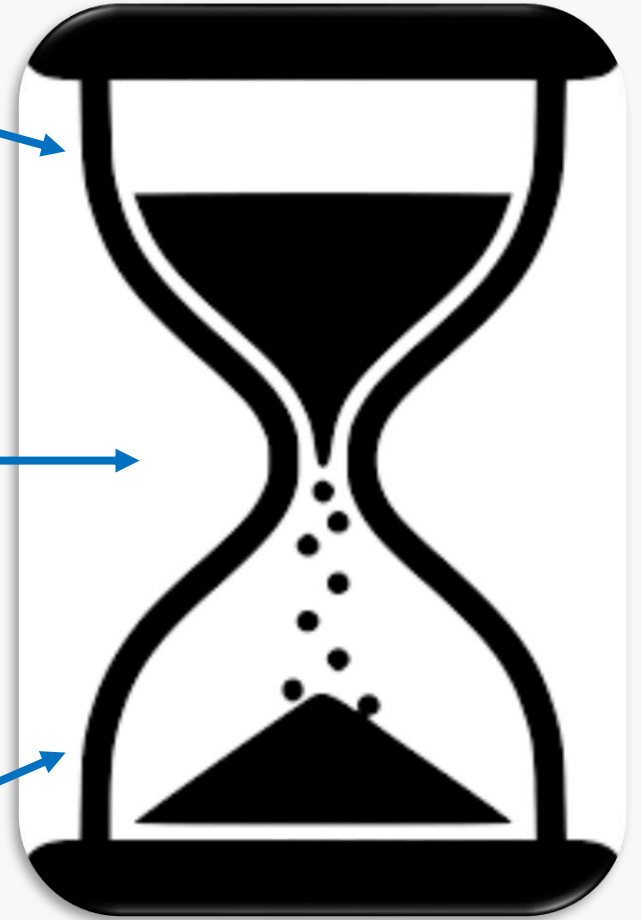
Frem til puberteten, rundt overgangen til ungdomsfotball. Barna kan i økende grad trene så mye de ønsker; mengde med motorisk trening med manipulering av ball. I denne gullperioden legges grunnlaget for motorisk - fotballrepertoar.

Utviklingsfasen (12 – 16 år)

I ungdomsalder utvikler man seg i svært varierende grad og det som fungerer for noen fungerer ikke for andre. I denne perioden skal vi enda større grad tilpasse hverdagen basert på enkeltmenneskets behov, slik at flest mulig kommer styrket gjennom fasen.

Profesjonaliseringsfasen (17 år – voksen)

Mot slutten av tenårene og inn i voksen alder øker prestasjonskravene og de fleste får en roligere og stabil biologisk utvikling. Da ønsker vi å innfase spillerne mot voksenfotballen og dens krav.



FAGPLAN: SENIORFOTBALLEN



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN SENIORFOTBALL

Sportslig tilbud/organisering Seniorfotball:

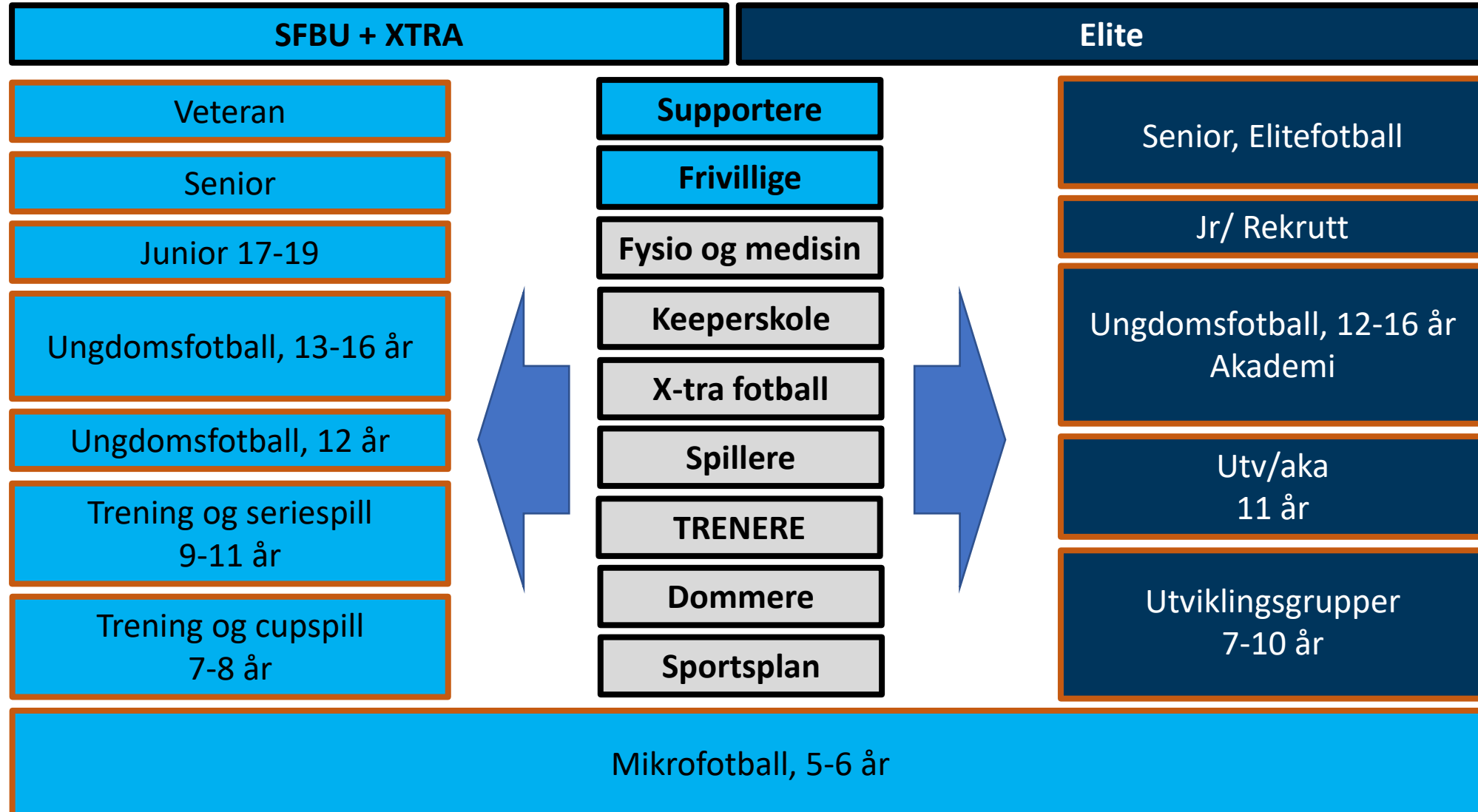
- Spillende trener (ell.) med hjelp fra Sportslig leder i SFB
- Andre roller ivaretas også av spillere
- Trening 1-3 gang pr uke på kunstgress
- Muligheter for vintertrening
- Muligheter for proff/ spillende trener
- Deltar i 7er/11er spill i serie
- 18-21 spillere per lag
- Evt andre aktiviteter dekkes av lagkasse

Utstyr som inngår

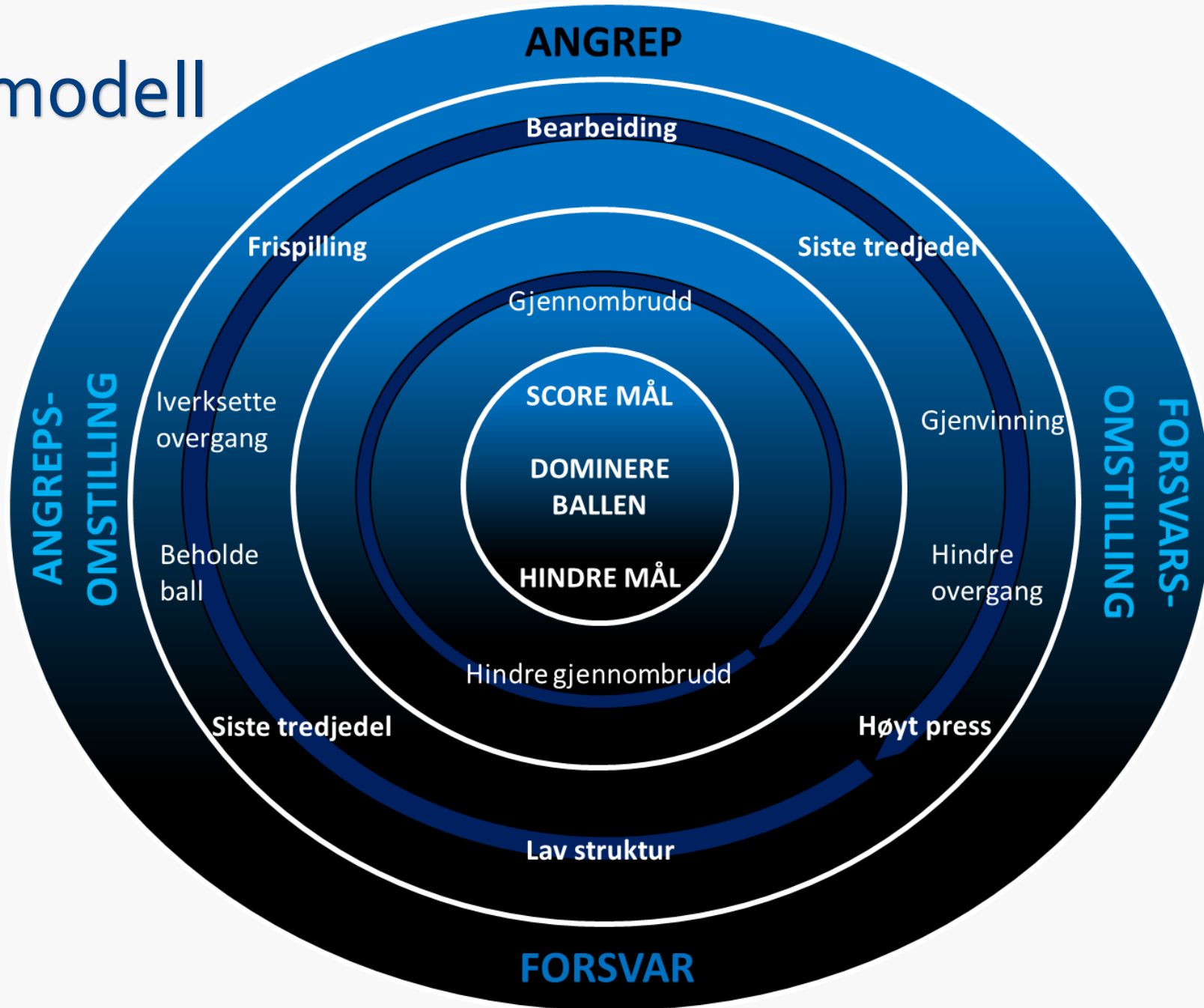
- Alle låner kampdrakter fra klubben
- Vester, kjepler, baller og diverse annet utstyr administreres av trenere/spillere

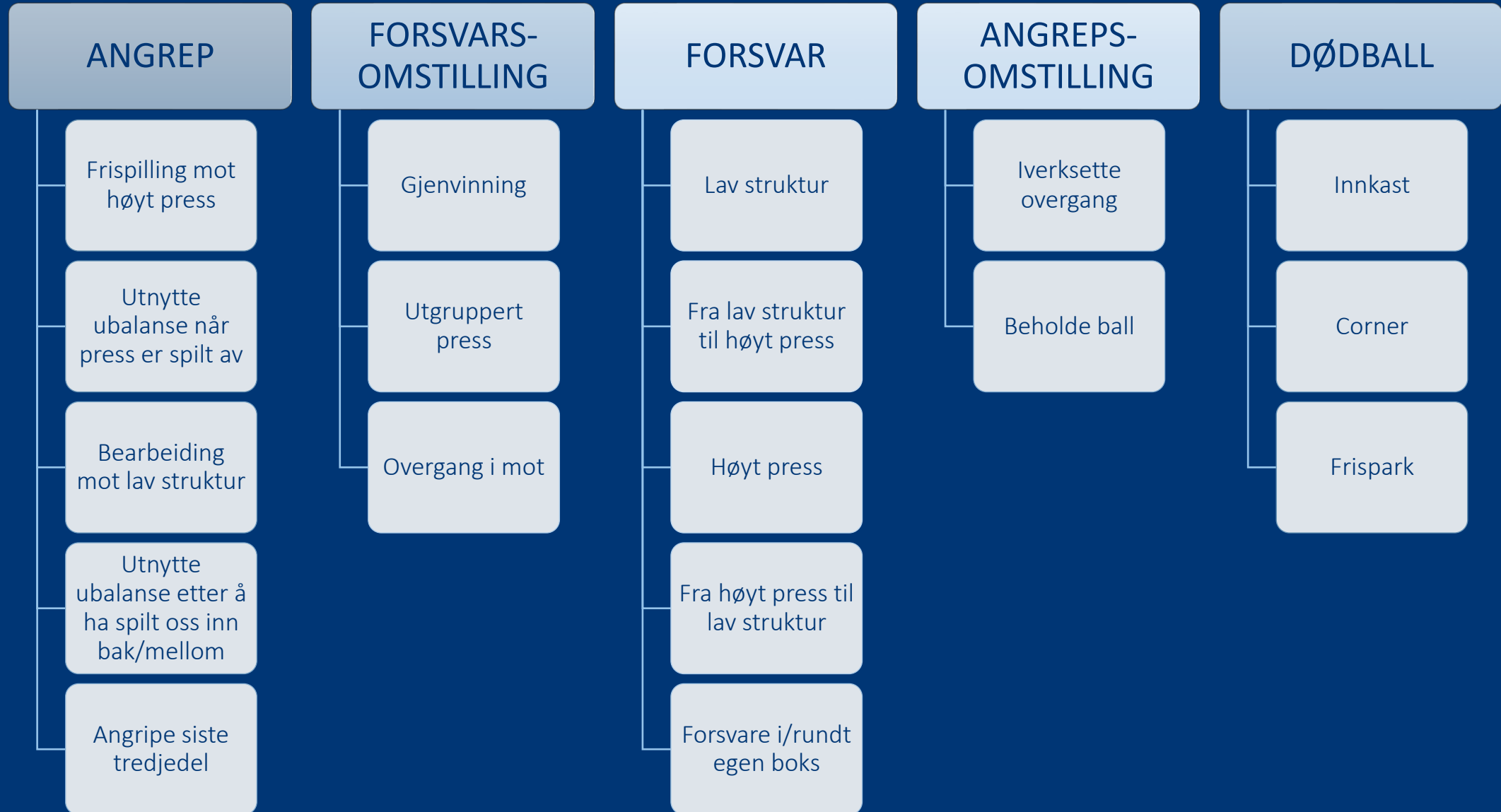


Muligheter for alle i Stabæk fotball



Spillmodell





STABÆK FOTBALL SFBU – ORG LAG UNGDOM/VOKSENFOTBALLEN 2025

J2014 – J11

JENTER 13
(2013-2012)

JENTER 15
(2011-2010)

G2014 – G11

G2013 – G12

G2012 – G13

G2011 – G14

G2010 – G15

G2009 – G16

G2008-07-06 – G19

MENN SENIOR

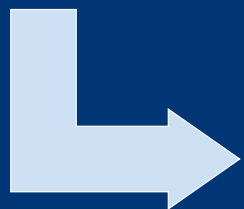


TRENINGSØKTSTRUKTUR

Oppvarming

15-20 min
15%

- Manipulering av ball m/ motstand
- Kognitiv – motorisk påvirkning - sprint



Hoveddel

20-25 min
35%

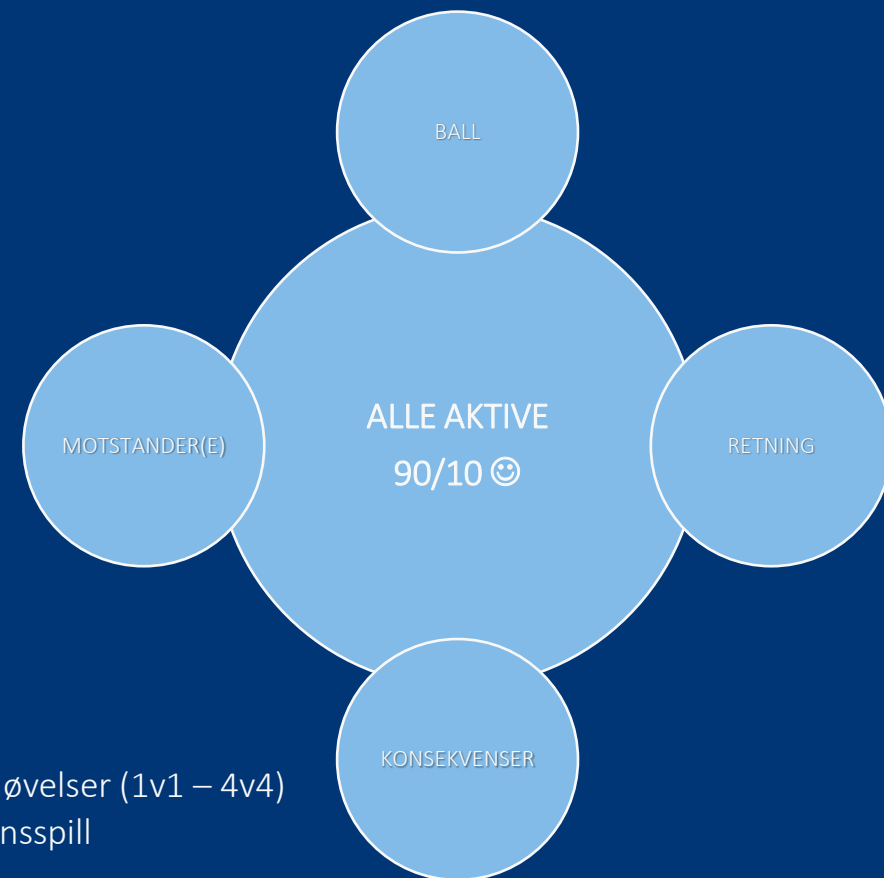
- Modifiserte spilløvelser (1v1 – 4v4)
- Rondos/ posisjonspill



Spill

45 min
50%

- Flest mulig fotballregler (corner, innkast)
- Variere på funksjonalitetsskalaen tilpasset årgangen
- 3v3 – 9v9 – 11v11



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN SENIORFOTBALLEN

HVA FORVENTER VI AV SPILLERNE & FORELDRE?

- Det er null toleranse for mobbing, dårlig oppførsel og stygt ordbruk på treninger, kamper og turneringer! Viktig at vi foreldre følger opp barna på dette underveis i sesongen.
- Hvis noen opplever mobbing gi beskjed til en av lagledere eller trenere.
- Spillere (og vi foreldre) skal være gode vinnere..... Og tapere.... Vi representerer Stabæk når vi spiller fotball og skal gjøre det på en god måte.
- Spillere møter til trening og kamp ferdig skiftet og med drikkeflaske til det tidspunktet som er satt opp i SPOND, er man sent ute gi beskjed!
- Foreldre skal fremsnakke trenere, lagledere og medspillere!
- Foreldre skal stå på motsatt langside av trenere/lagledere under kamp. Dere vil bli tilkalt ved behov 😊



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN SENIORFOTBALLEN

FAIRPLAYREGLER

Fairplay-regler

- – Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler.
- – Vis respekt for laget og lagkameratene dine.
- – Vis respekt for dine motspillere.
- – Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler.
- – Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- – Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen.
- – Tap og vinn med samme sinn.



Foreldrevettregler

- 1. Støtt opp om klubbens arbeid**
 - gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 2. Møt fram til kamper og treninger**
 - du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang**
 - dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet**
 - gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- 5. Respekter trenerens kampledelse**
 - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 6. Respekter dommerens avgjørelser**
 - selv om du av og til er uenig.
- 7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttene**
 - da er du en god medspiller.



DOMMERUTVIKLING

Dommeren er helt avgjørende for at fotballkampen kan spilles.

Vi har som mål å rekruttere og engasjere dommer på alle nivåer.

Det er et viktig mål for klubben å ha tilstrekkelig med klubbdommere så vi har dekning for alle kamper i barnefotballen, samt kamper i ungdomsfotballen der kretsen ikke berammer kretsdommer.

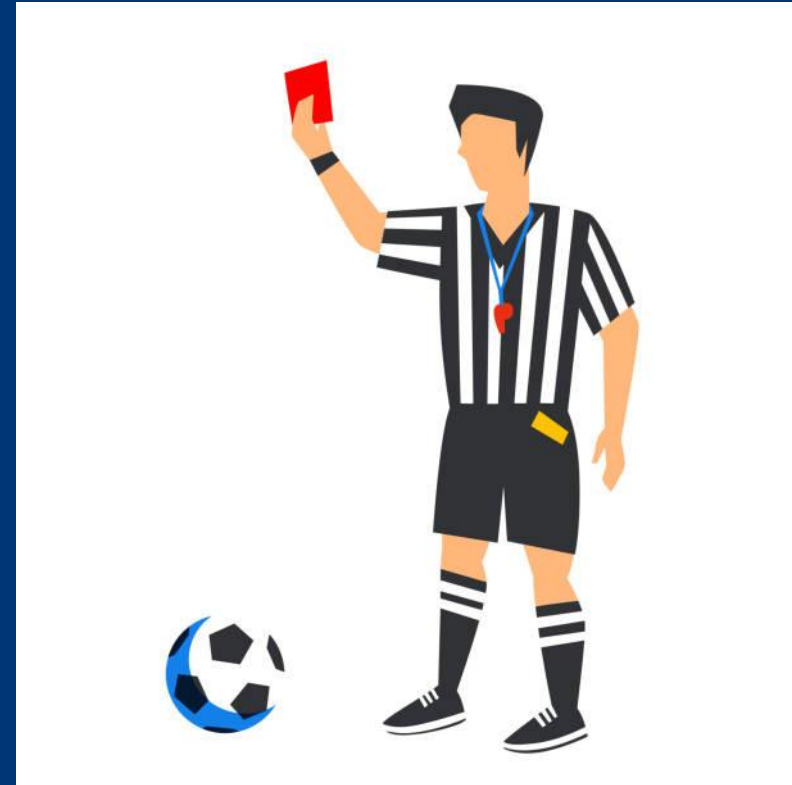
Dette vil gi klubbtilhørighet og er en fin arena for våre dommere å utvikle seg.

Rekruttering

Klubben arrangerer klubbdommerkurs hver vår før seriestart.

Alle over 13 år får tilbud om å delta.

Klubbdommer kan når som helst avtale med dommeransvarlig om observasjon/oppfølging på seriekamper i sesong.



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

[Fagplan/Spillmodell/Treningsmetodikk - Øvelsesbank](#)

[XPS](#)

<https://tiim.no/>

Eks øktplan: Tema 1A/1 Angriper.

Momenter: Overblikk, type finte/føring/pasning

15 min: Sjef over ball (side 1 under her)

5 min: Sprint – Med ball/prep/stige

20 min: 1v1/2v1/2v2/3v2 (side 1 øvelse tiim i 10-12 år)

35-45 min: Spill 3v3 (side 1 øvelse 4 i tiim i 10-12 år)

3 min: Evaluering spillere/trenere



Stabæk Fotball SFBU – Seniorfotballen

[Fagplan/Spillmodell/Treningsmetodikk – Øvelsesbank](#)

[XPS](#)

<https://tiim.no/>

Eks øktplan: Tema 1A/1 Angriper.

Momenter: Overblikk, type finte/føring/pasning

15 min: Sjef over ball (side 1 under her)

5 min: Sprint – Med ball/prep/stige

20 min: 1v1/2v1/2v2/3v2 (side 1 øvelse tiim i 10-12 år)

35-45 min: Spill 3v3 (side 1 øvelse 4 i tiim i 10-12 år)



STABÆK FOTBALL SFBU – SPORTSLIG LEDER

[Fagplan/Spillmodell/Treningsmetodikk – Øvelsesbank](#)

[XPS](#)

<https://tiim.no/>

