

STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU)



SPORTSPLAN - FAGPLAN 2024 - 2025 ...

STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU)

SPORTSPLAN - FAGPLAN

Spill-modell/Treningsmetodikk

Øvelsesbank







STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – INNHOLD SPORTSPLAN/FAGPLAN

- Visjon/Verdier
- Muligheter for alle i Stabæk Fotball
- Læringsprosessen 5-19 år
- STABÆK Utøveren/Mennesket, Lederen, Treneren, Spilleren, Forelderen
- TRENERUTVIKLING 😊
- Spill-modeller/spillestil
- Treningsmetodikk
- Treningsstruktur
- Rollebeskrivelser
- Keepertrening
- Mentalitetstemaer
- Differensiering/Hospitering
- Øvelsesbank
- MIKROFOTBALLEN 😊
- BARNEFOTBALLEN 😊
- UNGDOMSFOTBALLEN 😊
- SENIORFOTBALLEN 😊
- FAIR PLAY 😊
- DOMMERUTVIKLING 😊



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (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 BARN & UNGDOM (SFBU) - FAGPLAN

Mentalitet

SPILLEGLEDE - Løsningsorientert - Tempo – Ro - God på 😊



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – SPORTSLIG LEDER

TALENT 😊



«Talent er noen som har fysiske fortrinn og personlighet som gjør det sannsynlig at de med tid vil oppnå verdensklasse, gitt spesifikk trening og andre miljømessige forhold»

Robert N Singer – Idrettspsykolog - Idrettsforskning



HAR JEG VÆRT PÅ 100 I DAG?

HAR JEG TRENT PÅ 100%
HELE TRENINGEN?

20P

HAR JEG VÆRT ÅPEN FOR
TILBAKEMELDINGER?

10P

HAR JEG TENKT PÅ ET
UTVIKLINGSMÅL BASERT PÅ
ØKTPLANEN?

10P

HAR JEG HILST PÅ ALLE?

5P

HAR JEG GITT EN POSITIV
TILBAKEMELDING TIL EN PÅ
LAGET?

10P

HAR JEG MED MEG NOE
MAT/DRIKKE?

5P

HAR JEG TENKT PÅ HVA JEG
GJORDE BRA?

15P

HAR JEG STILT SPØRSMÅL
OM JEG LURTE PÅ NOE?

10P

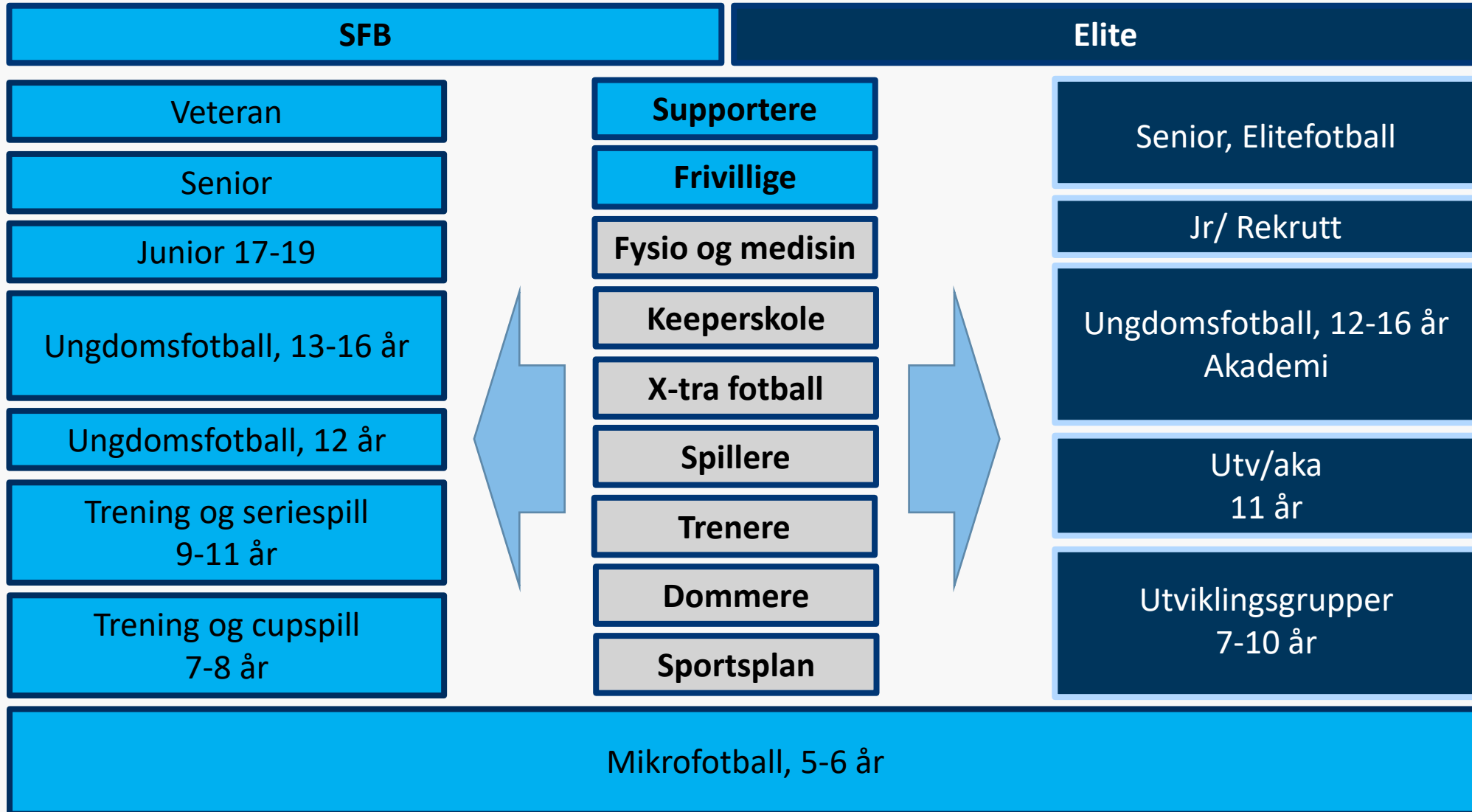
HAR JEG SAGT HADE TIL
ALLE FØR JEG DRAR?

5P

HAR JEG BACKET EN
LAGSPILLER HVIS HAN
SLITER?

10P

MULIGHETER FOR ALLE I STABÆK FOTBALL



STABÆK FOTBALL SFBU – ORG LAG MIKROFOTBALLEN 2025-2026..

JENTER 6 ÅR

GUTTER 6 ÅR

JENTER 5 ÅR

GUTTER 5 ÅR



STABÆK FOTBALL SFBU – ORG LAG BARNEFOTBALLEN 2025-2026..

JENTER 7 ÅR
(3er-5er/cuper)

JENTER 8 ÅR
(5er)

JENTER 9 ÅR
(5er)

JENTER 10 ÅR
(7er)

GUTTER 7 ÅR
(3er-5er/cuper)

GUTTER 8 ÅR
(5er)

GUTTER 9 ÅR
(5er)

GUTTER 10 ÅR
(7er)



STABÆK FOTBALL SFBU – ORG LAG UNGDOM/SENIORFOTBALLEN 2025-2026..

JENTER 11 ÅR
(7er)

JENTER 12-13 ÅR
(9er)

JENTER 15 - 14-15 ÅR
(11er)

GUTTER 11 ÅR
(7er)

GUTTER 12 ÅR
(9er)

GUTTER 13 ÅR
(9er)

GUTTER 14 ÅR
(11er)

GUTTER 15 ÅR
(11er)

GUTTER 16 ÅR
(11er)

GUTTER 17/19 ÅR
(11er)

MENN SENIOR
(11er)



LÆRINGSPROSESSEN 5-19ÅR

Å lære å spille fotball betyr å utvikle fotballaksjoner innenfor spillfasene angrep, overgang og forsvar.

Læringsprosessen tar utgangspunkt i at hver aldersgruppe har ulike periode for når man lærer hvilken fotballaksjoner best. Startpunktet for læring begynner med å se på nivået den individuelle spilleren innehar.

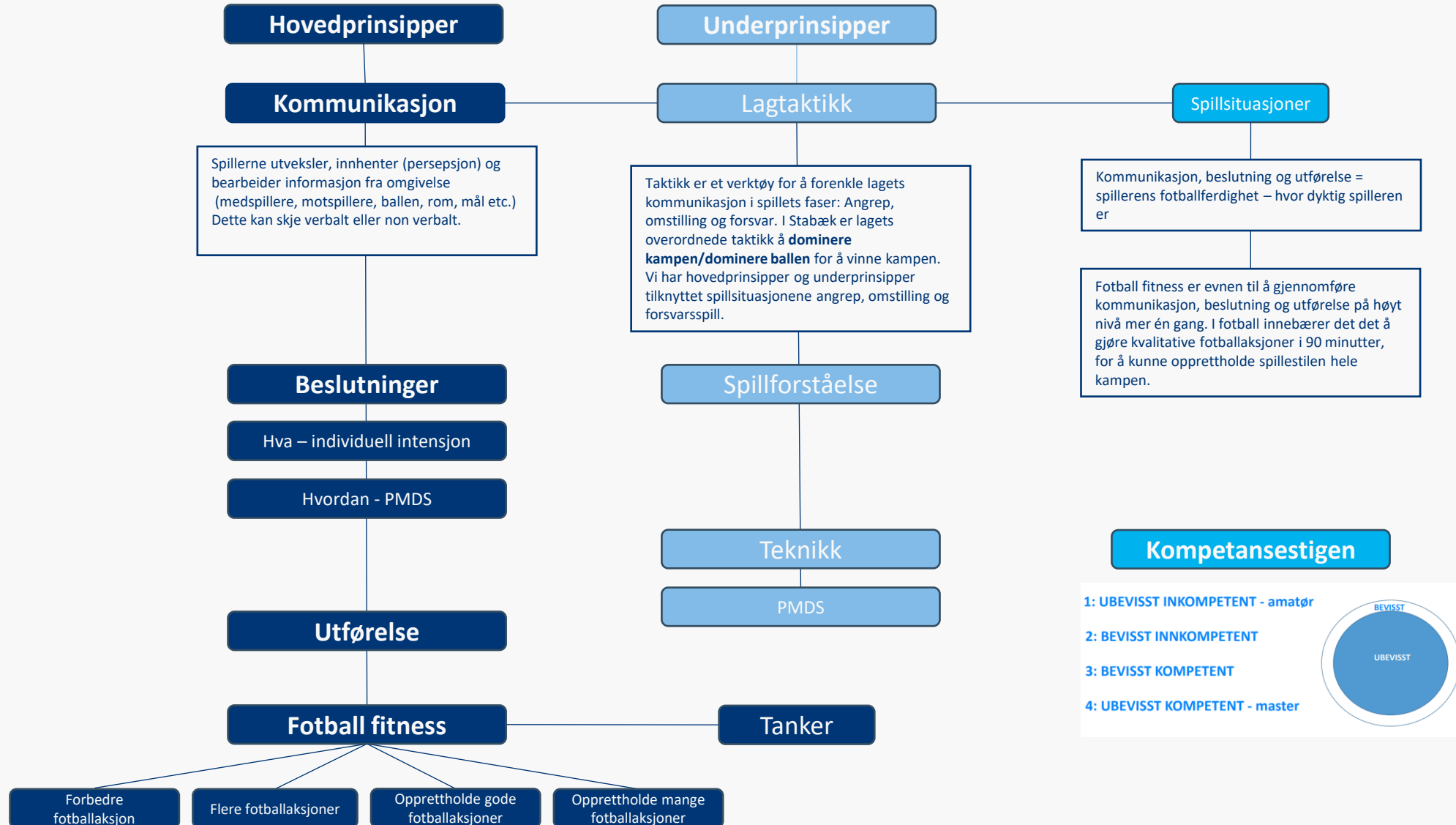
Det vil være en logisk progresjon, slik at det nye man skal lære bygger på noe man allerede har lært.

Innenfor hver aldersgruppe vil følgende kategorier bli gjennomgått:

- Kjennetegn ved aldersgruppen
- Målsetning for aldersgruppen

År	Format	Mål	Fokus
Seniorfotball	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
Senior	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
Ungdomsfotball			
Junior	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
17	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
16	11v11	Spille som et lag	Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
15	11v11	Lære å spille fra rolle	Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
14	11v11	Koordinere rolleoppgaver i laget	Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner Teknikk
13	9v9	Lære å spille sammen med felles mål	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball + teknikk
12	9v9	Lære å spille fra rolle	Fotballfitness – bedre aksjoner Teknikk
Barnefotball			
11	7v7	Lære grunnleggende taktiske prinsipper	Taktikk + teknikk
10	7v7	Lære å spille sammen	Fotballaksjoner med og uten ball + teknikk
9	5v5	Lære å gjøre hensiktsmessige	Fotballaksjoner med ball m/ vekt på spilleforståelse - Teknikk
8	5v5	Aksjoner med ballen -	..-
7	3v3	Lære å kontrollere ballen	Fotballaksjoner m/vekt på teknikk
6	3v3	..-	..-
5	«Ball-lek»	Fokus på motorisk utvikling	..-

Fotball



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

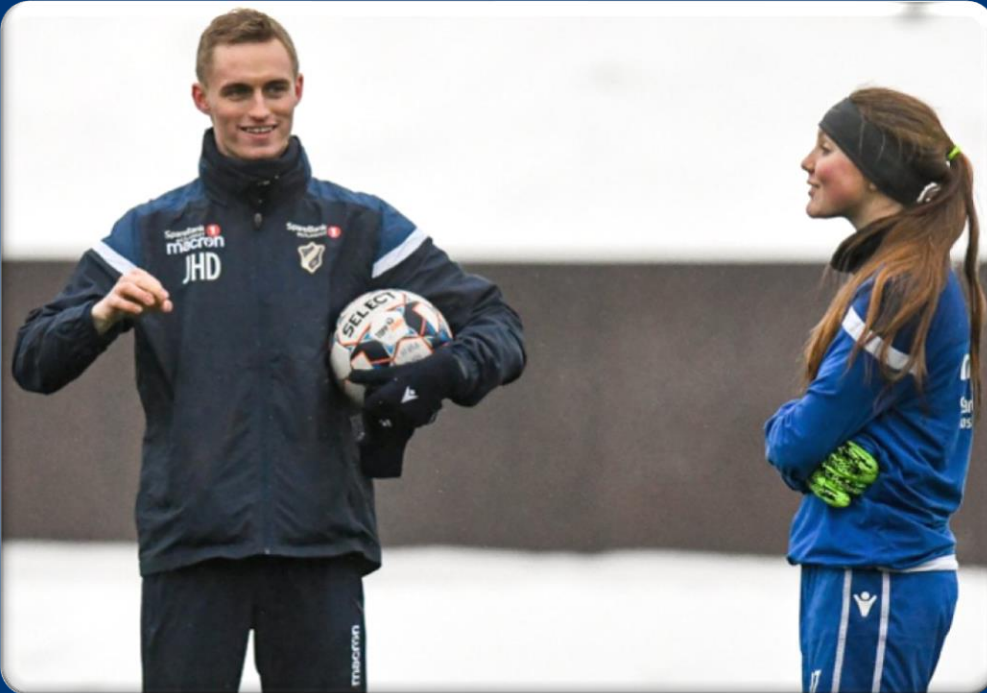
Inkluderende

- 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



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)

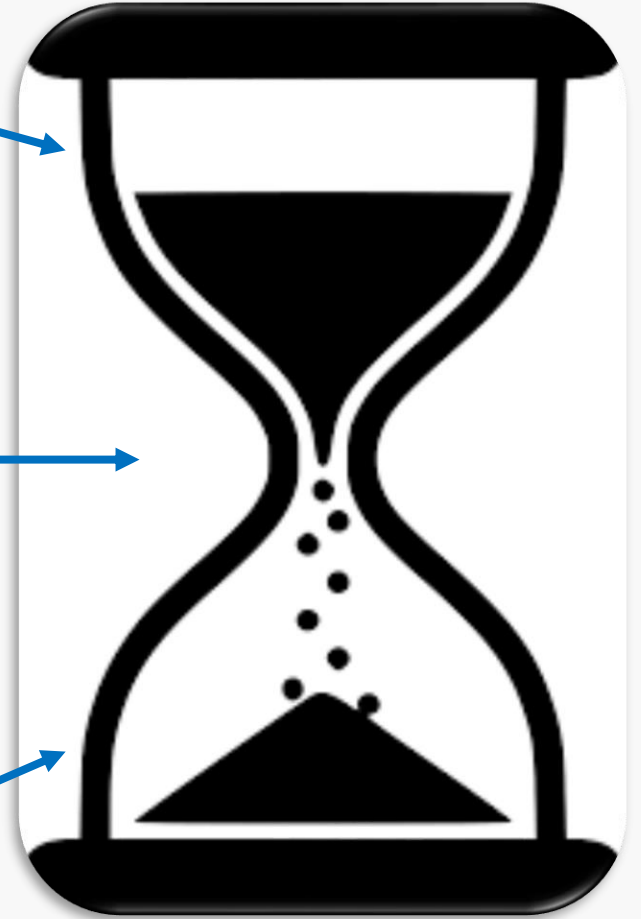
Frem til puberteten, rundt overgangen til ungdomsfotball. Barna kan i økende grad trene så mye de ønsker; mengde med motorisk trening med manipulering av ball. I denne gullperioden legges grunnlaget for motorisk - fotballrepertoar.

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.



Trenerrekruttering

- Oversikt over aktuelle trener i regionen eller nasjonalt gjennom samtaler med lokal krets.
- Følger talenttrenerutviklingsprogrammet til NFF Oslo. Ta NFF-kurs.
- Oppfølging av aktuelle trenere på sone- og krets NFF Oslo.
- Kommunikasjon med nettverk nasjonalt.
- Oversikt over aktuelle trenere i tett dialog med NIH (Norges Idrettshøgskole) og deres trenerutdanning.

Trenerutvikling internt/eksternt

- 2 trenerforum årlig med gjennomgang av klubbens sportslige plan.
- 3-6 treningsøkter med laget sammen med sportslig leder/koordinator for å kvalitetssikre og skape felles forståelse av fagplan.
- Dialog og kommunikasjon på ulike plattformer.
- Samarbeidsklubber og tiltak.
- Interne møter for alle klubbens trenere, både frivillige og ansatte.
- Mesterlærer – bruker treneremner fra egne lag på yngre grupper.

ORGANISERING JENTER 2025





Navn:

Født

Trener-rolle

Personlighet

Mål 3 år

Mål neste 6-12 mnd

Styrker

Fotballferdighet 2

Fotballfysikk 2:

Fotballmentalitet 2:

Utviklingsområder

Fotballferdighet 1:

Fotballfysikk 1:

Fotballmentalitet 1:

Ukentlig aktivitet

Styrke/Core 2-3 pr uke.

Mandag:

Tirsdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Lørdag:

Søndag:

- Kommentar:

Fagplan: Mikrofotballen (5 - 6 år)





STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN MIKROFOTBALLEN

5-6 år, april – september

Foreldretrenere med støtte og opplæring fra sportslig leder og sportslig koordinator

Oppstartsmøte 25 mars

Trening 1 gang pr uke/mandager på Frem-banen

Tilfeldig inndeling, ikke skoletilhørighet

8-12 barn per treningsgruppe

1-2 foreldretrenere per gruppe

Deltar ikke i serie eller cuper

3-er fotball

Intern-cup arrangeres av foreldrene på sen-sommer/ høst.

Utstyr som inngår

Alle får t-shirt ved oppstart

Alle får ball med seg hjem etter siste trening

Vester, kjegler, baller og småmål i utstyrsboden på Frem-banen

Foreldretrenere får t-shirt eller windbreaker



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - MIKROFOTBALLEN

5-6 år: Mikrofotballen i SFB 5-6 år

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å kontrollere ballen”

Kjennetegn ved aldersgruppen



Barn starter som regel med fotball fordi foreldrene deres melder de på. I denne alderen vet de lite om hva målet med kampen er, hva reglene er hva fotballaksjoner er. Det som opptar spilleren i denne alderen er ballen og å være der ballen er. Alle spillere løper etter ballen med målet å sparke den.

Det å spille sammen eller ha et mål sammen er ikke viktig. Derfor blir spillet uforutsigbart i denne alderen. Sidelinjer og retningen blir ofte ignorert av spillerne. Å bruke tid på å korrigere fotballaksjoner og hvordan spille på er overflødig, da spillerne ikke er mottakelige for lange forklaringer. Alle treningsøkter må legge til rette for en ball per spiller i minst halve treningsøkten. Fokuset er lystbetont trening med fokus på motorisk utvikling (begge bein, retningsbestemt koordinasjon etc. – 800-1000 BERØRINGER PR ØKT 😊)



MIKROFOTBALL, ORGANISERING

Lek, ball, spill-/motspill

Alle trenere/ assistenter henter og leverer utstyr i brakken. Kodelås!

Baller, kjepler, 5-6 stk vester og 4 stk mål til hver bane.

1-2 trenere/ assistenter pr. bane.

10-12 spillere pr. bane. (3v3 ell. x 2 baner)

Alle spillere får låne ball, og legger tilbake i ballnettet etter trening.

Foreldre oppholder seg utenfor kunstgresset, i foreldresonen.

«Skadde» og «slitne» spillere hviler utenfor sidelinjen.

*Bane 1 har trener/ assistent 1a, 1b og evt. 1c, og deres barn/ spillere.
Trenere/ assistenter har faste grupper. Se Spond
Trenersfordeling kommuniseres i Spond.*

- Alle spillere må ha fotballsko/ joggesko, leggskinn og treningstøy.
- Alle påmeldte spillere får Nike/ Stabæk trenings-drakt.
- Alle frivillige trenere/assistenter får Nike/ Stabæk t-shirt ell.

		Klubbhus			
Foreldresone	Brakke	Bane 1 Født 2014 10-12 stk	Bane 2 Født 2014 10-12 stk	Foreldresone	Foreldresone
		Bane 3 Født 2014 10-12 stk	Bane 4 Født 2014 10-12 stk		
	Bane 5 Født 2013 10-12 stk	Bane 6 Født 2013 10-12 stk			
	Bane 7 Født 2013 10 - 12 stk	Bane 8 Født 2013 10-12 stk			
	Bane 9 Født 2013 10-12 stk	Bane 10 Født 2013 10-12 stk			
			Foreldresone		



TRENINGSPRINSIPPER



1. Vi har ball i all aktivitet på treningsfeltet.
2. Vi lærer barna å kontrollere ballen.
3. I fotball har alt konsekvenser, når vi mister ball så må vi vinne den tilbake for å ikke slippe inn mål.
4. Det er et invasjonsspill; motstandere må passeres for å score.

TRENINGSØKTSTRUKTUR

Oppvarming

15-20 min

10 – 20 %

- Kognitiv stimulans. Teknisk med ball
- Manipulering av ball med grad av motstand. Sjef over ball
- Fysisk påvirkning - Sprint



Hoveddel

20-25 min

30 – 40 %

- Spill/motspill 1v1- 2v2 - 3v3
- Modifiserte spillsituasjoner
- Rondos/ posisjonspill



Spill

45 min

50%

- Spillformat basert 1v1-2v1-2v2-3v2-3v3
- Periodisering av funksjonalitet
- Minst 50%

STABÆK FOTBALL SFBU MIKRO CUPSPILL– ORG 3ER/K-1-2

3ER/K-1-2



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.



FAGPLAN: BARNEFOTBALLEN (7-12 ÅR)





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



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN BARNEFOTBALLEN

Sportslig tilbud og organisering Barnefotballen: 7-12 år

- Foreldretrenere med oppfølging av sportslig leder i SFB
- Foreldre ivaretar de andre rollene
- Trening minimum 1-2 ganger pr uke på kunstgress. Frem-banen eller Nadderud.
- Tilfeldig inndeling, ikke skoletilhørighet
- Mulig å trene mer på andre baner
- Deltar i 5-er/7er seriespill og cuper – OBOS-minicup/ 3v3
- 8-12 spillere per lag
- Jevnbyrdige lag i kampspill og trening under 11 år (melde på middels nivå i seriespill under 10 år)
- Rullering av spillere på lag, sosialt og på nivå = flere spillere lengre
- Differensiering/tilrettelagt og fordeling på treninger er ok
- Alle skal bli innkalt til trening og match

Utstyr som inngår

- Alle låner kampdrakter fra klubben
- Vester, kjebler, baller og småmål i utstyrsboden ved banen
- Foreldretrenere får t-shirt eller windbreaker. Annet: 8 åringer er med i seriespill/pilot



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - BARNEFOTBALLEN

7-8-9 år. Intro til Barnefotballen

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å kontrollere ballen”

Kjennetegn ved aldersgruppen

Etter den første perioden hvor spillerne har fått oppleve hva ballen er og hvilken retning den skal, følger en periode hvor de får større innsikt i spillets struktur, meningen med å spille med andre spillere med samme trøye og hva motstandere prøver på. Kontrollen over ballen utvikles mer og mer, men å gjøre hensiktsmessige fotballaksjoner har til gode å bli helt utviklet enda. Ballen er fortsatt det viktigste verktøyet.

Gradvis utvikler spillerne forståelse av at spillsituasjoner kan løses sammen, men dette kommer bare sporadisk til syne i selve kampen. Barn i denne alderen kan bli distraherete, da de evner å observere litt av alt. Det legges i stor grad opp til mange involveringer per spiller og spillerne blir stilt overfor situasjoner de møter i kamp gjennom å måtte løse de samme situasjonene på trening.

800-1000 BERØRINGER PR TRENING ☺



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - BARNEFOTBALLEN

10-11-12 år. Intro til Barnefotballen

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å kontrollere ballen”

Kjennetegn ved aldersgruppen

Det å mestre ballen i alle mulige situasjoner går nå fra å være et mål i seg selv til et middel for å realisere målet: Å vinne kampen.

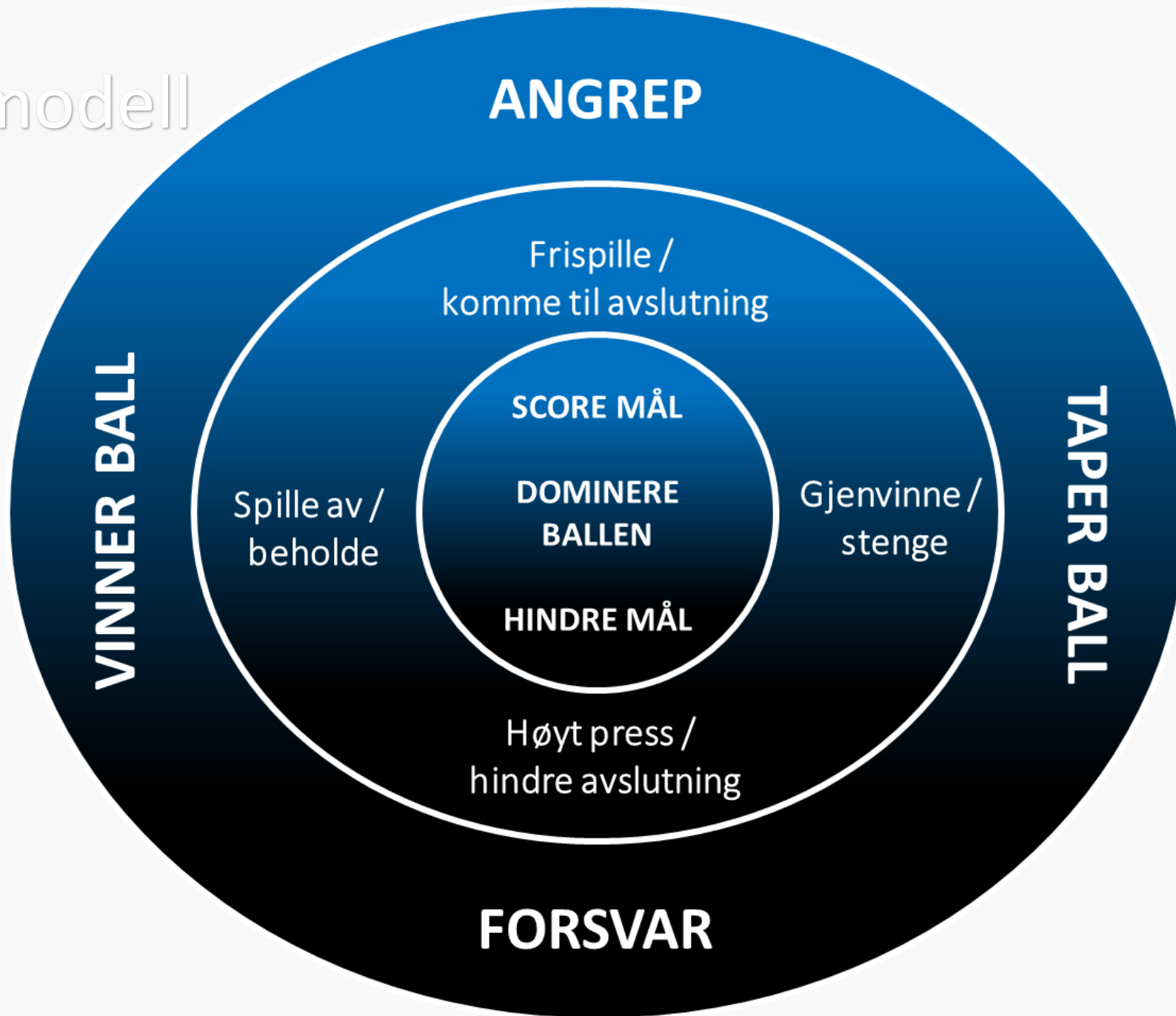
Spillerne begynner sakte, men sikkert, å forstå hva det vil si å være en del av et lag. De begynner også å se hvem som gjør de beste fotballaksjonene og hvem som fortsatt trenger mer øving. Spillerne er i større grad klare til å tenke på utviklingen av en enkelt fotballaksjon i trening og kravene som stilles for å nå målet med treningen. Samspill får en større betydning og dermed øker også forståelsen av motstanderens rolle i spillet. Romforståelsen øker og spillerne forstår i større grad organisering gjennom formasjon, gjennom ulike roller og forsterkning av den enkeltes bidrag. Likevel kan spillerne også i denne alderen bli trukket mot ballen i situasjoner hvor det egentlig er best å posisjonere seg lenger unna for å hjelpe laget.

800-1000 BERØRINGER PR TRENING 😊





Spillmodell



ANGREP

- Komme til avslutning
- Frispilling

FORSVARSMOMSTILLING

- Gjenvinning
- Stenge tilgang bak oss

FORSVAR

- Hindre avslutning/
scoring
- Høyt press

ANGREPSOMSTILLING

- Spille av motstander
- Beholde ball

DØDBALL

- Innkast
- Corner
- Frispark



TRENINGSPRINSIPPER



1. Vi har ball i all aktivitet på treningsfeltet.
2. Vi lærer barna å kontrollere ballen.

DEF: 1 FORSVARER – SAMLE OSS INNOVER SOM LAG

OFF: 1 ANGRIPER/BALLFØRER – SPRE OSS OM LAG



TRENINGSØKTSTRUKTUR

Oppvarming

15-20 min

10 – 20 %

- Kognitiv stimulans. Teknisk med ball
- Manipulering av ball med grad av motstand. Sjef over ball
- Fysisk påvirkning - Sprint



Hoveddel

20-25 min

30 – 40 %

- Spill/motspill 1v1-3v3-5v5-7v7 + keepere
- Modifiserte spillsituasjoner
- Rondos/ posisjonspill



Spill

35-45 min

50%

- Spillformat basert
- Periodisering av funksjonalitet
- Minst 50%



STABÆK FOTBALL SFBU BARN – FORMASJON 5ER/K-1-2-1/7ER/K-2-3-1

7ER/K-2-3-1



5ER/K-1-2-1



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

Fagplan offensivt.

- Possesjon fremoverrettet

- Fase 1 (A1) – Frispilling/bearbeiding/føring bakre ledd/spre oss
- Fase 2 (A2) – Oppspill/føring/spill inn i prioriterte rom (mellomrom/bakrom)
- Fase 3 (A3) – Gjennombrudd/innløp/avslutte/score mål
- Omstillinger/Kontringer F-A – Romforståelse/1A - Ut av bruddsone
- 1v1 – Teknikk, finter, passere motstander



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

Fagplan defensivt.

- Soneorientert/medspillerorientert
- Press-Sikring-Sideforsyning-Pumping-Avstander
- Hindre mål (F1-F2-F3)
- * Null-tilstand/uavklart ball 50-50/ballvinn
- Omstillinger A-F/1F-Krympe innover
- 1 Forsvarer - Pressmentalitet





Stabæk Fotball SFBU - Kamp klar rutine

Kamp Klar er en rutine som beskriver hva som skjer før, under og etter kamper. Målet med rutinen er å gi alle på laget, både spillerne, trenerne og foreldrene, best mulig utgangspunkt i forbindelse med kamper. Når alle vet hva de skal så blir fokuset bedre, man føler seg bedre forberedt og blir tryggere på banen og på sidelinjen.

Tidslinje:

Tidslinje:

30 min før kamp: Oppmøte – Barnefotballen
60 min før kamp: Oppmøte Ungdomsfotballen

Samle spillerne og ønske velkommen til kamp (10 min.)

- Hvem skal vi spille mot
- Keeper fordeling, utdeling drakt & hansker
- Taktikkprat

Oppvarming (10-12 min.)

Lagoppstilling & heiarop (5 min)

Oppstilling på bane & sidelinjen (rett før kamp)

Klare for kamp!

NB! Ved hjemmekamp:

- Dommer gjennomgang
- Sette opp banen

Praktisk del

Før kampstart:

Foresatte:

- Husk seriekamp drakt, leggskinn, fotballsko, drikkeflaske, håret i strikk og vært på toalettet.
- Sørg for at spillerne har klær til pausen & drikkeflaske på sidelinjen
- Bidra med å sette bane ved hjemmekamper
- Ved forsinkelser skal trenerne ha beskjed.

Trenerne:

- Har vi nok spillere
- Hvem er keepere
- Dommer til hjemmekamper
- Sette bane ved hjemmekamp
- Utstyrs bag

Under kamp:

Jentene:

Når man er innbytter:

- Stå på ved siden av trener
- Heie på eget lag

Foresatte:

Står på motsatt side av banen

- Sørg for drikkeflaske og klær til spillerne når de står på sidelinjen

Pausen:

- Lagprat
- Lagoppstilling
- Bytte keeper

Trenerne:

- Hils på alle spillerne når de kommer
 - Bruk positivt språk, fokuser på hva de skal gjøre, ikke hva de ikke skal gjøre
 - Gi positive tilbakemeldinger, ros spillet underveis, skryt av innsatsen
 - Bruk foresatte underveis til tidtaking, sette opp bane & rydde.
- Husk! Ha det gøy!

Etter kamp:

Spillerne: takke for kampen, både til motstandere, egne spillere og trenere/ledere

Trenerne: takke motstander lag sine trenere for kampen

Lagprat & heiarop

Ved hjemmekamp:
Rydde på plass utstyr!

STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN SPORTSPLAN

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.



FAGPLAN: UNGDOMSFOTBALLEN (12-19 ÅR)





STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN UNGDOMSFOTBALLEN

Organisering Ungdomsfotballen: 12-13 år

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å spille ut ifra rolle”

Kjennetegn ved aldersgruppen

Spillere i denne alderen vil i større grad sammenligne seg med andre og dermed se mer enn bare seg selv i spillet. Dette fører til at de både har en bedre forståelse av hvordan utvikle sine egne fotballaksjoner, men også lagets prestasjoner. Laget blir dermed viktigere.

Man må også i denne alderen tilpasse seg at banestørrelsen øker og at det blir flere spillere på banen. Med flere roller (eks. midtstopper, kant og spiss) følger konkrete rollekrav. Dette tar noe tid til å bli vant med og få spillere har allerede sin “beste” rolle, men vil kanskje utvikle den nettopp i løpet av disse årene. Derfor er det hensiktsmessig at spillerne fortsatt får prøve seg i ulike roller, men en rullering på et par-tre plasser være nok.

Seriespill, samt minimum 2 cuper i løpet av året for ALLE 😊



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - UNGDOMSFOTBALLEN

13-14-15-16 år. Intro til Ungdomsfotballen

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å kontrollere ballen”

Kjennetegn ved aldersgruppen

- Overgangen til voksenfotballen (11'er-fotball) er her. Spillet er i fullt format med maks antall spillere. Spilleren vet nå hva en er god på og til dels hvilke fotballaksjoner som må forbedres.
- Pubertet, kraftig høydevekst og midlertidig forringelse av koordinasjonsevne er en utfordring
- Kan sette konkrete rollekrav til spilleren
- Fokus på fotball fitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
- Det legges opp periodiserte økter med fokus på kommunikasjon, beslutning, utførelse av beslutning og fotballfysisk trening.
- Øktene differensieres og det skal tas hensyn til motivasjon, dedikasjon og nivå
- Seriespill, samt minimum 2 cuper i løpet av året for ALLE ☺



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - UNGDOMSFOTBALLEN

17-19 år

Målsetning for aldersgruppen

“Spille som et lag og prestere som et lag i konkurranse”

Kjennetegn ved aldersgruppen

- Alle kroppens organer er tilnærmet ferdig utviklet
- Treningen trenger ikke tilpasses biologisk utviklingsnivå
- Fokus på fotball fitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
- Prestasjonsmentalitet
- Spesialisering
- Det legges opp periodiserte økter med fokus på kommunikasjon, beslutning, utførelse av beslutning og fotballfysisk trening.
- Øktene differensieres og det skal tas hensyn til motivasjon, dedikasjon og nivå
- Seriespill, samt evt cuper i løpet av året for ALLE 😊



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM – SFBU XTRA



SFBU Xtra:

- 11-14 ÅR gutter og jenter. (for de som ønsker litt mer/spesifikt)
- Samles 1 pr uke/14 dag..? Totalt ca 20-22 spillere. 7-10 spillere pr gruppe. 2 evt 3 grupper.
- Sportslig leder/spillerutvikler/koordinator har økta.
- Ferdighets-økt/utvikling. 1 Angriper (ballfører + bev) – 1 Forsvarer (hurtig press, sidestill, lede, tackle)
- Teknikk – 1v1/2v1/3v2/3v3 def/off omstillinger – Spill/motspill
- 2-3 Trenere
- Oppfølging feltet på tilstedeværelse/ferdighet pr menneske/spiller
- Evaluering



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – UNGDOMSFOTBALLEN

MENTALITETSTEMAER

Januar: SELVREGULERING – Planlegge, prestasjon og reflektere. Spillere bli sine egne trenere

Februar: TILHØRIGHET – Bidra til og føle at man blir bedre gjennom fellesskapet

Mars: AKTIV - Trene for å trene, ikke bli trent

April: BEDRE – Hva er man god på..? Bekrefte med GLEDE 😊

Mai: ÆRLIGHET – Tydlig, prestasjonsrettet, realitetsorientert og utviklingsorientert

Juni: KUNNSKAP SLÆRING – Gjennom trening/øving og matcher med evaluering

Juli: SELVREGULERING – Planlegge, prestasjon og reflektere. Spillere bli sine egne trenere

August: TILHØRIGHET – Bidra til og føle at man blir bedre gjennom fellesskapet

Sept: AKTIV – Trene for å trene, ikke bli trent

Oktober: BEDRE – Hva er man god på..? Bekrefte med GLEDE 😊

Novemb: ÆRLIGHET – Tydlig, prestasjonsrettet, realitetsorientert og utviklingsorientert

Desemb: KUNNSKAPSLÆRING – Gjennom trening/øving og matcher med evaluering



STABÆK FOTBALL SFBU – MENTALITETSTEMAER STABÆK 😊

Januar/Juli

Selvregulering

Planlegge, prestasjon ,
reflektere.
Egne trenere



Februar/August

Tilhørighet

Bidra/føle at man bli bedre
gjennom felleskapet



STABÆK FOTBALL SFBU – MENTALITETSTEMAER STABÆK 😊

Mars/September

Aktiv

Trene for å trene, ikke bli trent



April/Oktober

Bedre

Hva er man god på..?
Bekreftede med Glede 😊



STABÆK FOTBALL SFBU – MENTALITETSTEMAER STABÆK 😊

Mai/November

Ærlighet

Tydlig - Prestasjonsrettet og
realitetsorientert = utvikling



Juni/Desember

Kunnskapslæring

Gjennom trening/øving og
matcher med evaluering



KEEPER

Keeperen i Stabæk Fotball skal være en tydelig leder på banen, og tar hele tiden ansvar i form av tydelig tilstedeværelse og kommunikasjon. Keeperen skal være aggressiv og fryktløs, og skal legge stor stolthet i det å forsvare mål, samtidig som hun er trygg og vurderingssterk. Keeperen er en viktig offensiv bidragsyter, ved å være selvsikker og komfortabel med ballen i beina. Keeperen er mentalt robust og stoler på egne ferdigheter.



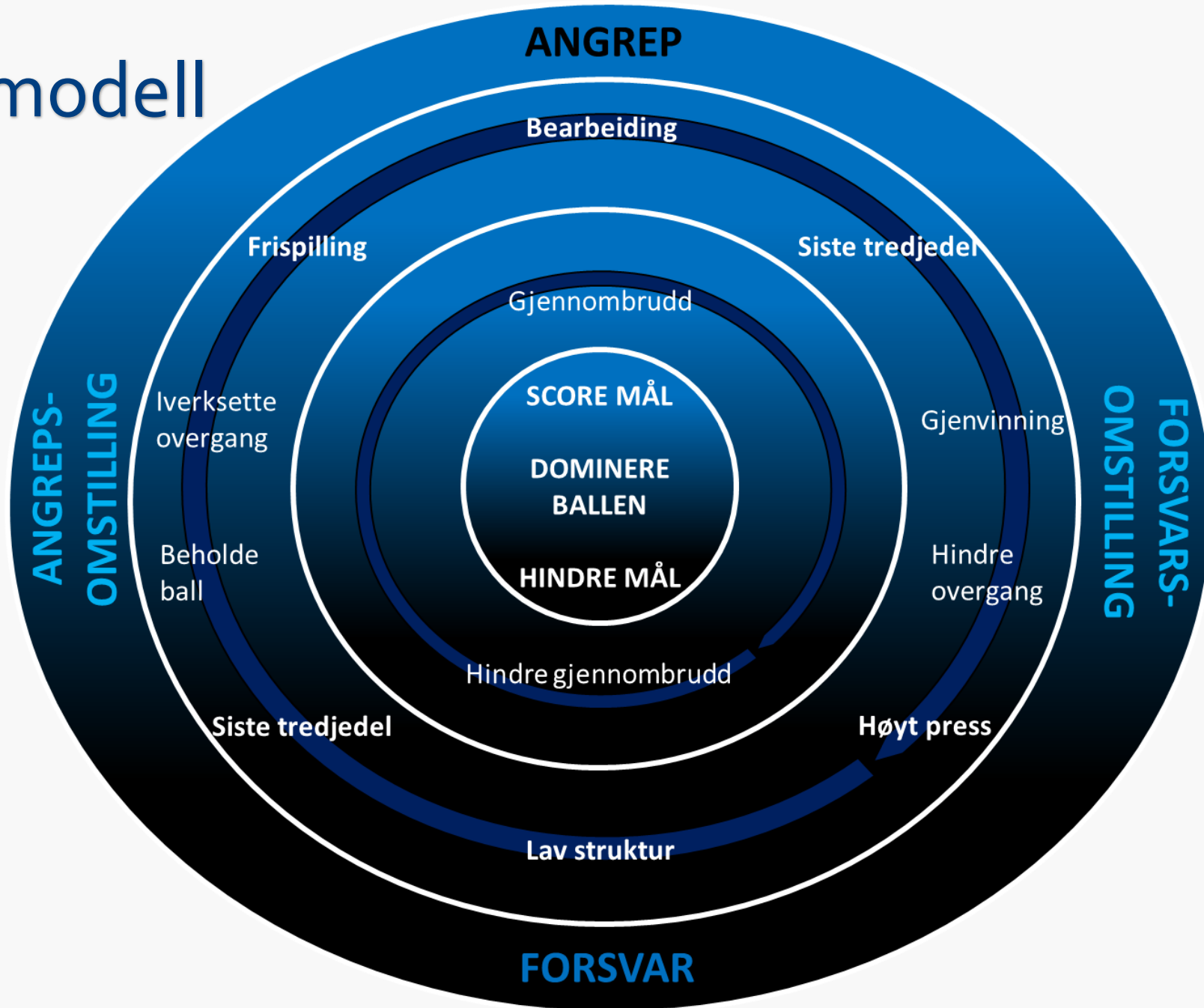
STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - KEEPERTRENING

Egen keepertrening med egen keepertrener

- Torsdager 18.00 Nadderud kunstgress Tobbabanen
- For alle KEEPERE i barnefotballen og ungdomsfotballen
- Spesifikk øving på keeperteknikk og forståelse



Spillmodell



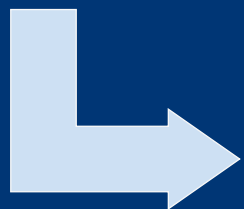


TRENINGSØKTSTRUKTUR

Oppvarming

15-20 min
15%

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



Hoveddel

20-25 min
35%

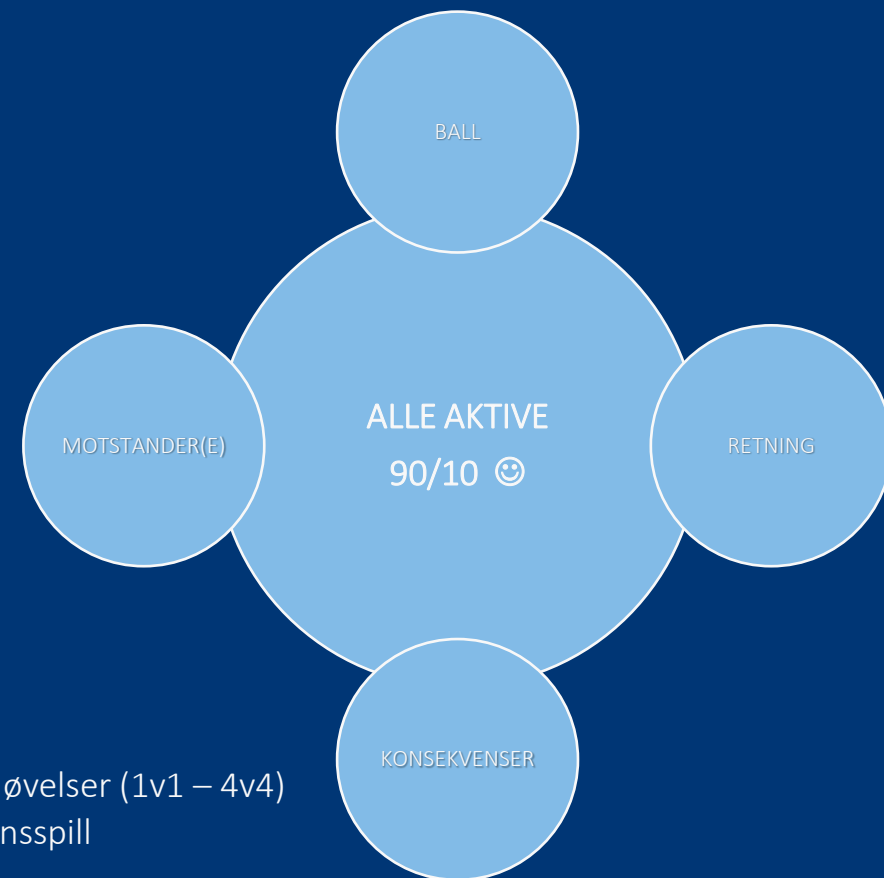
- Modifiserte spilløvelser (1v1 – 4v4)
- Rondos/ posisjonspill



Spill

45 min
50%

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



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Fagplan offensivt.

- Possesjon fremoverrettet – Gjennombrudd
- Fase 1 (A1) – Frispilling/bearbeiding/føring bakre ledd/spre oss
- Fase 2 (A2) – Oppspill/føring/spill inn i prioriterte rom (mellomrom/bakrom)
- Fase 3 (A3) – Gjennombrudd/innløp/avslutte/score mål
- Omstillinger/Kontringer F-A – Romforståelse/1A - Ut av bruddsone
- 1v1 – Teknikk, finter, passere motstander



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

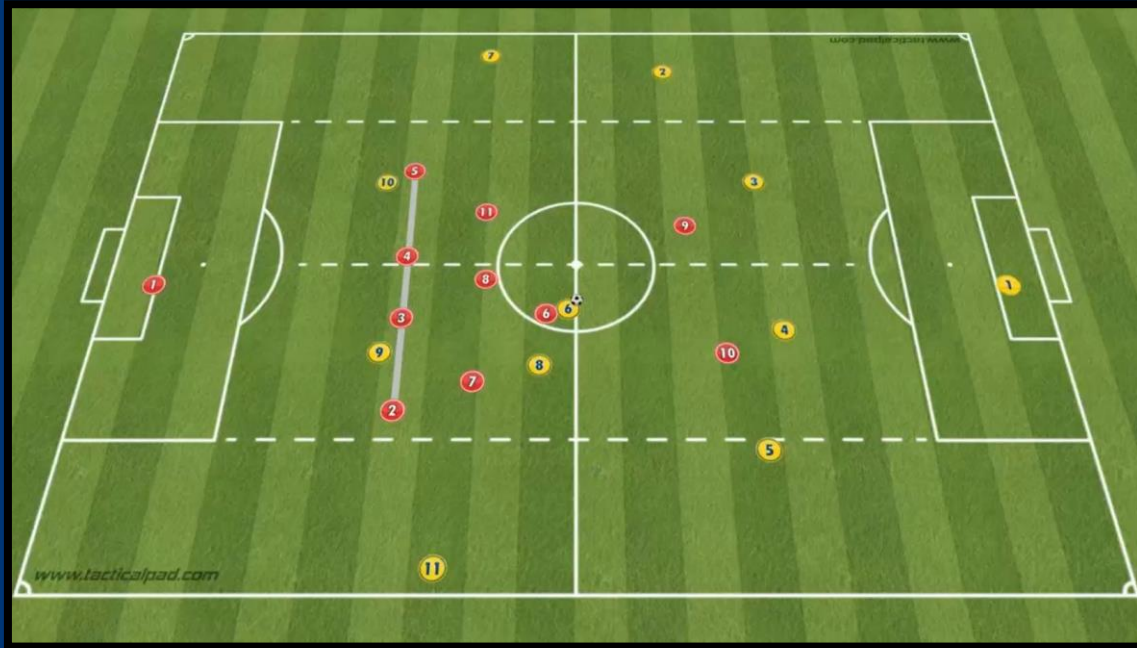
Fagplan defensivt.

- Soneorientert/medspillerorientert
- Lagpress – Presse der ballen er samla. Høyt/middels/lavt
- Press-Sikring-Sideforsyning-Pumping-Avstander
- Hindre mål (F1-F2-F3)
- * Null-tilstand/uavklart ball 50-50/ballvinn
- Omstillinger A-F/1F-Krympe innover
- 1 Forsvarer – Pressmentalitet – Press-signaler



Eksempler på markeringsforsvar vs sonedeforsvar

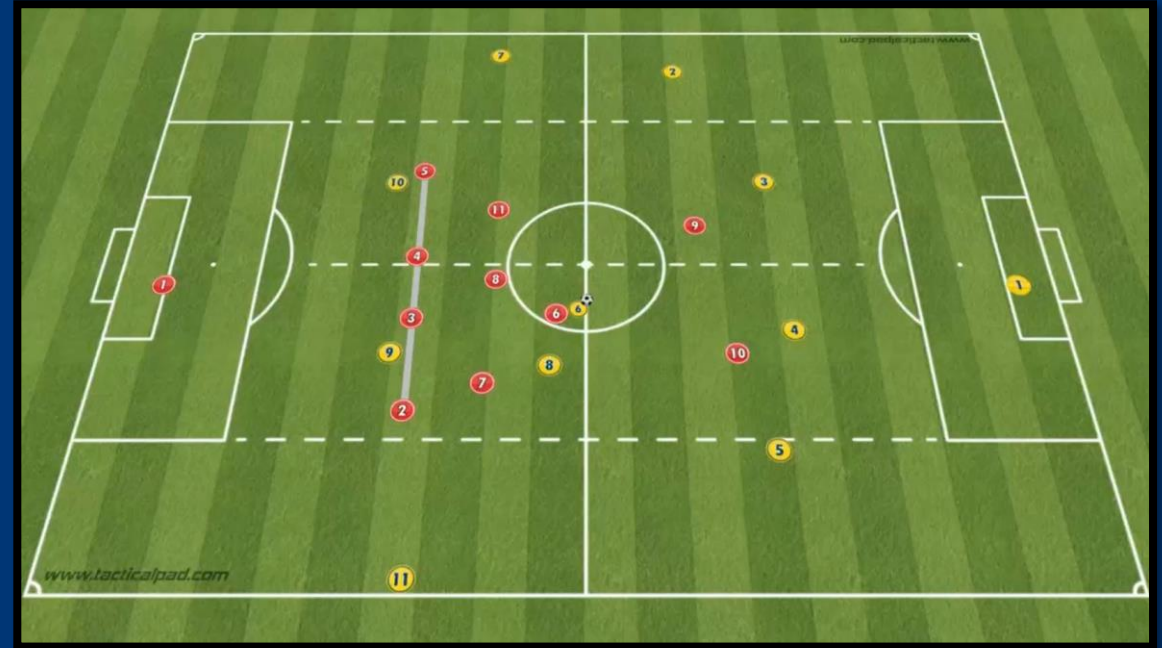
Markeringsforsvar



Et markeringsforsvar prioriterer

- markering (3F)
- press på ballfører (1F)
- sikring (2F)
- sweeper (4F)

Sonedeforsvar



Et sonedeforsvar prioriterer

- press på ballfører (1F)
- sikring (2F)
- dekking av rom (3F)

STABÆK FOTBALL SFBU UNGDOMSAVDELINGEN – ALT FORMASJONER 9ER



STABÆK FOTBALL SFBU – UNGDOMSFOTBALLEN – ALT FORMASJONER 11ER



STABÆK FOTBALL SFBU – ÅRSPLAN/PERIODISERING UNGDOMSFOTBALLEN

Januar – Mars

(Forberedelse-periode)

Mentalitetstemaer (se plan)

Spillermøter 1-2 pr mnd

Sosialt 1 pr mnd

2-4 Treninger pr uke

2-3 treningsmatcher pr mnd

Teknikk/Taktikk

DEF: 1-2 uker

OFF: 1-2 uker

Se spillmodell/treningsprinsipper

Styrke/core 2-3 pr uke

Egentrening

April – November

(Seriespill-periode)

Mentalitetstemaer (se plan)

Spillermøter 1-2 pr mnd

Sosialt 1 pr mnd

2-4 treninger pr uke

1-2 seriematcher pr uke (1-2 lag)

Teknikk/Taktikk

Tema/momenter utifra

behov/matchene

Se spillmodell/treningsprinsipper

Styrke/core 2-3 pr uke

Egentrening

Juli

(Ferietid)

3-5 uker fri

Egentrening

Styrke/core

Cuper

Desember

Evaluering

4 uker fri/trening

Egentrening

Styrke/core

Alt fotballtrening



ROLLEBESKRIVELSER



KEEPER

Forsvarspill

- Offensiv i posisjoneringen sin når hun forsvare egen sone. Tørr å forsvare seg høyt i banen og fungere som sweeper bak forsvarsspillerne.
- Offensiv og aggressiv i forsvar av egen 16-meter, samtidig som hun er kapabel til å holde hode kaldt og gjøre smarte vurderinger.
- Fryktløs og oppofrende, og legger alt i mellom for å hindre scoring imot.
- Reaksjonssterk, kvikk i forflytning og god skuddstopper. Alltid i balanse, og dyktig til å posisjonere seg taktisk i forhold til ball, medspillere og motspillere.
- Tydelig verbal kommunikatør og hjelper aktivt medspillerne sine i forsvarspill.

Angrepspill

- Aktiv i det offensive spillet - utespiller nr 11 - og innehar god ballbehandling og et sterkt pasningsrepertoar
- Komfortabel med å spille under, spille på og spille av press. Klarer å holde hodet kaldt i pressede situasjoner, og gjøre gode valg med ballen
- God til å orientere seg og skaffe seg oversikt, og er alltid aktiv for å posisjonere seg slik at hun er et alternativ i støtte.
- Kommuniserer tydelig med medspillere for å sikre lagets offensive markering, og er alltid forberedt på å omstille til å forsvare



VINGBACK

Forsvarsspill

- Behersker både sone- og markeringsorientert forsvarsspill ved å være dyktig i egen posisjonering, og ved å justere egen rolle ut i fra om vi er i høyt eller lavt press
- Svært dyktig til å håndtere 1 mot 1-situasjoner for å vinne ball, og for å hindre innlegg
- Viktig gjenvinningsspiller i fasen fra angrep til forsvar

Angrepsspill

- Har evnen til å passere motspiller 1 mot 1
- Svært god innleggsfot. Behersker både å slå tidlige innlegg bak motstanders bakre ledd og fra dømlinja
- Er ofte spillbar bredt i banen, men varierer også spillet ved oppsøke gode pasningslinjer inne i mellomrom, og ved å stikke inn i bakrom



MIDTSTOPPER

Forsvarsspill

- Behersker både sone- og markeringsorientert forsvarsspill ved å være dyktig i egen posisjonering, og ved å styre eget ledd og leddene foran.
- Forflytningsdyktig, og ekstremt dyktig til å kontrollere trusler mot eget bakrom.
- Er også god i duellspill både på bakken og i luftrommet. God til å holde spiller feilvendt, og å bryte foran i riktig øyeblikk.
- Legger stolthet i å beskytte egen boks, og er oppofrende og smart i forhold til å blokkere/nekke avslutninger mot eget mål.

Angrepsspill

- Trygg med ballen i beina, og er en viktig brikke i angrepsspillet i form av å skape gjennombrudd ved å finne gode pasningslinjer framover i banen. Er også en viktig vendingsspiller.
- Behersker å skape ubalanse ved å føre ball forbi pressledd når muligheten byr seg.
- Dirigerer laget opp i banen når vi spiller oss lenger fram – og er en viktig spiller for å få på plass gode balanseforhold slik at vi har gode posisjoner ved eventuelt balltap.



SIDESTOPPER

Forsvarsspill

- Behersker både sone- og markeringsorientert forsvarsspill ved å være dyktig i egen posisjonering, og ved å styre vingback og øvrige spillere i leddene foran. Er god til å forholde seg til midtstopperen, som setter linja i det bakre leddet
- Forflytningsdyktig, og er god i duellspill både på bakken og i luftrommet. Ekstremt god til å holde spiller feilvendt, og til å bryte foran i riktig øyeblikk
- Behersker også å kontrollere trusler mot eget bakrom
- Legger stolthet i å beskytte egen boks, og er oppofrende og smart i forhold til å blokkere/nekke avslutninger mot eget mål

Angrepsspill

- Trygg med ballen i beina, og er en viktig brikke i angrepsspillet i form av å skape gjennombrudd ved å finne gode pasningslinjer framover i banen
- Behersker også å skape ubalanse ved å føre ball forbi pressledd når muligheten byr seg
- Dirigerer laget opp i banen når vi spiller oss lenger fram – og er en viktig spiller for å få på plass gode balanseforhold slik at vi har gode posisjoner ved eventuelt balltap



SENTRAL MIDTBANE

Forsvarsspill

- Behersker både sone- og mannsorientert forsvarsspill ved å være dyktig i egen posisjonering, og ved å styre eget ledd og leddet foran
- Forflytningsdyktig, og er god til å stenge pasningslinjer bak seg
- Legger stolthet i å være en god som førsteforsvarer

Angrepsspill

- Svært dyktig i pasningsspillet, og god til å bli spillbar i åpne pasningslinjer for ballfører. Justerer alltid kroppsstilling og skaffer seg oversikt i forkant av involvering med ball. Tenker alltid flere trekk fram i tid
- Er en svært viktig vendingsspiller, i tillegg til å skape gjennombrudd ved å spille gjennom ledd
- Er en viktig spiller for å få på plass gode balanseforhold, slik at vi har gode posisjoner ved eventuelt balltap



INDRE LØPER/ OFF MIDTBANE

Forsvarsspill

- Behersker prinsippene våre for høyt press på en god måte, og er en særdeles god ballvinner. Er offensiv i tankegangen, og alltid på jakt etter å sette press på spillere foran seg i banen.
- Behersker prinsippene våre for lav struktur på en god måte, og tilpasser arbeidsoppgavene sine basert på hva situasjonen krever. Er god til å stenge pasningslinjer bak seg, og dyktig til å oppfatte signaler som fører til at vi kan gå fra lav struktur til høyt press.
- Kommer seg raskt på «riktig side» så fort ballen har blitt spilt/ført forbi i alle faser av forsvarsspillet. På jakt etter å sette press fra «feil side» umiddelbart etter at ballen har passert.
- Svært viktig spiller i omstillingsfasen fra angrep til forsvar. Leder an i gjenvinningspresset når vi mister ball, og er minst like oppofrende i returløp for å stoppe kontringer imot som spillerne lenger bak i banen.

Angrepsspill

- Er god til å oppsøke rom (først og fremst forskjellige steder i mellomrom) som binder opp flere spillere, slik at det skapes referanseproblematikk/usikkerhet hos motstanderlaget. Justerer alltid kroppstilling og skaffer seg oversikt i forkant av involvering med ball.
- Selv om utgangsposisjonen først og fremst er i mellomrom i det oppbyggende spillet, så skal den offensive midtbanespilleren/indreløperen også være dyktig til å oppfatte situasjoner som fører til at man bør gå på truende løp direkte i bakrom. Dette kan være for få å bli spilt gjennom selv, eller for å åpne rom for andre spillere på laget.
- Er en svært viktig spiller for å skape målsjanser, både ved å sette opp andre og å score selv. Må blant annet beherske å skape målsjanser gjennom kombinasjonsspill, å utfordre med ball for å skape overtallssituasjoner, og ved å ha evnen til å passere motspiller 1 mot 1.
- Er opptatt av å komme i scoringsposisjon på siste tredjedel, og er direkte mot mål når muligheten byr seg. Evner å være smart i posisjonering i boks, og har et bredt avslutningsrepertoar.
- Svært viktig spiller i omstillingsfasen fra forsvar til angrep. Alltid villig til å lede an i kontringspillet.



KANTSPILLER

Forsvarsspill

- Behersker prinsippene våre for høyt press på en god måte, og er en særdeles god ballvinner. Er offensiv i tankegangen, og alltid på jakt etter å sette press på spillere foran seg i banen. Inn i banen mot etablert ball sentralt, press-signal på deres sideback og inn/ned når ball er motsatt i soner.
- Behersker prinsippene våre for lav struktur på en god måte, og tilpasser arbeidsoppgavene sine basert på hva situasjonen krever. Er god til å stenge pasningslinjer bak seg, og dyktig til å oppfatte signaler som fører til at vi kan gå fra lav struktur til høyt press.
- Kommer seg raskt på «riktig side» så fort ballen har blitt spilt/ført forbi i alle faser av forsvarsspillet. På jakt etter å sette press fra «feil side» umiddelbart etter at ballen har passert.
- Svært viktig spiller i omstillingsfasen fra angrep til forsvar. Leder an i gjenvinningspresset når vi mister ball, og er minst like oppofrende i returløp for å stoppe kontringer imot som spillerne lenger bak i banen.

Angrepsspill

- Alltid på jakt etter å true bakrom, både i det oppbyggende spillet og når vi har spilt oss lenger fram i banen. Oppfatter potensielle muligheter for å bli spilt gjennom selv, men gjennomfører også truende løp i bakrom for å skape rom for de andre spillerne på laget.
- Evner å komme dypere i banen i det oppbyggende spillet for å skape overtall sentralt når situasjonen tilsier at dette er nødvendig. Justerer alltid kroppsstilling og skaffer seg oversikt i forkant av involvering med ball. Det er i den forbindelse blant annet viktig at spissen behersker kombinasjonsspill sentralt i banen, og å utfordre med ball for å skape overtallssituasjoner.
- Er hele tiden på jakt etter å oppsøke scoringssituasjoner, og er direkte mot mål når muligheten byr seg. Evner å være smart i posisjonering i boks, og har et bredt avslutningsrepertoar.
- Svært viktig spiller i omstillingsfasen fra forsvar til angrep. Alltid villig til å lede an i kontringspillet.



SPISS

Forsvarsspill

- Behersker prinsippene våre for høyt press på en god måte, og er en særdeles god ballvinner. Er offensiv i tankegangen, og alltid på jakt etter å sette press på spillere foran seg i banen. Sidepresse midtstopper i etablert. Sone
- Behersker prinsippene våre for lav struktur på en god måte, og tilpasser arbeidsoppgavene sine basert på hva situasjonen krever. Er god til å stenge pasningslinjer bak seg, og dyktig til å oppfatte signaler som fører til at vi kan gå fra lav struktur til høyt press.
- Kommer seg raskt på «riktig side» så fort ballen har blitt spilt/ført forbi i alle faser av forsvarsspillet. På jakt etter å sette press fra «feil side» umiddelbart etter at ballen har passert.
- Svært viktig spiller i omstillingsfasen fra angrep til forsvar. Leder an i gjenvinningspresset når vi mister ball, og er minst like oppofrende i returløp for å stoppe kontringer imot som spillerne lenger bak i banen.

Angrepsspill

- Alltid på jakt etter å true bakrom, både i det oppbyggende spillet og når vi har spilt oss lenger fram i banen. Oppfatter potensielle muligheter for å bli spilt gjennom selv, men gjennomfører også truende løp i bakrom for å skape rom for de andre spillerne på laget.
- Evner å komme dypere i banen i det oppbyggende spillet for å skape overtall sentralt når situasjonen tilsier at dette er nødvendig. Justerer alltid kroppstilling og skaffer seg oversikt i forkant av involvering med ball. Det er i den forbindelse blant annet viktig at spissen behersker kombinasjonsspill sentralt i banen, og å utfordre med ball for å skape overtallssituasjoner.
- Er hele tiden på jakt etter å oppsøke scoringssituasjoner, og er direkte mot mål når muligheten byr seg. Evner å være smart i posisjonering i boks, og har et bredt avslutningsrepertoar.
- Svært viktig spiller i omstillingsfasen fra forsvar til angrep. Alltid villig til å lede an i kontringspillet.



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN TRENERE

Fagplan – Spillestil/Spill-modell/Treningsmetodikk

- Utviklingsplaner Trenerne – Trenerne utv-plan spillerne.
- Ansvar egen utvikling
- Menneskets ressurser: Hva – Hvordan – Hvorfor..?
- Forberedelser/Oppfølging feltet/Evaluering. Samtalepartner
- Trenerforum – Trenermiljø. Trenerne bedre = spillerne bedre
- Klubb-besøk – Kompetanseoverføring trenerbiten/Godvilje
- Invitere klubber/trenere inn til Stabæk Fotball – Temakvelder
- Trenerkurs



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Treningsøkta

- Mentalitetstema uke/mnd – Eks «Selvregulering» «egen trener» 😊
- Tema – Individuell mål (pri-spillere) (Eks: Omstill F-A Off)
- Momenter (Rom, overblikk, 1 ber)
- Intensitet – Sprint (God økt: press på ballfører/bev ift ballfører/foran ballfører)
- 90/10-prinsippet (90% aktivitet/høy intensitet-10% aktiv pause)
- Evaluering
- Den neste oppgaven er den viktigste i utvikling med smilet på lur 😊



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – SPORTSLIG LEDER

Treningsøkta

- Godt forberedt øktplan – Dag/uke/mnd/årsplan
- 3 min: Gjennomgang økta med spillerne (evt video i forkant/etterk)
- 15-20 min: Spill/føring/pasning/sprint
- 20 min: Spillsituasjon spill/motspill
- 45 min: Spill/motspill 2-4 lag
- 5 Min: Evaluering



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN FYSISK TRENING-VEDLIKEHOLD/BEHANDLING

FYSIO/SKADEFORBYGGENDE/BEHANDLING FOTBALL (eget opplegg med GNIST)

[Gnist Gjettum | Gnist Trening & Helse \(gnistrende.no\)](https://www.gnistrende.no)

- Intensitetsstyrte treninger/kamper. 90/10-prinsippet (se egne slide)
- Skadeforebyggende program 2-3 pr uke. Eget opplegg se vedlegg eller i SPOND-gruppene «Filer»

Skadeforebyggende styrke/core



Skadeforebyggende program jenter-gutter.pdf



Spillar - Styrke-Core.pdf



FIFA 11+ Kids.pdf

<https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/forsikring/forsikringsytelser-2023.pdf>

- SKADER ved GNIST gjennom IDRETTENS HELSESENTER AS 98702033 for avtale om behandling..
- Stabæk Fotball Bredde (SFB) ved Sportslig leder bekrefter skaden på mail til skade@idrettshelse.no



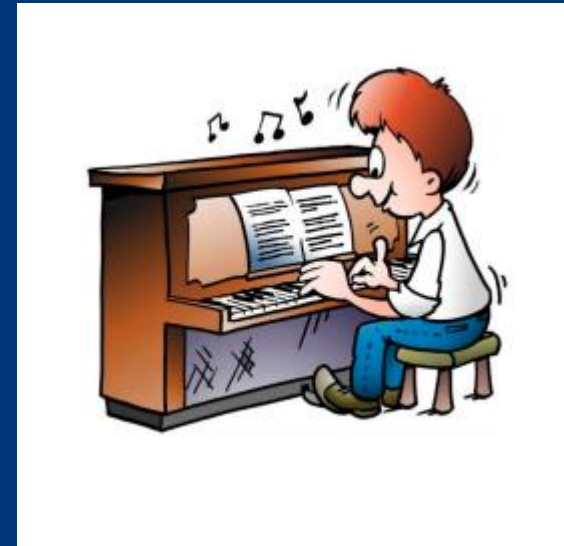
DIFFERENSIERING – PÅ SPILLERENS PREMISER

Differensiering i treningshverdag er å legge til rette for ønsker, modning og forutsetninger innenfor gruppen.

Differensiering handler om å drive **positiv** forskjellsbehandling for å få flest mulig inn i flytsonemodellen. Modellen illustrerer hva vi ønsker å få til for hver enkelt Stabækspiller.

Vi skal etterstrebe at hver enkelt spiller får utfordringer ut ifra der de er i dag for å utvikle seg videre som fotballspillere og mennesker. Hver trening skal differensieres. Dette må skje både innad i lagsøktene, men også ved hjelp av hospitering opp i andre treningsgrupper.

Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme sted og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Vi skal differensiere påvirkningen på feltet. For trivsel, mestring og utvikling.



HOSPITERING – HOSPITERING FRA 10 ÅR 😊

- Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.
- Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.
- Hvis spilleren har sosialt og sportslig tett tilknytning til sitt opprinnelige årskull og kan få god sportslig effekt av å være i den gruppen, bør det være utstrakt hospitering, men spilleren bør ikke fjernes helt fra årskullet. Sportslig ledelse og aktuelle trenere finner en riktig balansegang med hvor mange aktiviteter spilleren skal delta på. Dette er en prosess som vurderes kontinuerlig, og kan gå begge veier.
- Hvordan kommer hospitering i stand?
 - Trenerveileder i barne- og ungdomsfotballen har det overordnede ansvar og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen.
 - Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
 - Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

DIFFERNSIERING - HOSPITERING

Hva ser vi etter hos SPILLEREN

- Tilstedeværelse/Dedikasjon – Glødende TRIVSELSGLEDE
- Utviklingsorientert/løsningsorientert
- Ønske om å trene/trene mye/Differensiert tilbud
- Teste egne grenser/oppfølging trenere/spillere
- X-Faktorer
- Evne til å ta læring. Trenerne/spillerne egen trener



DIFFERNSIERING - HOSPITERING

Legge forholdene til rette for ønsker, modning og forutsetninger innenfor gruppene på hver trening og kamp

«Positiv forskjellsbehandling»

Trener fokus på:

- Fordeling likt nivå. Møte hverandre i spillet..
- Rullering 1v1/2v2/3v3 = utvikling
- Individuell oppfølging
- Utviklingsorientert
- Trening med laget/individuellt + kun 1,2 match pr uke = utvikling

NB! Trygghet vs utfordringer + mestring = trivsel og utvikling



DIFFERNSIERING - HOSPITERING

HOSPITERING FRA 10 ÅR:

Trenere fokus på:

- Trenerne på lag over og under kommuniserer om spiller(e)
- Skal avtales med sportslig koordinator/sportslig leder
- 1- 2 uker – kun trening. Spille kamp på eget lag, evt avtale kamp opp en uke
- Individuell oppfølging
- Trening med laget/individuellt + kun 1,2 match pr uke = utvikling
- Evaluering

NB! Trygghet vs utfordringer + mestring = trivsel og utvikling



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN SPORTSPLAN

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 BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN SPORTSPLAN

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.

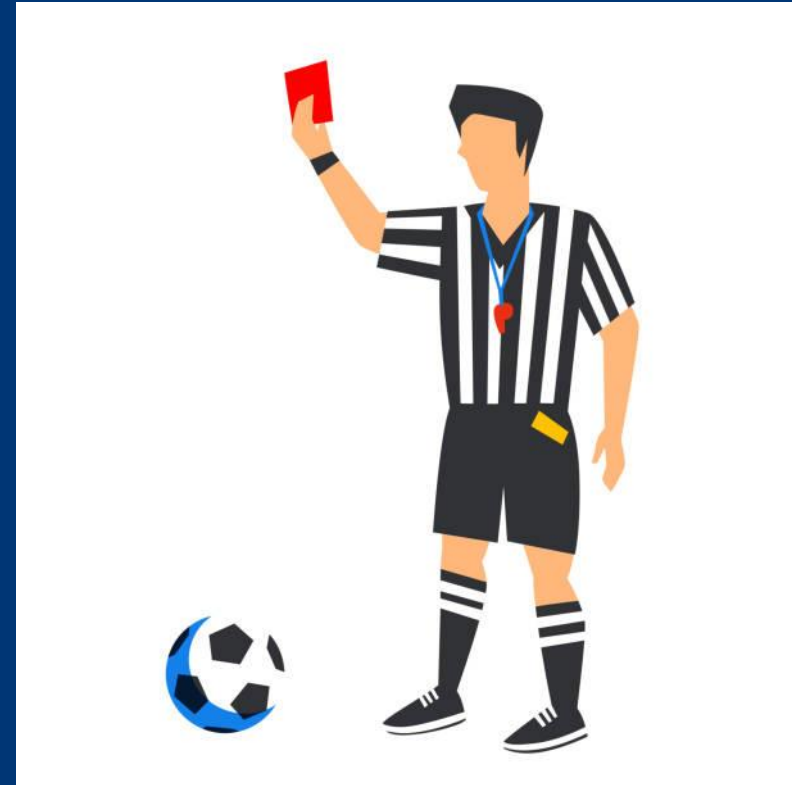
Dette vil gi klubbtilhørighet og er en fin arena for våre dommere å utvikle seg.

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.



ØVELSESBANK XPS



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

[XPS](#)

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

<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

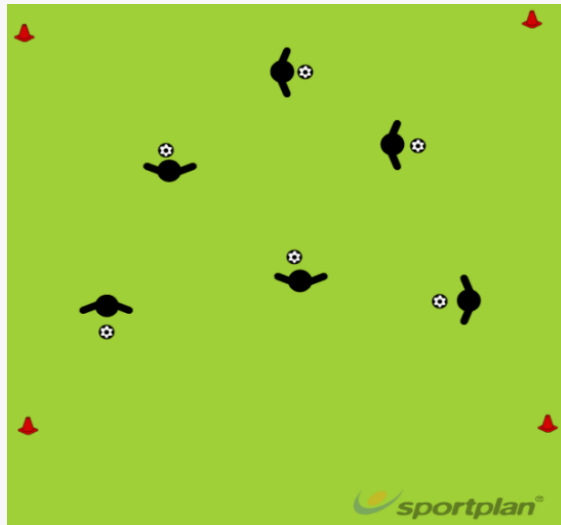
20 min: 1v1/2v1/2v2/3v2 (side 1 øvelse tiim i 10-12 år)

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

3 min: Evaluering spillere/trenere



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL ØVELSESBANK - OPPVARMING 15-20 MIN.



OPPVARMING (15-20 MIN).

Tåa opp innside, tåa ned vrist/yttersiden av foten = stram ankel.

Sjef over egen ball: føre i firkant- kontroll over egen ball (10 min) . pasnings-y, frie pasninger 2 baller, 5-balls

Teknisk sirkel- firkanter 3v1/4v2/5v2/6v3 osv

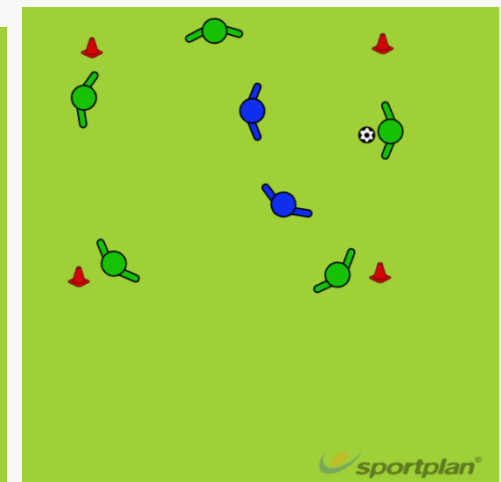
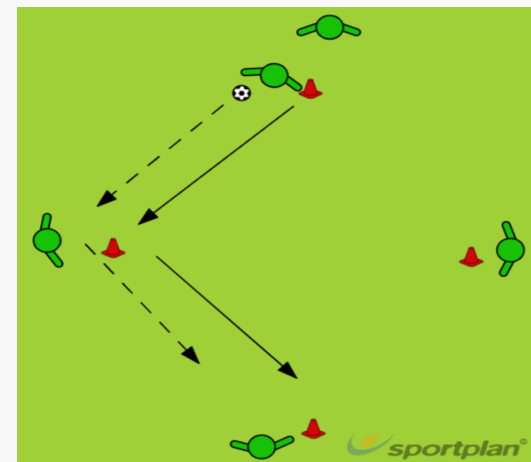
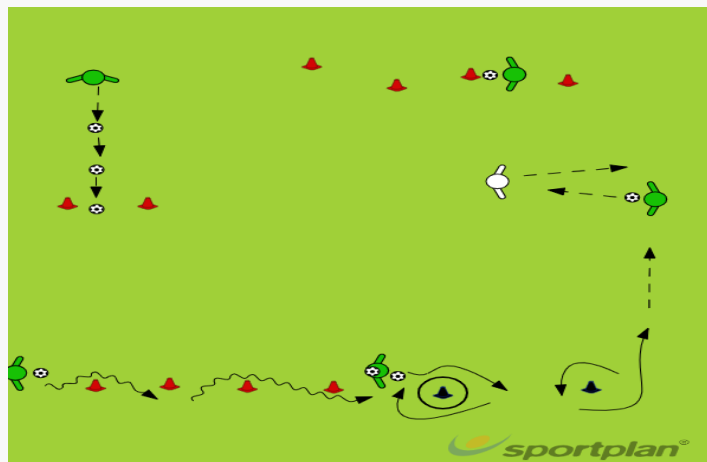
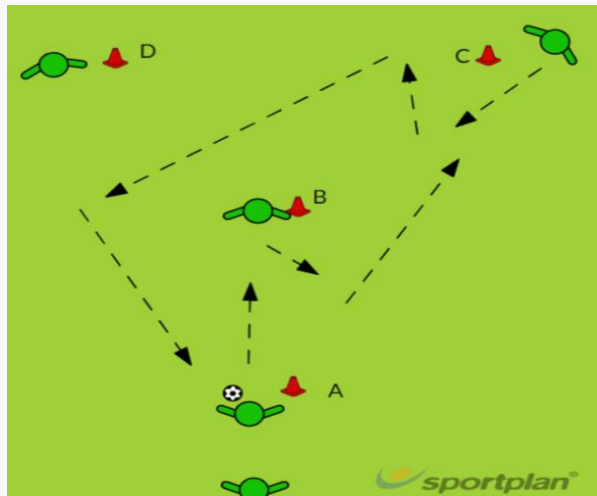
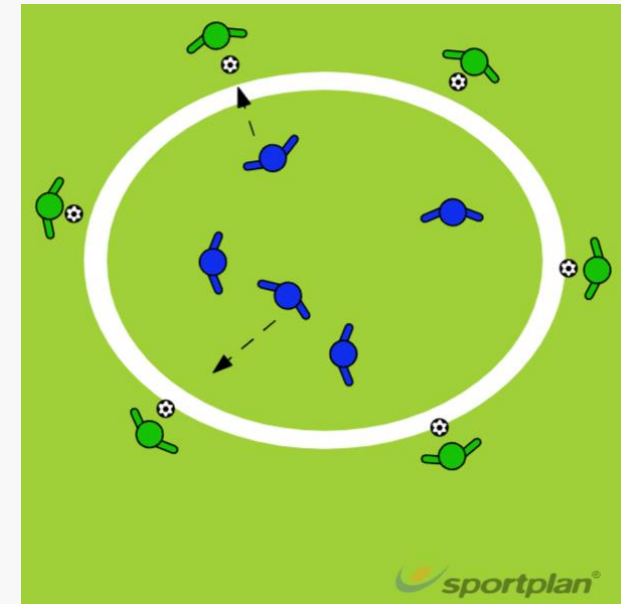
GJENNOMFØRING:

Spillere fører egen ball fritt i firkant/sirkel-pasning medtak

Variasjon: innside, utside, kaste ball og ta imot,

Såleføring. Når trener blåser i fløyta: sitte på ballen, stå på

Ballen, legge seg på ballen- osv. Være kreativ.



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

ØVELSESBANK - OPPVARMING 15-20 MIN

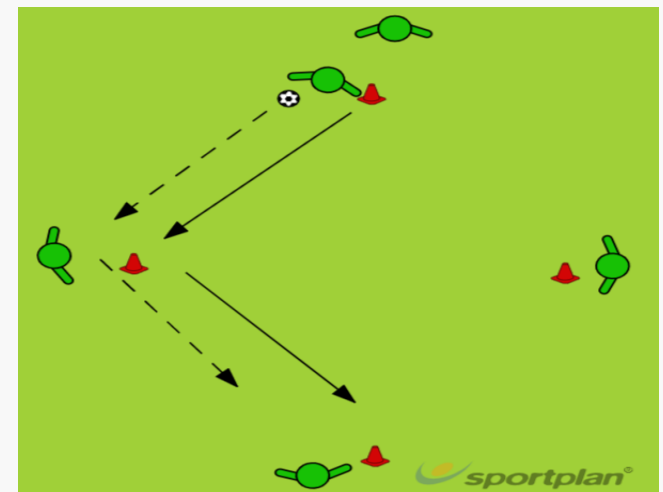
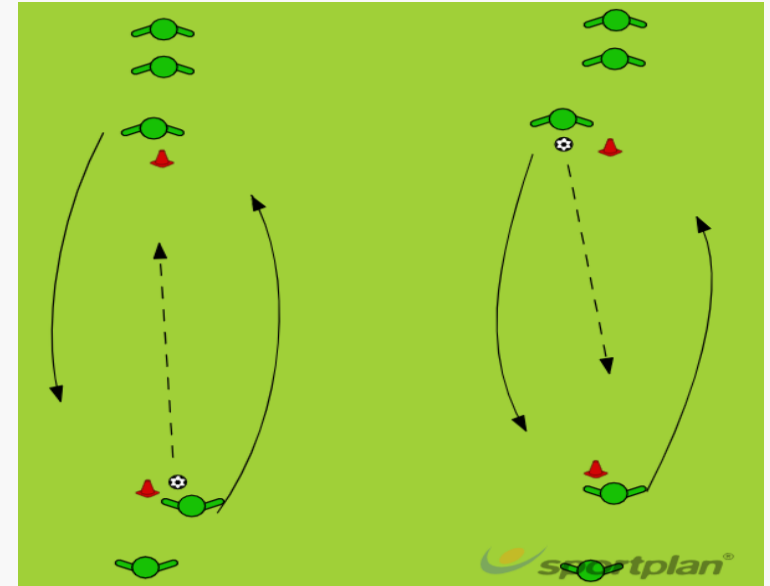
FRA 7 ÅR VANSKELIG: PASNING – MEDTAK OG PASNING (10 MIN)

GJENNOMFØRING:

SPILLERNE STILLER OPP PÅ TO REKKER, FØRSTEMANN SLÅR PASNING OVER TIL MOTSAIT REKKE. SPILLER MOTTAR BALLEI MED RETNINGSBESTEMT MEDTAK UT TIL SIDEN FØR MAN SLÅR PASNING OVER- SLIK AT MAN FÅR EN VINKLET PASNING. ETTER SLÅTT PASNING LØPER MAN OVER TIL MOTSAIT SIDE. OGSÅ MED VINKEL I 3ER OG 4ER MED 1-2 BALLER. FØRING/FINTER

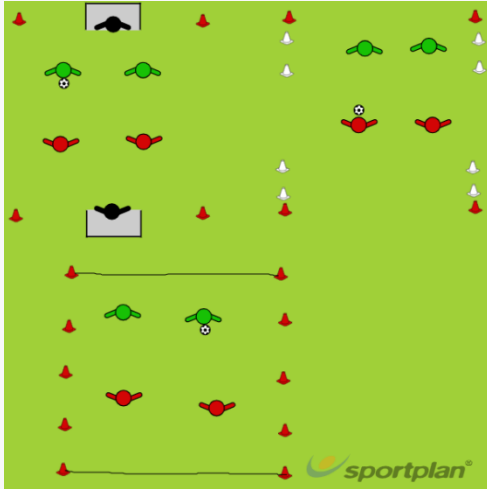
VARIASJON:

AVSTAND MELLOM KJEGLENE, VARIERE FRA LANG-KORT.



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Øvelsesbank – Spill/motspill i 20 min



Spill 1v1/2v1/2v2/3v2/3v3/4v4 i ulike spillformer

Gjennomføring:

Deler opp i tre ulike baner:

Bane A- «Store» mål med keeper

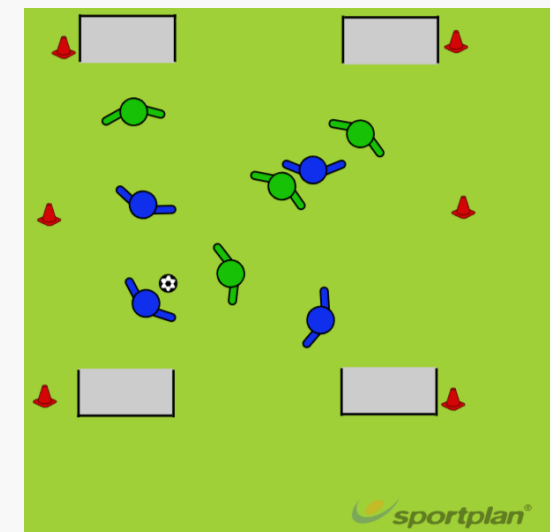
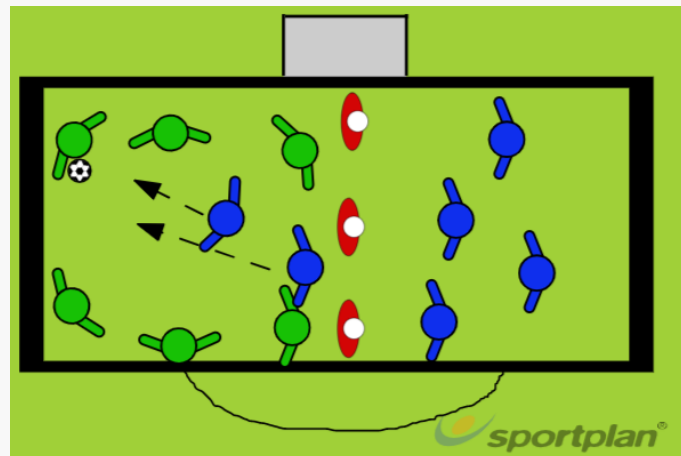
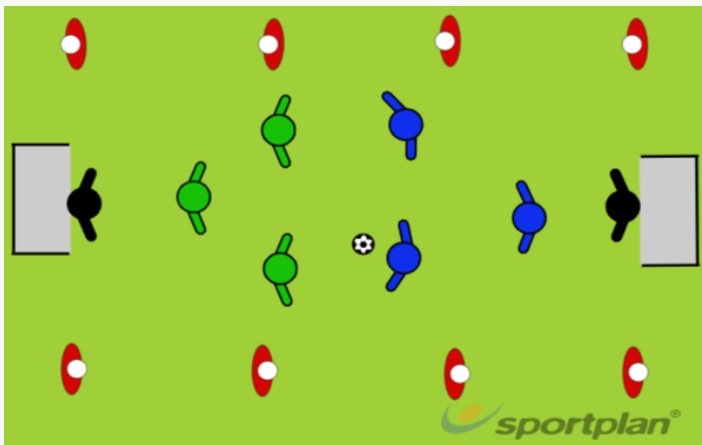
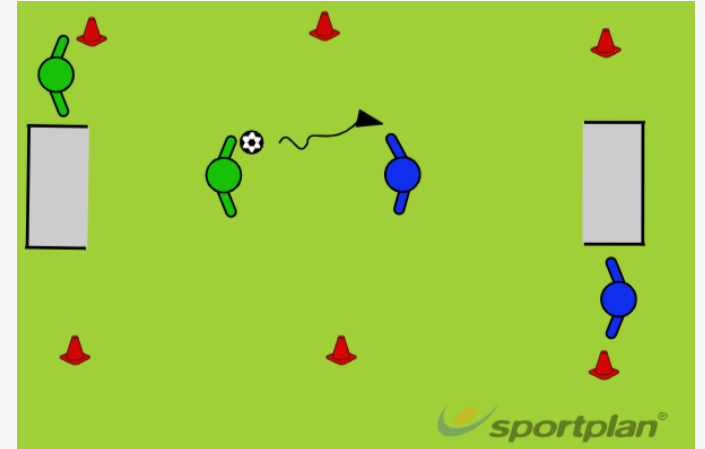
Bane B- Hvert lag har 2 mål (4 mål totalt, hvite kjepler på bildet), små mål som settes i hvert hjørnet

Bane C- Ingen mål, men scoring ved at ballen

legges «død» på linja. Hentefirkant – Byttefirkant hjørner

Variasjon:

Ulik banestørrelse, varier antall spillere pr. lag.



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Øvelsesbank - Spill/motspill 20 min

Pasningsspill og press: Trelagsmodell (15-20 min)

3 lag (5-7 spillere per lag) innenfor et avgrenset område (f.eks 16 metern). «Lillebror i midten» i lagversjon. Et lag starter i midten og jager ball. Ballen skal holdes i spill mellom de to andre lagene. Når gult lag klarer å få tak i ballen, går det laget som «spilte bort» ballen inn i midten/ jagende lag.

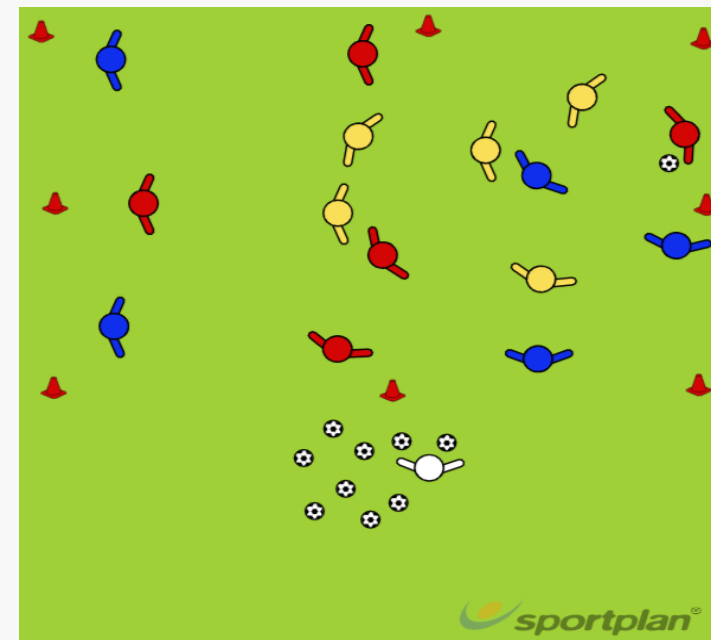
Viktig! Ingen stopp i spillet når nytt lag skal inn og «jage ball».

Mye av poenget her er omstilling og lagpress de første sekundene etter balltap.

Trener står klar med flere baller og server inn så fort ballen går ut av spil.

I eksemplet her er gult lag i midten og «jager», mens 2 lag spiller.

Kan også kjøre 6-7v3 med småmål. Angriperne 3-5 pasninger før mål, 3ere kan score ved ballvinn.



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Øvelsesbank - Spill 35-45 min

3v3/4v4/5v5/6v6-11v11 osv med keepere- forsvars og angrepssone:

Gjennomføring:

2-4 lag i 2-3 gr med 3-4-5-6 utespillere på hvert lag + keeper.

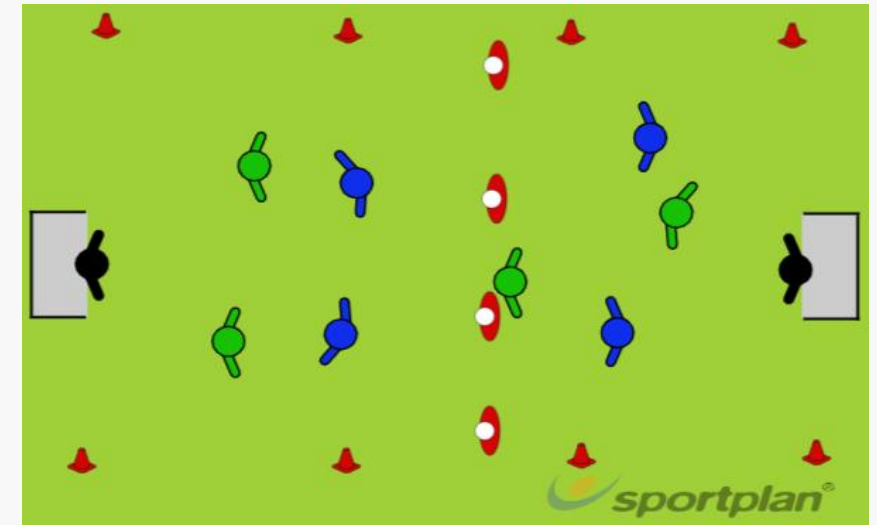
Utespillerne fordeler seg med eks i formasjon K-1-2-1/K-2-1-2.

Vanlig spill, evt med midtlinje = være i angrepssonen.

Det spilles ellers vanlig.

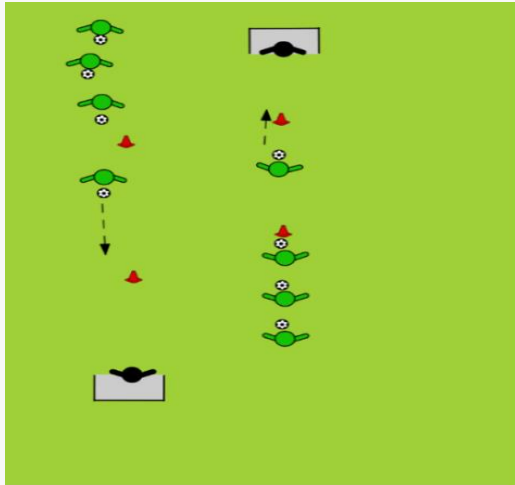
Banen ca 35m lang og 25 meter bred.

4-7 min spill/aktiv pause = 50 pasninger eks 2 og 2



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – FAGPLAN/SPILLMODELL

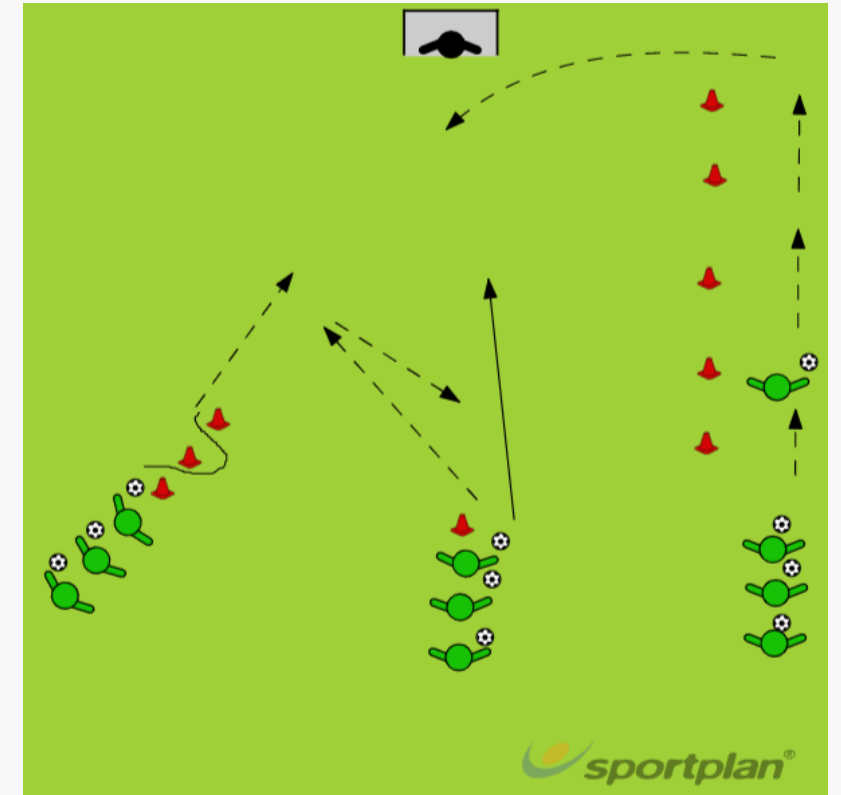
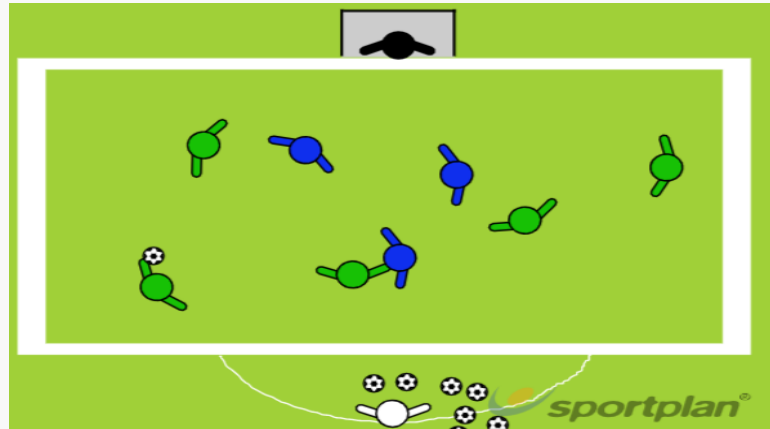
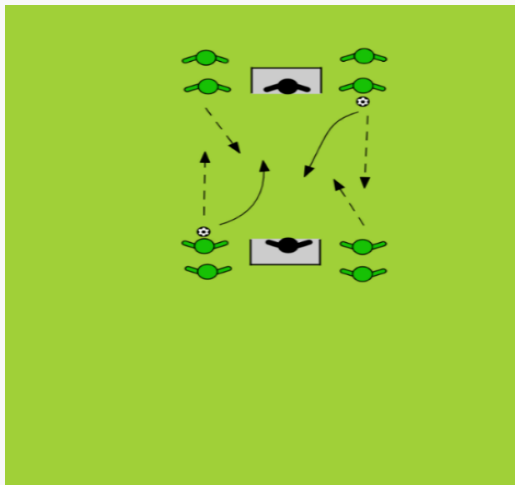
ØVELSESBANK - SCORINGSTRENING 15-20



Scoringstrening fra 3 vinkler- «Stabæk-øvelsen» og 5v3

Gjennomføring:

Tre kjeGLE med spillere med hver sin ball bak hver kjeGLE. Spiller A starter med å ta med ballen 1 touch så skudd. Snur og vender seg mot spiller B som spiller en-to med spiller A. Spiller B skyter. Spiller C har startet med å føre nedover linjen og legger inn til spiller A og B som har tatt løp på hver sin stolpe. Spillerne rullerer på hvilken «kjeGLE» de starter fra, slik at alle er innom situasjonene.



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – SPORTSLIG LEDER

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

<https://tiim.no/>



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



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 – SPORTSLIG LEDER

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

[XPS](#)

<https://tiim.no/>

