

HÅNDBOK

BARNEFOTBALL 5-12 ÅR



4 BARNEFOTBALL 5-12 ÅR



- Retningslinjer for barnefotballen i IL Express fotball
- Trening barnefotball i IL Express fotball
- Rammer ved overgang fra 7'èr til 11'èr fotball
- Håndbok for trenere: G5/J5 – G8/J8, G9/J9 – G10/J10, G11/J11 – G12/J12

4.1 Retningslinjer for barnefotballen i IL Express fotball

Med barnefotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 5 – 12 år.

Laguttak

Hovedprinsippet i IL Express fotball er at spillere i barnefotballen gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og mertrening (se pkt 6.2 og 6.3, side 41 og 42).

Inndeling av lag

- Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. Lag er kun for kamper.
- I 5'èr fotball bør hvert lag bestå av 6-8 spillere på kamp.
- I 7'èr fotball bør hvert lag bestå av 8-10 spillere på kamp.
- TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME . Det er viktig at alle

spillere får et godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling.

- Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle (minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hypigere rulling).
- Generell retningslinje: Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere.
- Barna får starte å spille fotball i klubben *året før* de begynner på skolen.

Kamper

- G/J 5-9år deltar på Miniturneringer: www.miniturnering.no
- G10/J10 – G12/J12 deltar i kretsserien.
- Alle spillerne skal spille like mye.
- Spillerne skal prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spillerne.
- Oppvarming til kamper skal skje med innslag av tekniske øvelser med ball og spilløvelser, smålagsspill.

Deltakelse i turneringer

- Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.
- Spillere 10 år og yngre bør i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise en vei).
- Spillere 10-12 år bør i hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen og nabokretsene. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på en turnering innenfor landets grenser. Disse klassene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Ved valg av turnering bør klubben vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at klubben planlegger i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer. Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering.

4.2 Trening barnefotball i IL Express fotball



Ballbehandling og fart

Ballbehandling og fart skal prioriteres fra tidlig alder. Spillerne skal oppfordres til å "TØRRE Å HOLDE PÅ BALLEN" slik at de over tid vil beherske de ulike sidene av ferdigheten BALLKONTROLL/ BALLBESITTELSE opp til et høyere nivå. Det er viktig med mye øving på INDIVIDUELLE DELFERDIGHETER:

- Ballbehandling/ballkontroll
- Føre ballen
- Pasning
- Mottak/medtak
- Finte, drible, vende
- Avslutninger - skudd
- Heading
- Tackling

Grunnleggende basisegenskaper innenfor fart, smidighet, koordinasjon, balanse skal påvirkes gjennom lekeaktiviteter med og uten ball og bruk av "agilitystige", "agilityringer", hekker med mer.

Bevegelseshurtighet med og uten ball er sammensatt av de tre ulike bevegelsesformer: Akselerasjoner, bevegelsesendringer og hopp. Gjennom spill og lekeaktiviteter med og uten ball skal man påvirke disse bevegelsesformene.

Spillet – en god læremester

Selve kjernen i fotballens egenart er fotballferdigheten. Fotballferdighet defineres som "hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner for eget lag".

Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner, smålagsspill. Den absolutt viktigste aktiviteten for å utvikle fotballferdigheten i ovennevnte betydning er en stor mengde spesifikk fotballaktivitet der SMÅLAGSSPILL ivaretar den rette læringen samtidig som akkurat denne aktiviteten er motiverende og morsom. Med smålagsspill menes her primært 5 mot 5, 4 mot 4, 3 mot 3 og sekundært 2 mot 2 og 1 mot 1.

Smålagsspill er kjernen av aktiviteten: Bane, mål, motstander og ball, og mye ballkontakt. Det inneholder alt som de større spillene har, samtidig som alt foregår så mye mer intenst og fortettet enn i "11 mot 11"-spillet.

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!"

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten. Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet. I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter. Det er bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

Treningsinnhold

Delferdigheter som : PASNING, MOTTAK, SKUDD, DRIBLING og VENDING må prioriteres

- Den beste måten å øve disse delferdighetene er gjennom spill for da trener en ikke bare teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg også trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner.

- Opp til 9 år bør LEKBETONTE AKTIVITETER og SMÅSPILLVARIANTER være et stort innslag i treningen.
- Bevegelseshurtighet (fart) med og uten ball.

- Koordinasjon, rytme, balanse og fotrapphet.
- Hoveddelen av treningen skal være MED BALL.
- Det bør spilles med maks 4 på hvert lag + keepere på minst halve treningen. Ulike småspillvarianter er morsomt og veldig ferdighetsutviklende, både i forhold til fotballforståelse og teknikk.
- Del inn lag og grupper på trening slik at alle får "brynt" seg litt.

La gjerne de som har kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre enkelte ganger.

Keepertrening



IL Express fotball skal gi tilbud om egne keepertreninger minst en gang i uken for keepere fra 6 år og oppover. På keepertreninger vektlegges basisferdigheter og keeperspesifikk teknisk trening med egne keepertrenere. Det henvises til spesialferdigheter for keeper i delen om ungdomsfotball.

Fotballkampen – et ledd i utviklingen

Fotballkampen er ikke noe mål i seg selv i barnefotballen. Den er et naturlig ledd i barnas utvikling. I kampen skal barna få vise om ferdighetene de har øvet på, fungerer i en mer urolig og uvant situasjon mot ukjente spillere. Under kampen bør derfor trenere og ledere konsentrere seg om å observere hvordan den enkelte spiller lykkes. Hva behersker han/hun godt og hva klarer de ikke så bra. Etter kampen bør hvert barn få vite litt om hva de har lykkes med – blitt flinkere til.

Barnetrenerens 10 bud i IL Express fotball:

1. Planlegg treningen – Spillerne har rett til en forberedt trener.
2. Mesteparten av treningen skal skje med ball.
3. Det skal finnes en ball per spiller.
4. Unngå lange køer på trening – Hver spiller skal ha mange ball-berøringer.
5. Ha spilleren i sentrum.
6. Gi barna like mye oppmerksomhet.
7. Spill på små områder – Små fotballbein skal spille fotball ikke løpe fotball.
8. Spill i små grupper.
9. Ha fokus på å utvikle spilleintelligensen – Gi ikke svarene direkte til barna, still spørsmål og la de finne svaret selv.
10. LEK, TRIVSEL og UTVIKLING er viktigere enn kampresultatet!

For treningstips anbefales:

NFFs DVD om barnefotball ("Treningsøkta – Barnefotball 6-12 år")

Den inneholder blant annet en øvelsesbank, bygd opp etter de fire kategoriene "sjef over ballen", "spille sammen med", "avslutninger" og "spillformer".

Øvelser for trenere og spillere på nett

Norges Fotballforbund har i samarbeid med Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF), Interplay Sports og Telenor tilgjengeliggjort videoen Gøy med Fotball på Internett. Her er det mange øvelser og treningstips. Masse å velge i til bruk på organiserte treninger for barn. Videoen er en del av NFFs Trener I-kurs.

Det er ikke nødvendig med brukernavn og passord, bare klikk på logg inn.

Øvelsene ligger som link på www.fotball.no.

Det henvises også til:

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/

4.3 Rammer for overgang fra 7-er til 11-er fotball

Overgangen fra 7-er til 11-er fotball er ofte en utfordring for spillere og trenere. Flere spillere, større spilleflate, større rom å bevege seg i, økt krav til godt tilslag, økt krav til den relasjonelle og strukturelle dimensjonen av spillet (samhandling offensivt og defensivt) er noen nye utfordringer for små fotballbein. Nedenfor følger noen knagger som trenere og spillere kan jobbe med på trening ved overgangen til 11-er fotball.

Glede med mye ball

Mange baller på trening, ofte ballkontakt, mye smålagsspill, mye deløvelser med skudd/avslutninger, spilletid for alle, vekt på å ha det gøy samt ferdighetsutvikling fremfor seier/tap.

Glede, tålmodighet og læring.

Bli kjent i ledd og roller

Trening i å spille sammen i ledd/delformasjoner i smålagsspill: spissene sammen, midtbaneleddet sammen, bakre ledd sammen (2:2, 4:4, 6:6, 8:8). Lære hva rollene går ut på i smålagsspill: spiss, sentral midtbane, kant, back, midtstopper, målvakt. La spillerne teste ut ulike roller! (Ikke "blir" midtstopper for evig og alltid allerede nå). Oppmuntre/tilrettelegge for å utvikle den enkeltes styrker og gi den enkelte en rolle der disse kommer til sin rett.

Bevegelse og hurtig pasningsspill

Skryte av og bevisstgjøre det å angripe med stor bevegelse og at ballen kan gå mye raskere enn noen kan løpe med den (med økt spilleflate er dette viktig): Tidlige og gode pasninger, gjøre hverandre gode!

Valg og tilslag

Trene og coache på gode handlingsvalg med ball. Spiller må ha tidlig overblikk – kunne handle hurtig. Spiller må ha godt tilslag, "trøkk" i pasning, skudd.

Ro med ball, unngå stress

Oppmuntre spillere til å tørre å bruke ferdigheter, til å ha ro med ball og ta gode valg i forhold til lagets måte å spille på (spillestil).

Ta vare på individualisten

Treningene må by på mange muligheter til utfordring. Individualisten må få skryt når han våger.



4.4 Håndbok for trenere, 5-12 år

4.4.1 Håndbok for trenere G/J 5-7

Generelt:

Oppstart:

- Fra uke 2 i januar.
- Foreldremøte gjennomføres senest 1. april.
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i slutten av februar.

Anbefalt treningsmengde:

- 2 økter pr. uke i forsesongen.
- 1 økt + kamp i kampsesongen/miniturneringer
- Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål i 5 - 7 årsalderen:

- Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel

Individuell ballbehandling:

- Føre ballen
- Beherske ballen
- Treffe ballen
- Pasninger.
- Mottak.
- Avslutninger

”Spille sammen med”:

- Avlevere ballen
- Motta ballen fra og returnere, Direkte spill

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig.
- Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette.
- Samarbeid

Fysikk

- Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- Smålagsspill (1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 osv)
 - Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter.
- Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle.

Ballkontroll: En ball pr spiller

- Førings, med en fot, med to føtter.
- Vendinger, ulike varianter.
- Mange ballberøringer.

Skudd på mål i forskjellige varianter:

- Etter førings.
- Etter pasning.

Heading mot mål etter kast:

- Fra målmann.
- Fra seg selv.
- Fra medspiller.

Avlevere ballen (pasninger):

- Teknikk.
- Innsidepasning.
- Utsidepasning.
- Løftet pasning med halvtliggende vrist.

Motta ballen:

- Teknikk.
- Mottak med sålen, innsiden av foten, utsiden av foten.

Direkte spill:

- Teknikk.
- Innside, utside, vrist.
- Variert avstand.

Unngå kø, del opp i mindre grupper! Aktivitet er viktigere enn instruksjon!

Kamper:

- 6-8 spillere på hvert lag
- Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme.
- Alle skal ha lik spilletid
- Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.

Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle (minimum vårsesong, høstsесong og cup, med rom for hyppigere rulling).

Cuper:

Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.

- Laget skal være med på klubbens egne cuper/skoler
- Laget kan være med på 2 cuper til. Klubben dekker en av disse (1500 kr).
- Lagene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Påmelding til alle cuper skal skje gjennom klubben.
- Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også her.
- Henviser også til Sportsplanens side 15 mht reiseavstander til cuper.
- 6-8 spillere på hvert lag
- Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme.
- Alle skal ha lik spilletid
- Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.

Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle (minimum vårsesong, høstsесong og cup, med rom for hyppigere rulling).

4.4.2 Håndbok for trenere G/J 8 - G/J 10



Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 2-3 økter pr. uke i forsesongen, inkludert fotballskole/innetrening.
- 1-2 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål i 8 - 10 årsalderen:

- Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring –

og dermed trivsel

- Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med ball og bevegelse uten ball.

Teknikk - Ferdighetsutvikling:

- Pasninger.
- Pasninger/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble.
- Headinger.
- Avslutninger - Skudd.
- Tackling.
- Individuell ballbehandling.

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig.
- Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette.
- Samarbeid
- Plan på forhånd - Spillers valg
- Tørre å bruke ferdigheter med ball
- Vise seg - Gjøre seg spillbar

Fysikk:

- Basis styrke: mage, rygg, beina.
- Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning.
- Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

Som G/J 5-7:

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- 1 mot 1 – variasjoner
- 2 mot 1 variasjoner
- 3 mot 1 variasjoner
- 2 mot 2 variasjoner
- 3 mot 2 mot mål med målmann

- 4 mot 2 mot mål med målmann
- 3 mot 3 mot mål med målmann
- Femmerfotball.
- Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter. *Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle.*

Pasningsøvelser:

- 2 og 2 sammen om ball
 - Pasning – kontroll
 - Spille ballen til medspiller som inviterer
- 3 og 3 sammen om ball
 - Spille i trekant
 - På rekke
- 4 og 4 sammen
 - I firkant-formasjon
 - På en rekke
 - I bevegelse innenfor et avgrenset område

Unngå kø, del opp i mindre grupper! Aktivitet er viktigere enn instruksjon!

Mertrening:

- Kan tilbys til spillere som følger alle treninger på eget lag.
- Mertreningen skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig leder.

(se pkt 6.2.1 om mertrening)

Kamper:

- 6-8 spillere på hvert lag
- Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme
- Alle skal ha lik spilletid
- Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.
- Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle (minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hyppigere rullering).

Cuper:

- Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.
- Laget skal være med på klubbens egne cuper
- Laget kan være med på 2 cuper til. Klubben dekker en av disse (1500 kroner).
- Lagene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Påmelding til alle cuper skal skje gjennom klubben.
- Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også her.
- Henviser også til Sportsplanens side 15 mht reiseavstander til cuper og eventuelle overnattingscuper.

4.4.3 Håndbok for trenere G/J 11 – G/J 12

Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar.
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 2-3 økter pr. uke i forsesongen.
- 2 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål i 11 – 12 årsalderen

- Videreutvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- Utvikle spillere som er:
 - trygge og smarte med ballen i føttene
 - gode en-mot-en offensivt og defensivt
- Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring og dermed trivsel.

Taktikk - Ferdighetsutvikling

- Pasningsspill.
- Plan på forhånd - Spillers valg.
- Tørre å bruke ferdigheter med ball.
- Unngå stress med ball.
- Vise seg - Gjøre seg spillbar.
- Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med ball og bevegelse uten ball.
- Bevisstgjøring av og trening i roller sjuerfotball.
- Kjennetegn ved måte å spille på (spillestil).
- Taktikk - Ferdighetsutvikling:
- Mye øving på individuelle basisferdigheter - videreutvikle ferdigheter.
- Tilslag: Pasninger - Skudd.
- Pasning/Mottak.
- Føre, kontrollere, dribble.
- Headinger.
- Ferdigheter som førsteforsvarer.
- Rolleferdigheter.
- Ferdigheter og spillestil.

Fysikk

- Fotballspesifikk utholdenhet gjennom spilløvelser.
- Basis styrke: mage, rygg, beina.
- Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning.
- Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

Som G/J 8 – G/J 10

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- 1 mot 1 – variasjoner
- 2 mot 1 variasjoner
- 3 mot 1 variasjoner
- 2 mot 2 variasjoner
- 3 mot 2 mot mål med målmann
- 4 mot 2 mot mål med målmann

- 3 mot 3 måt mål med målmann
- Femmerfotball.

Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter

Øvelser og angrepsspill

- Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning
- Veggspill og avslutning
- To mot én – og avslutning
- Innlegg – avslutning
- Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse

Øvelser og forsvarsspill:

- Ën mot Ën-situasjon
- Ën mot to-situasjon.
- To mot to-situasjon.
- Tre mot to-situasjon

Som G/J 13

Mertrening:

- Kan tilbys til spillere som følger alle treninger på eget lag.
 - Mertreningen skal avtales mellom trenerne i samråd med sportssjefen.
- (se pkt 6.2.1 om mertrening)

Kamper:

- 8-10 spillere på hvert lag
- Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme
- Alle skal ha lik spilletid
- Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.
- Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.

(minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hyppigere rullering)

Cuper:

Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.

- Laget skal være med på klubbens egne cuper/skoler
- Laget kan være med på tre cuper til. Klubben dekker en av disse (1500 kr). Man kan forslagsvis avslutte sesongen med en innendørs cup i november.
- Lagene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Påmelding til alle cuper skal skje gjennom klubben.
- Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også på cuper.
- Henviser også til Sportsplanen mht reiseavstander til cuper og eventuelle overnattingscuper.



IL Express fotball



Håndboken for barnefotball 5 - 12 år er basert på utdrag fra *Sportsplan for IL Express fotball*.

Digitale versjoner av sportsplanen og denne håndboken finner du på vår nettside **www.exf.no**

Sportslig utvalg og styret er ansvarlig for innholdet.

Informasjon om Miniturneringene finner du på **www.miniturnering.no**