

Sportsplan for Osterøy IL Fotball



- Eit optimalt sportsleg og sosialt tilbod til alle!

Sist oppdatert: Vår 2026

Revidert av: Styret i samarbeid med sportsleg utval

Innholdsfortegnelse

Om Osterøy IL Fotball.....	6
Den gulgrøne tråden:	7
«Osterøyspelaren».....	7
«Osterøytrenaren»	8
Fotballpyramiden.....	9
Barnefotball (5-12 år)	10
REKRUTTERING	10
REKRUTTERINGS DAG	10
GENERELLE MÅL	10
SPELESTIL	11
KEEPERTRENING	11
Jenter/Gutar 5-7 år:.....	12
«OSTERØY SPELAREN».....	13
KVA SKAL LÆRAST?	13
Haldningar	13
Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden).....	13
Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden).....	14
KORLEIS SKAL DET LÆRAST?	14
FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING	16
Jenter/Gutar 8-9 år (5'ar):.....	17
NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:	17
MÅL FOR ALDERSGRUPPA	17
SLIK SKAL DET ORGANISERAST	17
«OSTERØY SPELAREN».....	18
KVA SKAL LÆRAST?	19
Haldningar	19
Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden).....	19
Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden).....	19
KORLEIS SKAL DET LÆRAST?	20
FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING	21
Jenter/Gutar 10-11 år (7'ar):.....	22

NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:	22
MÅL FOR ALDERSGRUPPA	22
SLIK SKAL DET ORGANISERAST	22
OPPGÅVENE TIL TRENAREN.....	23
«OSTERØYSPELAREN»	23
KVA SKAL LÆRST?	23
Haldningar	23
Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden).....	23
Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden)	24
KORLEIS SKAL DET LÆRST?	25
FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING	26
Ungdomsfotball (12-16 år)	27
GENERELLE MÅL:	27
NIVÅPÅMELDING	27
SPELESTIL	27
Jenter/Gutar 12-13 år (9'ar):.....	28
NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:	28
MÅL FOR ALDERSGRUPPA	28
SLIK SKAL DET ORGANISERAST	28
OPPGÅVENE TIL TRENAREN.....	28
«OSTERØYSPELAREN»	29
KVA SKAL LÆRST ?	29
Haldningar	29
Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden).....	29
Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4 i fotballpyramiden)	30
KORLEIS SKAL DET LÆRST ?	30
FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING	32
Jenter/Gutar 14-16 år (11'ar)	33
NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:	33
MÅL FOR ALDERSGRUPPA	33
SLIK SKAL DET ORGANISERAST	33
OPPGÅVENE TIL TRENAREN.....	34
«OSTERØYSPELAREN».....	35
KVA SKAL LÆRST?	35
Haldningar	35
Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden).....	35

Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4)	36
KORLEIS SKAL DET LÆRAST ?	36
<i>FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING</i>	37
JUNIOR- OG SENIORFOTBALL	38
<i>JUNIOR (17-19 ÅR)</i>	38
MÅL	38
RETNINGSLINJER	38
<i>SENIOR</i>	38
MÅL HERRER	38
MÅL KVINNER	38
RETNINGSLINER	38
UTVIKLING AV KEEPERAR	39
NÅR TRENA KVA?	40
OPPGÅVENE TIL LAGLEIING	40
CUPVEILEDAR	41
Den Gulgrøne Tråden	43
<i>Treningsprosessen</i>	44
<i>Spelmodellen</i>	45
Retningslinjer trening og restitusjon for unge fotballspelarar	47
<i>GENERELLE RÅD FOR ØKT PRESTASJONSEVNE OG REDUSERT SKADERISIKO</i>	47
Foreldrevettreglene	49
Differensiering i Osterøy	50
Hospitering i Osterøy	51
<i>DESSE REGLERNE GJELDER FOR HOSPITERING FRÅ 12-19 ÅR.</i>	51
LÅN AV SPELARAR	52

Osterøy Fotball – eit optimalt sportsleg og sosialt tilbod til alle!

Dette er visjonen me arbeider etter, og kan oppsummerast i fylgjande målsettingar:

- Rekruttera så mange barn som mogeleg til fotballspel
- Behalda så mange som mogeleg i klubben så lenge som mogleg
- Skapa trivnad og samhald i heile klubben
- Skapa ei sterk klubbkjensle hjå alle spelarar, trenarar og leiarar
- Skapa seniorlag hovudsakleg beståande av lokale spelarar
- Utvikla spelarar som tek steg til høgare nivå frå våre ungdoms- og seniorlag.
- Vere ein viktig samfunnsaktør med positiv aktivitet og ein møteplass i nærmiljøet på tvers av årsklasser

Heile denne planen kan sjåast på som tiltaka våre for å nå desse måla, men me vil trekkja fram fylgjande hovudtiltak:

- Ha ein gulgrøn tråd i alt arbeid frå 6 år til senior
- Mogelegheit for trening med utdanna trenarar òg i barnefotballen
- Arbeide aktivt for å fremja gode haldningar hjå alle spelarar, trenarar, føresette og leiarar i klubben
- Ha gode breiddetilbod i alle aldrar
- Ivareta det sosiale miljøet på tvers av differensierte grupper
- Høg kompetanse hjå trenarar i ungdomsfotballen
- Aktiv hospitering av spelarane slik at spelarane i størst mogeleg grad ligg i flytsona
- Aktiv og riktig bruk av differensiering i trening
- At ein kvar spelar skal kunna nå det maksimale nivået sitt både på og utanfor bana.

Om Osterøy IL Fotball

Osterøy IL er heimehøyrande i Lonevåg, kommunesenteret i Osterøy kommune like nord for Bergen. Klubben har lange tradisjonar, og feira i 2018 sitt 100 års jubileum. Fotballgruppa har om lag 300 betalande medlemmar, og utgjer nesten halvparten av fleiridrettslaget Osterøy IL. Fotballgruppa har vore sertifisert kvalitetsklubb sidan 2020.

OIL fotball er i sterk utvikling og har dei seinare åra fått innarbeidd ein sterk og god treningskultur innan dei ulike alderstrinna. Dette har gjeve særst positivt resultat med lågt fråfall, og dessutan gode sportslege resultat både lagmessig og hjå enkeltspelarar.

Ved hjelp av sportsplanen og den «Gulgrøne Tråden» vil ein ytterlegare leggja til rette for at klubben sitt trenings-arbeid skal styrkast i tida framover.

Osterøy IL sin sportsplan fyljer NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball – med ein samla målsetjing om «Flest mogeleg – lengst mogeleg – best mogeleg».

Den gulgrøne tråden:

«Osterøyspelaren»

Eit overordna mål i Osterøy Fotball er å behalde så mange som mogeleg i klubben så lenge som mogeleg. For å oppnå dette må me skapa fotballglede. Me meiner at eit målretta arbeid for å utvikla ferdighetane til spelarane, er med på å skapa dette.

Difor skal dette prioriterast allereie frå spelarane er 5 år. I Osterøy Fotball ynskjer me ein samanheng i alt arbeidet som vert utført – frå dei aller minste, via ungdommane, og opp til seniorlaga. Me ynskjer å stå samla om grunnpilarane i ein filosofi om korleis me vil utvikle spelarane våre – som individ og fotballspelarar. Bevisste og fastsette rammer for spelarutvikling, bidreg til forutsigbarheit, samhald, og gjev grunnlag for konstruktiv diskusjon.

Idealet og målet for spelarutviklinga har me kalla «Osterøyspelaren». Dette idealet er då òg rettesnora for arbeidet som vert utført frå borna som 5-åringar byrjar i Osterøy IL.

«Osterøyspelaren» har overblikk og ei spelforståing som gjer ho i stand til å gjera riktige val for eige lag. Spelaren har tekniske eigenskapar som gjer ho i stand til å utføra val, og mot og tryggleik til å forsøka konstruktive løysingar i alle situasjonar.

«Osterøyspelaren» rører seg mykje og føremålstenleg utan ball, for å skapa rom for seg sjølv og medspelarar, og dermed gje ballførar mange alternative handlingsval.

Utanfor bana er «Osterøyspelaren» eit førebilete for yngre spelarar. Spelaren set laga framfor seg sjølv. Ho bidreg både til å skapa eit positivt miljø i laget, og til å få det beste ut av sine lagkameratar. Spelaren har til ei kvar tid klåre utviklingsmål og nyttar kvar einaste trening til å jobba med desse. For å utvikla «Osterøyspelaren», krev eit målretta og grundig arbeid. Denne prosessen er skildra vidare i sportsplanen under kvart alderstrinn og i ein eigen «Gulgrøn Tråd».

Det er viktig at ein ikkje låser seg til dei punkta som er skildra til kvart alderstrinn, men tilpassar dette til kvart enkelt lag og kvar enkelt spelar. Dei som har kome lengst i si utvikling av ferdigheiter, bør introduserast for ferdigheiter knytt til seinare alderstrinn dersom det er behov for nye utfordringar.

Fotballpyramiden viser kva for element som må vera på plass for å lukkast i kampsituasjon

Trinna er det som vert kalla fotballferdigheiter. Dei viser òg kva fir ei rekkjefølgje ferdigheitene må lærast. Trinn 1 er ein føresetnad for trinn 3 osb.

Innanfor omgrepet fotballferdigheiter har me fire dimensjonar, som òg vert omtalt som følgjande:

TRINN 5

Kampdimensjonen

TRINN 4

Den strukturelle dimensjonen

TRINN 3

Den relasjonelle dimensjonen

TRINN 1-2

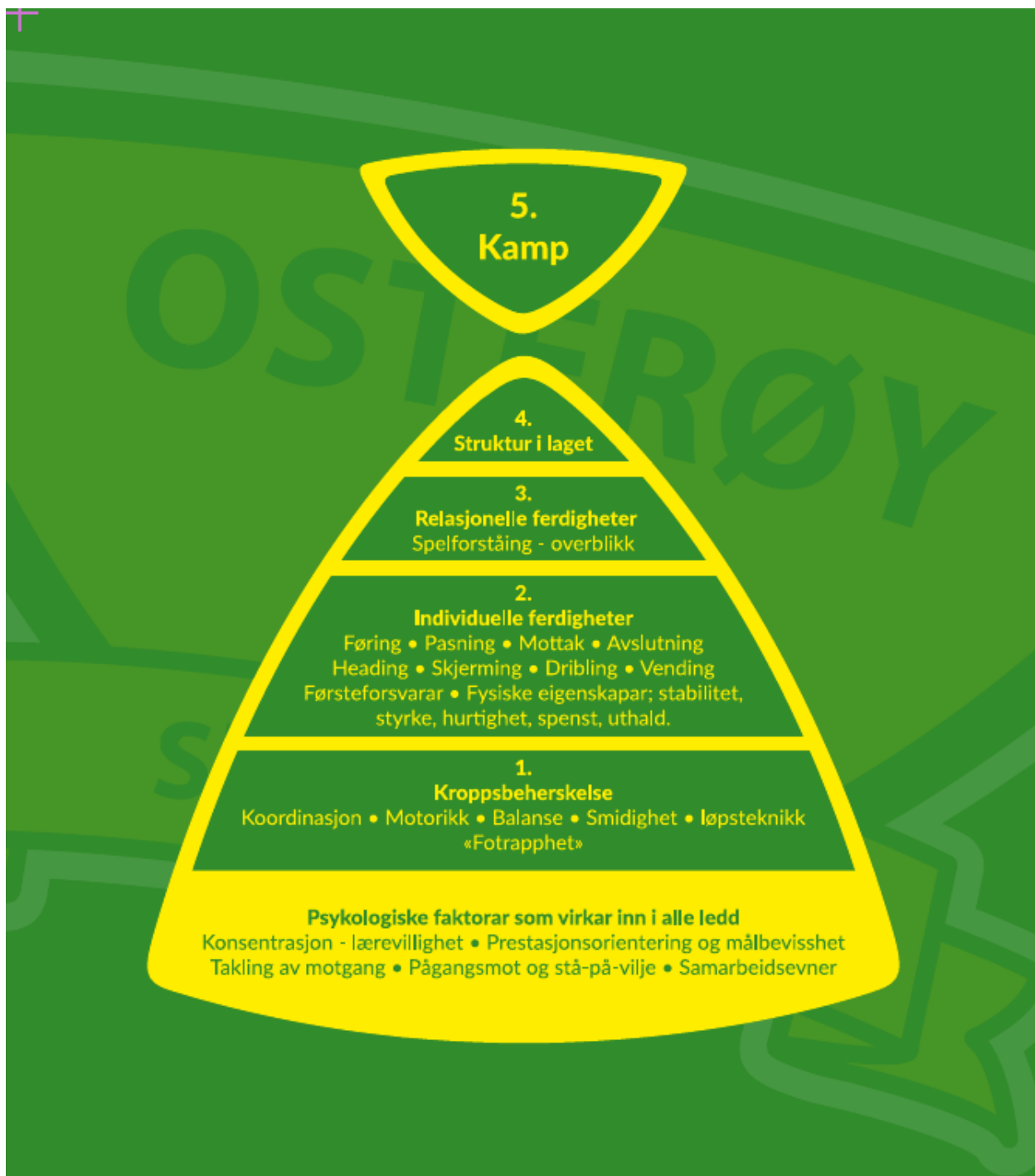
Den individuelle dimensjonen

Me vil referere til fotballpyramiden under dei ulike aldersgruppene seinare.

«Osterøytrenaren»

- Skal skapa tryggleik for alle spelarar i forbindelse med trening, kamp, treningssamlingar, cupar og andre arrangement i regi av Osterøy Fotball
- Osterøytrenaren skal vere ein rollemodell for spelarar og tilskodarar både på og utanfor bana
- Trenaren skal vera ute i god tid og gjera klart til treninga. Sjekka at utstyret er i orden – ballar pumpa, vestar, kjelegler.
- Trenaren skal gje mykje ros. Jobb for å skapa eit godt miljø der det er lov å feila.
- Skal ha ei roleg og trygg, men klår framtoning. Sinne og skriking fører liten veg.
- Bruker ikkje kjeft på dommarer, linjemenn eller motstandar, men fokuserer på eige lag og eigne oppgåver.
- Osterøytrenaren skal bruke treningsopplegg som er i tråd med retningslinjer som er omtala under «Osterøyspelaren»
- Veilede mykje under trening – lite i kamp.
- Trenaren skal samarbeida tett med årskullansvarleg og dei andre trenarane og lagleiarar.
- All form for låning av spelarar skal trenarar avklara med trenar for det laget spelar skal lånast frå. Ikkje direkte med spelarar.
- Trenar skal stilla i treningsutstyr i trening og kamp
- Trenaren skal delta på trenarforum
- Trenar skal ikkje nytta rusmiddel i samband med trening og kamp.
- Ein medlem i trenar/lagledar teamet i kvart årskull skal i årsklassen 6-12 år ha gjennomført delkurs 1 av grasrottenaren.
- Ein medlem i trenar/lagledar teamet i kvart årskull skal i årsklassen 13-19 år ha gjennomført alle 4 delkurs av grasrottenaren. Klubben tilbyr alle desse 4 modulane internt annakvart eller tredjekvart år.
- Trenarane skal saman med spelarane verta samd om visse samværsregler i laget for trening og kamp.
- Trenaren skal samarbeida tett med årskullansvarleg og dei andre trenarane på kullet
- Trenaren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringa
- Klubb og sportsleg leiar kan bryta inn mot trenarar som ikkje passar inn i profilen til klubben angjeve av denne planen

Fotballpyramiden



Barnefotball (5-12 år)

REKRUTTERING

Osterøy Fotball skal jobba aktivt med å rekruttera så mange gutar og jenter som mogeleg i nærmiljøet.

REKRUTTERINGSDAG

- Fotball-leik ute og foreldremøte inne på klubbhuset/tribuna
- Haldast på våren i regi av sportsnemnda
- Marknadsførast via skuler (ranselspost) ved skulestart og på heimeside/Facebooksida
- For alle som skal byrja i 1.klasse til hausten
- Ein samla dag for både gutar og jenter

GENERELLE MÅL

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Alle trenarar skal delta på trenarforum
- Det skal etablerst eigne jentelag der det er mogeleg
- Det skal visast fleksibilitet ovanfor andre aktivitetar
- Skapa engasjement og gode haldningar i foreldregruppa
- Alle trenarar skal verta nøye innført i denne planen, og pliktar å fylgje denne
- Alle laga i kvart kull skal samlast til samtidige treningar (kjønnsdelt).
- Her er det ope for differensiering på tvers av opprinelege lag.
- Klubben skal tilby og oppfordre til trenarkurs, og dette bør gjennomførast av alle trenarar
- Spelarane skal oppfordrast av føresette og trenera til å driva fotball-leik på fritida
- Klubben skal jobba for å kunna tilby spelarar frå ungdomsfotballen som trenarar/assistenttrenarar til yngre lag
- Alle kull skal oppretthalde ei treningstilbod heile året
- Klubben skal leggje til rette så det er mogeleg å utvikla seg til å verta toppspelar i Osterøy
- Stort støtteapparat ved å inkludera føresette - flest mogleg føresette bør ha eit ansvarsområde rundt laget.

NFF sin handlingsplan seier at hovudmålet med barnefotballen er:

«Å gje så mange born som mogleg eit fotballtilbod og ein fotballoppleving prega av tryggleik, meistring og trivnad gjennom både trening og kamp, dessutan deltaking i sosial og trygge lag- og klubbmiljø»

Dette inneber at me legg til rette for og utøver all aktivitet ift. dei tre grunnverdiane til barnefotballen

- Likskapsprinsippet
- Jamgodprinsippet
- Breiddeformelen:
Tryggleik + meistring = trivnad

SPELESTIL

- Det er lov å mista ballen, men ikkje å gje han vekk
- Oppdra spelarane til alltid å søka konstruktive løysingar, uansett posisjon på bana og risiko
- På trening, og som oftast i kamp, skal spelet setjast i gang kort frå keeper
- Me har ingen som står i mål i Osterøy, men derimot mange som spelar i mål
- Me har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspelarar i Osterøy.
- Når laget har ballen er alle i angrep, og motsatt; når det andre laget har ballen er alle i forsvar. Bruk difor ikkje begrepa «angreps-» og «forsvarsspelarar», men i staden rollenøytrale omgrep, som «front-» og «bakspelarar».
- Resultat i kampar skal alltid vere underordna glede og utvikling

KEEPERTRENING

Mange meiner at keeperen er den viktigaste spelaren på bana, likevel er det denne spelaren som oftast vert gløymt i treningsarbeidet. Dette er den rolla på bana som skil seg mest frå dei andre, og bør dermed ha eit tilpassa treningsopplegg.

Me ynskjer å gjera den stas å vera keeper i Osterøy Fotball. Ein moderne keeper skal inneha mange av dei same ferdigheita som utespelarane, og bør difor ikkje tas ut av gruppene til den vanlege treningane på nokon måte. Barna skal heller ikkje trenga å ta nokon val om dei vil vera keeper eller utespelar. Derimot bør mange øva på-, og prøve ut begge deler!

«Som ei rettesnor over ein heil sesong skal spelarane 1/3 av tida spela saman og mot dei som er kome lengre enn seg sjølv, 1/3 av tida spela saman og mot dei ein er jambyrdige med og 1/3 av tida saman og mot dei ein sjølv er betre enn»

- Noregs Fotballforbund

Jenter/Gutar 5-7 år:

NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:

- Koordinasjonsevna vert utvikla
- Stor aktivitetstrong
- Treng korte og presise instruksjonar
- Kort konsentrasjonstid
- Ideal og førebilete står sentralt
- Treng positive og hyppige tilbakemeldingar

MÅL FOR ALDERSGRUPPA

- Skapa tryggleik og sosialisering for spelarane i fotballmiljøet gjennom toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler
- Leggje til rette for morosame og varierte treningar.
- Ein bør jobba for å skapa eit tilstrekkeleg kamptilbod gjennom cupar og treningskampar
- Etablere eit stort støtteapparat – flest mogleg føresette bør ha eit ansvarsområde rundt laget.
- Oppfordra føresette til tilstrekkeleg nærvær på trening

SLIK SKAL DET ORGANISERAST

- [NFF: Om 3-ar fotball](#)
- Det skal gjennomførast ein avslutning på sesongen med enkel premieutdeling
- Eit foreldremøte skal arrangerast i forkant av kvar sesong der denne planen vert punktvis gjennomgått
- Aktivitetsnivå: 1-2 treningar i veka gjennom heile sesongen.
- Kampar kjem i tillegg.

- Trenaren skal nytta øvingsbanken aktivt for å skape kjekke og varierte treningar (Sjå lenkje under «Forslag til oppsett av trening»)
- Treningsopplegget skal vera i tråd med retningslinjer som er omtale under «Osterøyspelaren»
- Trenaren skal gje mykje ros og kommunisera på nivået til borna
- Trenaren skal sjå til at alle får like mykje speletid
- Trenaren skal sørge for at det vert påmeldt nok lag i forhold til tal på spelarar.

«OSTERØY SPELAREN»

Mange av borna vil vera meir oppteken av leik enn læring. Me ynskjer likevel allereie her å oppnå ein ferdigheitsutvikling. Me trur dette er med på å skapa glede, og byggjer òg gode haldningar hjå spelarane. Ein skal etterstreva at spelarane får eit tilhøve til- og forståing for at «øving gjer meister», slik at dei får eit positivt tilhøve til det å øva. Glede på trening er likevel overordna alt anna – i endå større grad enn for seinare aldersgrupper.

KVA SKAL LÆRAST?

Haldningar

- Spelaren skal møta tidsnok på trening og kamp med eigna tøy til trening - fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- Lytt til instruksjonen til trenaren
- Respekt for medspelarar trenarar, dommarar og motstandarar

Individuelle ferdigheiter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- Kroppsbehersking
- Føring – flytta ball med kontroll
- Vendingar – innside, utside, såla. Fokus på kontroll – ikkje tempo
- Fintar – skuddfinte

- Pasningar – korte innsidepasningar både i ro og i rørsle
- Mottak – innside.
- Skot på daud/ rullande ball – visa at vrista bør brukast, elles ingen instruksjon

Taktiske ferdigheiter (trinn 3 i fotballpyramiden)

- Ein skal freista å sentra til kvarandre (samarbeid)

Kroppsbehersking er det første trinnet i fotballpyramiden. God kroppsbehersking er grunnlaget for innlæring av alle motoriske ferdigheiter. Dette bør difor trenast spesifikt kva einaste veke – særleg i ung alder.

KORLEIS SKAL DET LÆRAST?

- Start alle øktar med lek med kvar sin ball i 5-10 minutt
- Bruk berre eit knippe øvingar som då raskt vert kjent for spelarane.
- Nytte kort tid på kvar øving og ha eit lite friminutt mellom dei
- Spelarane skal oppmodast til å bruka begge bein
- Etterstrev så mange ballberøringa som mogeleg per spelar per trening
- Alltid ein ball per spelar ved trening av ballmestring, føring, vendingar, fintar, skot. Dette gjev maksimal mengde repetisjonar og størst rom for ulikheiter i gjennomføring (tempo & vanskelegheitsgrad)
- Ved innlæring av tekniske ferdigheiter bør ein ha ein progresjon i øvingane, frå null press til passivt press
- Skap gode bilete, anten ved å visa sjølv eller gje tillita til spelarar som beherskar ferdigheten best
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved til dømes:
 - Hauk og due
 - Haien kjem
 - Stiv heks
 - Nappa hale
- Smålagsspel!
- Ikkje instruer mykje i spelet
- Sørg for at spelarane scorar mykje mål kvar trening.
- Minst 1/3 av treninga skal alltid vera fritt spel.

Spelarane er forsikra mot skadar via medlemskontingenten. Dei bør difor ikkje delt på kampar/trening før denne er betalt.



FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING

NFF har på sine sider fleire forslag til øvingar som kan brukast på trening i alderen 6-7år. Me oppmodar trenarane til å bruke desse øvingane aktivt.

Lenkje:

[NFF: Forslag til øvingar 6-7 år](#)

«Løkkefotballen» er veldig viktig for å utvikla gode fotballspelarar. Det der difor heilt essensielt at støtteapparatet oppmodar til fotball-leik utanom den organiserte treninga.

Forslag til innramming av trening på dette nivået

1

Leik med ball (10 min)

Leikbetont oppvarming – med ball

2

Ferdigheitsutvikling (20 min)

- Ballmeistring
- Tren nokre utvalde ferdigheiter

3

Speldel (30 min)

Smålagsspel – alle må involverast

Avslutt alltid med «ein samling med drikkeflaska»

Har me hatt det gøy? Har me lært noko? Gje skryt!

Takk for i dag

Jenter/Gutar 8-9 år (5'ar):

NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:

- Lærevilligheit og kreativitet vert utvikla
- Tilnærma lik utvikling hjå jenter og gutar
- God utvikling av finmotorikken. «Motorisk gullalder»
- Gunstig alder for påverknad av haldningar
- Oppteken av regler og rettferd

I Osterøy Fotball er målet eit stort støtteapparat beståande av føresette – flest mogleg bør ha eit ansvarsområde rundt laget.

For at klubbe skal gjennomføra aktivitetane sine og nå måla sine, er ein heilt avhengig av å engasjement frå føresette

Det er plass til alle!

MÅL FOR ALDERSGRUPPA

- Halda kullet samla i trening, men gje rom for differensiering i delar av trening
- Skapa tryggleik og sosialisering for spelarane i fotballmiljøet gjennom toleranse – respekt – disiplin
- Alle skal forstå fotballreglene som gjeld for denne spelformen
- Motivera til fotball-leik utanom organiserte treningar
- Ein bør jobba for å skapa eit tilstrekkeleg kamptilbod gjennom cupar og treningskampar
- Stort støtteapparat ved å inkludera føresette - flest mogleg føresette bør ha eit ansvarsområde rundt laget.

SLIK SKAL DET ORGANISERAST

- [NFF: Om 5-ar fotball](#)
- Det skal gjennomførast ein avslutning på sesongen med enkel premieutdeling
- Det skal arrangerast eit foreldremøte i forkant av kvar sesong der denne planen vert punktvis gjennomgått
- Aktivitetsnivå: minimum 2 treningar gjennom heile sesongen. Kampar kjem i tillegg
- Trenaren skal nytta øvingsbanken aktivt for å skape kjekke og varierte treningar (Sjå lenkje under «Forslag til oppsett av trening»)
- Topping skal ikkje førekoma
- Trenaren skal sjå til at alle får like mykje speletid

- Trenaren skal la spelarane rullera på posisjonar
- Trenaren skai gje mykje ros og kommunisera på nivået til borna
- Det skal visast fleksibilitet ovanfor andre aktivitetar
- Treningsopplegget skal vera i tråd med retningslinjer som er omtale under «Osterøyspelaren»
- Trenaren skal sørge for at det vert påmeldt nok lag i forhold til tal på spelarar.

«Den motoriske gullalderen» er den perioden i livet då mennesket lettast tileignar seg motoriske ferdigheiter. Denne perioden er individuell frå spelar til spelar, men kan generelt seiast å vera frå 6 til 14 år, med ein topp frå 8 til 12 år.

«OSTERØY SPELAREN»

Spelarane er i den motoriske gullalderen og tek særskild hurtig til seg motorisk og teknisk læring. Dette skal difor verta svært høgt prioritert i treninga. Det skal gjevast eit variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringar. Spelarane vil då oppleve at dei ved trening kan lære seg kompliserte teknikkar, noko som vil vera med på å byggja gode treningshaldningar og motivera for eigentrening. 9 år gamle spelarar har høve til å tileigna seg alle dei tekniske ferdigheitene som vert kravt av ungdom og vaksne. Her vert fundamentet lagt for ferdigheitene spelarane vil inneha som vaksne. Difor kallar vi denne perioden for grunnlagsperioden.

Den taktiske læringa skal fokusera på å gje ei byrjande forståing for dei offensive speleprinsippa, og vurderingar i spelsituasjonar. Spelarane skal òg lære seg korleis dei i samarbeid med medspelarar kan auka sjansane for å score mål.

KVA SKAL LÆRAST?

Haldningar

- Spelaren skal møte tidsnok på trening og kamp med eigna treningstøy, fotballsko, leggskin og drikkeflaske
- Respekt for medspelarar, trenarar, dommarar og motstandarar
- Gjera så godt ein kan i kvar og ein situasjon
- Forståing for at øving gjer meister

Individuelle ferdigheiter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- Kroppsbeherking
- Hurtighetstrening – utan ball og implisitt i øvingar med ball
- Føring – tempo, kontroll, retningsforandringar
- Vendingar – innside, utside, Cruyff m.m.
- Fintar – skot-, tofots-, oversteg m.m.
- Pasningar – i ro og i rørsle og ulike distansar – innside, utside, vrist
- Mottak – høg ball, låg ball, ulike kroppsdelar.
- Heading
- Skot på rullande ball – øva på å bruka vista

Taktiske ferdigheiter (trinn 3 i fotballpyramiden)

- Skapa rom – alltid spreia seg utover flata til banen (både

breidde og djupn)

- Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball
- Skapa og utnytta 2 mot 1 situasjonar
- Ballførar: når dribla, sentra og skyta? Men la spelarane gjera eigne val

Med trening av ballmeistring, meiner ein øvingar som ikkje nødvendigvis direkte utviklar spesifikke fotballferdigheiter, men som utviklar ballkontroll og koordinasjon.

Gode ballmeistringsferdigheiter dannar grunnlag for hurtig innlæring, og god utføring av meir spesifikke tekniske ferdigheiter. Jo yngre spelarane er, jo høgare prioritet bør trening av ballmeistring ha.

Effektiv trening er trening med høgt aktivitetsnivå. Køddanning i øvingar eller for lite involvering i spel, er ikkje effektiv trening.

KORLEIS SKAL DET LÆRAST?

- Start alle øktar med lek med kvar sin ball i 5-10 minutt
- Bruk berre eit knippe øvingar som då raskt vert kjent for spelarane
- Nytte kort tid på kvar øving og ha eit lite friminutt mellom dei
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mogeleg per spelar per trening
- Alltid ein ball per spelar ved trening av ballmestring, føring, vendingar, fintar, skot
- Spelarane skal oppmodast til å bruka begge bein.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheiter bør ein ha ein progresjon i øvingane, frå null press til passivt press
- Skap gode bilete, anten ved å visa sjølv eller gje tillita til spelarar som beherskar ferdigheita best.
- Skap stor aktivitet for at treninga med ball òg skal utvikla fysiske eigenskapar
- Snik ferdigheitstrening inn i lek med ball!
 - Hauk og due
 - Haien kjem
 - Stiv heks
 - Nappa hale
- Smålagsspel skal nyttast aktivt
- All taktisk påverknad må skje visuelt. Frys spelet og vis gode bilete
- Sørg for at spelarane scorar mange mål kvar trening.
- Minst 1/3 av treninga skal alltid vera fritt spel.

Dei 8 reglane «til barnefotballen»

- 1. Barnefotball er leikbetont!*
- 2. Det viktigaste for små spelarar er å vera saman med vener*
- 3. Alle skal spela like mykje*
- 4. Lær borna å tola både seier og tap*
- 5. Meir trening og færre kampar!*
- 6. Barnefotball – ein allsidig aktivitet*
- 7. Fotball er eit spel*
- 8. La oss gå saman om gla'fotball for dei små*

- Noregs Fotballforbund

FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING

NFF har på sine sider fleire forslag til øvingar som kan brukast på trening i alderen 8-9 år. Me oppmodar trenarane til å bruke desse øvingane aktivt.

Lenkje:

[NFF: Forslag til øvingar 8-9 år](#)

Forslag til innramming av trening på dette nivået

Leik med ball (15 min)

Leikbetont oppvarming – med ball

Ferdigheitsutvikling (20 min)

- Ballmeistring
- Tren nokre utvalde ferdigheiter

Speldel (25 min)

Smålagsspel – alle må involverast

Avslutt alltid med «ein samling med drikkeflaska»

Har me hatt det gøy? Har me lært noko? Gje skryt! Takk for i dag

^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

Jenter/Gutar 10-11 år (7'ar):

NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:

- Tilnærma lik utvikling hos jenter og gutar
- Er lette å leia og påverka, og kan ta i mot verbal instruksjon
- God utvikling av finmotorikken. «Motorisk gullalder»
- Oppteken av regler og rettferd
- Lærevilligheit og kreativitet vert utvikla

MÅL FOR ALDERSGRUPPA

- Halda kullet samla i samtidig, differensiert trening
- Skapa ein god treningskultur og forståing for kva som skal til for å verta ein god fotballspelar
- Motivera til fotballeik utanom organiserte treningar
- Skapt engasjement og forståing for «Osterøyspelaren» og vidareutvikla gode haldningar i foreldregruppa
- Støtteapparatet skal leggje til rette for minimum to sosiale arrangement kor føresette bør delta (sommaravslutning e.l.)
 - Ein bør jobba for å skapa eit tilstrekkeleg kamptilbod gjennom cupar og treningskampar

SLIK SKAL DET ORGANISERAST

- NFF om 7-ar fotball
- Trening og kampar skal gjennomførast med 4'ar ballar
- Det skal gjennomførast ein avslutning på sesongen med enkel premieutdeling
- Det skal arrangerast eit foreldremøte i forkant av kvar sesong der denne planen vert punktvis gjennomgått
- Aktivitetsnivå: 2-3 treningar gjennom heile sesongen.
- Kampar kjem i tillegg

NFF sin handlingsplan seier at hovudmålet med barnefotball er:

«Gje så mange born som mogleg eit fotballtilbod og ei fotballoppleving prega av tryggleik, meistring og trivnad gjennom både trening og kamp, og dessutan deltaking i sosial og trygge lag- og klubbmiljø»

Dette inneber at me legg til rette og utøver all aktivitet ift. dei tre grunnverdiane i barnefotballen:

- Likskapsprinsippet

- Jamgodprinsippet

- Breiddeformelen:

Tryggleik + meistring = trivnad

OPPGÅVENE TIL TRENAREN

- Trenaren skal leggje til rette for morosame og varierte treningar. Hugs at dette stimulerer til meir fotballeik utanom organiserte treningar.
- Treningsopplegget skal vera i tråd med «Osterøyspelaren»
- Trenaren skal ha ei spørjande tilnærming ved coaching
- «Topping» skal ikkje finne stad
- Spelarane som møter til kamp har tilnærma lik speletid i kampen
- Trenaren skal la spelarane rullera på posisjonar
- Det skal visast fleksibilitet ovanfor andre aktivitetar

I samarbeid med spelarar bør ein utarbeide nokre få, men naudsynte reglar/retningslinjer i denne aldersgruppa. Desse skal medverke til å skape trivsel, men òg eit effektivt læringsmiljø.

«OSTERØY SPELAREN»

Spelarane vert eldre, og det er ønskeleg at spelarane no får eit meir medvite tilhøve til det å driva idrett – i dette tilfellet fotball. Dei er enno i den motoriske gullalderen (sjå tilsvarande avsnitt i 8-10 år for nærare skildring). I løpet av desse åra skal spelarane ha øvd på alle teknikkar som Osterøy Fotball ynskjer at sine alagsspelarar skal beherska. Dei tekniske ferdigheita skal dyrkast og vil blomstra til eit imponerende nivå. Spelarane skal utvikla dei taktiske ferdigheita sine vidare (sjå tilsvarande avsnitt i 8-10 år for nærare skildring), og verta lagspelarar som nyttar sine ferdigheitar til bestet til laget.

KVA SKAL LÆRAST?

Haldningar

- Spelaren skal møte tidsnok på trening og kamp med eigna treningstøy, fotballsko og leggskinn
- Respekt for medspelarar, trenarar, dommarar og motstandarar
- Spelaren skal møte på trening med eit klårt mål om å utvikla ferdigheitene sine i løpet av treninga
- Spelarane skal ha ansvarskjensle ovanfor utstyr – eige og laget sitt.

Individuelle ferdigheiter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- Kroppsbehersking
- Hurtighetstrening – utan ball og implisitt i øvingar med ball
- Førings – tempo, kontroll, retningsforandringar

- Vendingar – innside, utside, Cruyff m.m.
- Fintar – skot-, tofots-, -, stepover m.m.
- Pasningar – i ro, rørsle og over ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak – høg ball, låg ball, ulike kroppsdelar
- Heading – til medspelar, på mål
- Skot – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- 1 mot 1 ferdigheiter defensivt

Ei spørjande tilnærming tyder at trenaren ikkje skal ta vala for spelarane. Spør heller «kva burde du gjort i denne situasjonen?» enn å gje svaret direkte. Tankeverksemd utviklar relasjonelle ferdigheiter.

Taktiske ferdigheiter (trinn 3 i fotballpyramiden)

- Rørsle
 - For å skapa rom (djupn, breidd)
 - For å få ball
 - Motsette rørsler
 - Påfølgjande/samtidige rørsler
- Handlingsvalet til ballførar: når dribla, senter og skyta?
- La spelarane gjera eigne val!
- Skapt og utnytta 2 mot 1 offensivt
- Orientering utan ball – kva for moglegheiter opnar seg?.
- Kroppsposisjon før mottak

Possessionspel er spelvarianter der ikkje målet er å scora, men berre halda ballen i laget. Dette er effektiv trening for å jobbe med sentrale tema som rørsle, orientering og pasningsferdigheit

KORLEIS SKAL DET LÆRAST?

- Bruk berre eit knippa øvingar som då raskt vert kjent for spelarane.
- Etterstreb så mange ballberøringar som mogeleg per spelar per trening
- Skap stor aktivitet for at treninga med ball òg skal utvikla fysiske eigenskapar
- Sett mest mogleg av pasningstreninga i ein samanheng gjennom possessionspel eller andre spelvarianter
- Ved innlæring av tekniske ferdigheiter bør ein ha ein progresjon i øvingane, frå null press, via noko/passivt press, til fullt press
- Skap gode bilete, anten ved å visa sjølv eller gje tillit til spelarar som beherskar ferdigheten best.
- Smålagsspill! Maks 5 mot 5 utespelarar
- Ha ei spørjande tilnærming i coaching. Få spelarane sjølv til å tenkja ut løysingar!
- Sørg for at spelarane scorar mange mål kvar trening!
- Minst 1/3 av treninga skal alltid vera fritt spel.

FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING

NFF har på sine sider fleire forslag til øvingar som kan brukast på trening i alderen 10-11 år. Me oppmodar trenarane til å bruke desse øvingane aktivt

Lenkje:

[NFF: Forslag til øvingar 10-12 år](#)

Forslag til innramming av trening på dette nivået

Oppvarmingsdel (20 min)

- Grundig oppvarming – med og utan ball

Ferdigheitsutvikling (20 min)

- Ballmeistring
- Tren nokre utvalde ferdigheiter

Speldel (40 min)

- Smålagsspel – alle må involverast

Avslutningsdel (10 min)

- Fokus på teknikk!

Avslutt alltid med «ein samling med drikkeflaska»

Har me hatt det gøy? Har me lært noko? Gje skryt!

Takk for i dag

Ungdomsfotball (12-16 år)

GENERELLE MÅL:

- Alle skal ha det gøy og føla seg inkludert
- Det kan differensierast på speletid ut i frå følgjande faktorar:
 - a. Treningsoppmøte. Annan treningsaktivitet (eks. handball) skal telje som trening.
 - b. Iver/motivasjon
 - c. Ferdigheit
 - d. Haldningar/oppførsel
- Alle trenarar skal verte nøye innført i denne sportsplanen, og pliktar å følgja denne
- Trenarar skal oppfordrast til å gjennomføra eksterne kurs
- Spelarane vert oppfordra til å driva uorganisert fotball på fritida
- Klubben skal gje interesserte spelarar høvet til å verta dommarar
- Klubben skal aktivt rekruttera eigne spelarar til trenarjobbar og gje dei tilstrekkeleg oppfølging
- Klubben skal ha gode tilbod til alle ungdomar som spelar fotball mest av sosiale grunner
- Klubben skal leggja til rette slik at det er mogleg å utvikla seg til å verta toppspelar i Osterøy.

NFF sin handlingsplan seier at hovudmålet med ungdomsfotball er «å gje så mange som mogleg eit fotballtilbod prega av tryggleik, involvering og trivnad. Spelarane skal gjevast høve til å velja ut frå eigne ønske, motiv og behov».

NIVÅPÅMELDING

- Nivåpåmelding i serie og cup skal nøye vurderast og diskuterast i sportsnemnd i samråd med lagets trenar og støtteapparat. Dette kan variere kvart år grunna ulike nivå på årskulla, og det avhenger veldig kva alternative kamparena dei forskjellige spelarane har. Det vil også kunne variera om klubben stiller eit eller to lag i same årsklasse. Osterøy har som tradisjon å forankre dette godt, og har erfaringsmessig lykkast godt med denne type involvering av fleire partar.

SPELESTIL

- Osterøys lag skal spela offensiv fotball – målet er til kvar og ei tid å scora
- Me skal alltid freista å «styra» spelet og om naudsynt bruka mange trekk i laget for å skapa gjennombrøt
- Mot etablert forsvar skal laga fortrinnsvis setja i gang kort frå eigen keeper.
- Osterøys spelarar skal tora å ta vare på ballen og tenkja konstruktivt òg i pressa situasjonar.
- Resultatet i den enkelte kampen skal alltid vera underordna glede og utvikling

Jenter/Gutar 12-13 år (9'ar):

NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:

- Skilnader i fysisk og mental utvikling
- Oppteken av regler og rettferd
- Spelarane vert prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Haldningar vert lett skapt
- Konsentrasjonsevna og kreativiteten er i god utvikling

Alle lag knytt til NFF har forplikta seg til å jobbe aktivt for å redusera problem med mobbing, rasisme, vald og rus.

MÅL FOR ALDERSGRUPPA

- Oppretthalde eit stort og sterkt støtteapparat for heile kullet
- Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjera kva for ein divisjon laget eller laga skal meldast på.
- Verna eit godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- Aktiv hospitering til eldre alderstrinn

SLIK SKAL DET ORGANISERAST

- Trening og kampar skal gjennomførast med 4'ar ballar
- Ein bør jobba for å skapa eit tilstrekkeleg kamptilbod gjennom cupar og treningskampar
- Laget bør ha ein treningsleir/helgesamling saman i løpet av året
- Det bør vere 2-3 treningar i veka gjennom heile året

OPPGÅVENE TIL TRENAREN

- Alle friske spelarar som er teke med til kamp, skal spela minimum ein omgang
- Trenaren skal gje mykje ros. Jobb for å skapa eit godt miljø der det er lov å feila
- Treningsøkta bør ha klart definerte læringsmål ein skal fokusera på
- Trenaren skal oppmuntra til eigentrening på fritida
- Eventuell hospitering skal vere planlagt og styrt av klubben
- Det skal visast fleksibilitet ovanfor andre aktivitetar

Spelarane skal vere kjend med omgrepet «Fair Play», og det er ansvaret til trenaren at dette vert praktisert.

«OSTERØY SPELAREN»

Spelarane skal forstå oppgåvene til individet for å få laga til å fungera på og utanfor banen. Gjennom dette skal dei òg vidareutvikla medvitet i tilhøve deltakinga si i Osterøy Fotball.

Teknisk trening skal enno ha svært høg prioritet. Spelarane skal vidareutvikla og automatisera alle dei tekniske ferdigheitene dei har vore innom i barnefotballen.

Den taktiske treninga skal likevel viast ein større del av treninga enn i barnefotballen. Man ynskjer å skapa ei interesse hos spelarane for dei taktiske aspekta ved spelet. Dei relasjonelle offensive ferdigheitene skal enno ha første prioritet i treninga.

Den strukturelle offensive ferdigheitsdimensjonen vert bringa på banen i tillegg til trening på individuelle-, relasjonelle- og strukturelle defensive ferdigheiter. Spelarane skal utvikla ei stor forståing for tydinga til balanse-prinsippet for både det defensive og offensive spelet.

Det er lettare å skapa gode haldningar enn å endre dårlege. Å skapa gode haldningar må vera oppdraging i den beste tydinga til ordet.

KVA SKAL LÆRAST ?

Haldningar

- Respekt for medspelarar, trenarar, dommarar og motstandarar
- Spelarane skal ha ansvarskjensle ovanfor utstyr – eige og laget sitt.
- Spelarane skal rullera på å ha ansvar for utstyret til laget.
- Spelarane skal i større grad ha medverknad for eigen treningskvardag
- Spelaren skal møta på trening med eit klårt mål om å utvikla ferdigheitene sine i løpet av treninga
- Spelarane bør utvikla forståing for kva som vert kravt dersom ein ynskjer spel på øvste nivå

Individuelle ferdigheiter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- Kroppsbehersking
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Uthaldstrening implisitt i øvingar med ball
- Ballmestring – auka krav til frekvens og blikk
- Vendingar – innside, utside, Cruyff, m.m.
- Fintar – skot-, tofots-, oversteg, m.m.

- Mottak (leggja til rette) – høg ball, låg ball, ulike kroppsdelar
- Pasningar – innside, utside, vrist
- Innlegg
- Heading – til medspelar, på mål
- Skot – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- 1 mot 1 ferdigheiter både offensivt og defensivt

Taktiske ferdigheiter (trinn 3 & 4 i fotballpyramiden)

- Rørsle
 - For å skapa rom (djupn, breidd)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsette rørsler
 - Påfølgjande/samtidige rørsler
- Handlingsvalet til ballførar: når og korleis drible, sentre og skyta?
Forståing for tydinga til balanseprinsippet for handlingsval.
- La spelarane gjera eigne val!
- Skapa og utnytta 2 mot 1 offensivt
- Orientering utan ball – kva for moglegheiter opnar seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men medviten spelestil i kamp – spelarane må få nokon klare oppgåver i kvar rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarsferdigheit
- Bevisstgjering rundt presshøgde i kamp

Merk at her innfører ein òg trinn 4 - den strukturelle dimensjonen. Dette er taktiske element for laget som heilskap.

KORLEIS SKAL DET LÆRAST ?

- Bruk berre eit knippe øvingar som då raskt vert kjent for spelarane.
- Etterstreb så mange ballberøringer som mogleg per spelar på dei fleste treningar
- Skap stor aktivitet for at treninga med ball òg skal utvikla fysiske eigenskapar

- Sett mest mogleg av pasnings-, innleggs- og avslutningstreninga i ein samanheng gjennom possessionspel eller andre spelvarianter
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespelarar bør dominera speldelen av treningane
- Spel på større bane med fleire spelarar kan av og til brukast for å påverka dei taktiske momenta som kjem klårast fram i ein kamplik setting.
- Det meste av taktisk påverknad bør skje visuelt. Frys spelet og vis
- Sørg for at spelarane scorar mange mål på kvar trening.
- Minst 1/3 av treninga skal alltid vera fritt spel.

Ei spørjande tilnærming tyder at trenaren ikkje skal ta vala for spelarane. Spør heller «kva burde du gjort i denne situasjonen?» enn å gje svaret direkte. Tankeverksemd utviklar relasjonelle ferdigheiter.

FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING

NFF har på sine sider fleire forslag til øvingar som kan brukast på trening i alderen 12-13 år. Me oppmodar trenarane til å bruke desse øvingane aktivt

Lenkje:

[NFF: Forslag til øvingar ungdomsfotball](#)

Forslag til innramming av trening på dette nivået

Oppvarmingsdel (20 min)

- Grundig oppvarming – med og utan ball

Ferdigheitsutvikling (20 min)

- Ballmeistring
- Tren nokre utvalde ferdigheiter

Speldel (40 min)

- Smålagsspel – alle må involverast

Avslutningsdel (10 min)

- Fokus på teknikk!

Avslutt alltid med «ein samling med drikkeflaska»

Har me hatt det gøy? Har me lært noko? Gje skryt!

Takk for i dag

Jenter/Gutar 14-16 år (11'ar)

NOKRE KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPA:

- Skilnader i fysisk og mental utvikling
- Sterke sosiale behov
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Større «sprik» mellom ambisjonar og interesse
- Fråfallet aukar

Undersøkingar viser at mange fotballungdomar ynskjer:
- Å involverast i dei avgjerslene som verte teke om fotballkvardagen til ungdommen.
- Eit fotballtilbod tilpassa sine eigne ønske, motiv og behov.

Spelaren må dermed stå i sentrum!

- NFF

MÅL FOR ALDERSGRUPPA

- Ivareta eit stort og sterkt støtteapparat for heile kullet
- Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjera kva for divisjon laget eller laga skal meldast på
- Verna eit godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- Etablera band mot seniorlaga, og spesielt a-laga.
- Aktiv hospitering til eldre alderstrinn
- «Halde kullet samla i differensiert, samtidig trening» Sjekk.

SLIK SKAL DET ORGANISERAST

- Trening og kampar skal gjennomførast med 5`ar ballar frå 15-årsalderen
- Det skal arrangerast eit foreldremøte i forkant av kvar sesong der denne planen vert punktvis gjennomgått
- Ein bør jobba for å skapa eit tilstrekkeleg kamptilbod gjennom cupar og treningskampar
- Laget bør ha ein treningsleir/helgesamling saman i løpet av året
- Det bør vere 2-3 treningar i veka gjennom heile året

OPPGÅVENE TIL TRENAREN

- Trenaren skal gje mykje ros. Jobb for å skapa eit godt miljø der det er lov å feila
- Treningsøkta skal ha klart definerte læringsmål, og trenaren skal fokusere på desse.
- Trenaren bør ha ein jamleg dialog med alle spelarane, kor hovudfokuset er på spelarens trivsel og utvikling
- Eventuell hospitering skal vere planlagt og styrt av klubben. Ingen spelar skal spela meir enn 1,5 kampar i veka.
- Trenaren kan oppretta eit spelarutval som bindeledd mellom spelargruppa og trenar
- Speletid: Meining
- Speletida skal reflektere interesse og engasjement (oppmøte på trening), men alle som er med på kamp skal spele minimum 20 min.

«OSTERØY SPELAREN»

Det er ein floskel, men spelarane bør no byrja å ta ansvar for sin eiga utvikling. Trenaren bør la spelarane ha innverknad på opplegget.

Teknisk trening skal enno ha svært høg prioritet. Spelarane skal vidareutvikla og automatisera alle dei tekniske ferdigheitene dei har vore inno i barnefotballen. I løpet av desse åra skal spelarane ha automatisert alle teknikkar som Osterøy Fotball ynskjer at sina a-lagsspelarar skal beherska.

Spelarane skal ikkje introduserast for særleg mange nye taktiske tema.

Dei taktiske ferdigheitene skal i stor grad verta vidareutvikla frå læringa i førre aldersgruppe (sjå tilsvarande avsnitt i 13-14 år for nærare skildring).

I løpet av desse åra skal spelarane ha forståing for alle taktiske ferdigheiter som Osterøy Fotball ynskjer at sina a-lagsspelarar skal beherska.

I denne aldersgruppa er det viktig å ha ei forståing for kva som vert meint med treningsprosessen:

- Kvifor er eg på trening?

- Kva tyder det å setja seg delmål – kva kan eg oppnå med det?

- Kva tyder det å vera ein spelar i eit lag?

KVA SKAL LÆRAST?

Haldningar

- Respekt for medspelarar, trenarar, dommarar og motstandarar
- Spelarane skal ha ansvarskjensle ovanfor utstyr – eige og laget sitt.
- Spelarane skal rullere på å ha ansvar for utstyret til laget.
- Spelarane skal ha medråderett for eigen treningskvardag
- Spelaren skal møta på trening med eit klart mål om å utvikla ferdigheitene sine i løpet av treninga

Individuelle ferdigheiter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- Kroppsbehersking
- Hurtigheitstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvingar med ball
- Ballmestring – auka krav til frekvens og blikk
- Vendingar – innside, utside, Cruyff m.m.
- Fintar – skot-, tofots-, oversteg m.m.
- Mottak (leggja til rette) – høg ball, låg ball, ulike kroppsdelar
- Pasningar – innside, utside, halvtliggande vrist høg/låg

- Innlegg
- Heading – til medspelar, på mål
- Skot – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- 1 mot 1 ferdigheit både offensivt og defensivt

Taktiske ferdigheiter (trinn 3 & 4)

- Rørsle
 - For å skapa rom (djupn, breidd)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsette rørsler
 - Påfølgjande/samtidige rørsler
- Handlingsvalet til ballførar: når og korleis dribble, sentre og skyta? Forståing for tydinga til balanseprinsippet for handlingsval.
- Skapa og utnytta 2 mot 1
- Orientering utan ball – kva for høve opnar seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men medviten spelestil i kamp – spelarane må få nokon klare oppgåver i kvar rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheit, forståing for balanseprinsippet
- Bevisstgjerjing rundt presshøgde i kamp

KORLEIS SKAL DET LÆRAST ?

- Bruk berre eit knippa øvingar som då raskt vert kjent for spelarane.
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mogleg per spelar på dei fleste treningar
- Skap stor aktivitet for at treninga med ball òg skal utvikla fysiske eigenskapar
- Få treninga så kamplik som mogleg – spel-motspel
- Sett mykje av pasnings-, innleggs- og avslutningstreninga i ein samanheng
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespelarar bør òg ha høg prioritet i treningsopplegget. Likevel bør ein bruka meir tid på spel på større banar med fleire spelarar.

- Det meste av taktisk påverknad bør skje visuelt. Frys spelet og vis
- Sørg for at spelarane scorar mange mål på kvar trening
- Minst 1/3 av treninga skal alltid vera fritt spel

FORSLAG TIL OPPSETT AV TRENING

NFF har på sine sider fleire forslag til øvingar som kan brukast på trening i alderen 14-16 år. Me oppmodar trenarane til å bruke desse øvingane aktivt

Lenkje:

[NFF: Forslag til øvingar ungdomsfotball](#)

Forslag til innramming av trening på dette nivået

Oppvarmingsdel (20 min)

- Grundig oppvarming – med og utan ball
- Bruk deløvingar med låg intensitet

Ferdigheitsutvikling (20 min)

- Deløvingar med høgare intensitet

Speldel (40 min)

- Smålagsspel – alle må involverast
- Ikkje meir enn 6-7 min intensitet per «kamp»

Avslutningsdel (10 min)

- Fokus på teknikk!

JUNIOR- OG SENIORFOTBALL

JUNIOR (17-19 ÅR)

MÅL

- Oppretthalda gode tilbod til alle spelarar – både for satsings og breiddefotball.
- Utvikla spelarar til a-laga til klubben
- Kartleggja og registrera potensielle trenaremne. Tilstreba å nytta desse i barne- og ungdomsfotballen

RETNINGSLINJER

Alt det sportslege opplegget i juniorlaga skal vera i tråd med seniorlaga. Hovudtrenar for a-laga skal vera med å styra dette. Spelestil skal vera mest mogleg identisk og veka til juniorlaga skal planleggjast i tilhøve til a-laga sine. Juniortrenaren har ansvar for den totale belastning til spelarar som òg deltek på aktivitetar med seniorlaget.

SENIOR

Som sagt tidlegare i planen ynskjer Osterøy Fotball å leggja til rette for at spelarar kan utvikla seg til øvste nivå. Då må me ha seniorlag på høgt nivå, som både gjer dei unge spelarane noko å strekkja seg etter i eigen klubb, og fungerer som eit lokomotiv som dreg med seg resten av klubben. Det er eit ynskje å ivareta gode breiddetilbod for alle vaksne, utan å omtala aktiviteten i desse laga nærare.

MÅL HERRER

Innan 5 år skal me rykka opp til 3. divisjon med ein stall i hovudsak beståande av spelarar frå Osterøy.

MÅL KVINNER

Innan 5 år skal me rykka opp til 3. divisjon med ein stall i hovudsak beståande av spelarar frå Osterøy.

RETNINGSLINJER

- Spesielle talent skal få prøva seg på enkelte a-lagstreningar for å få ein referanse i tilhøve til nivå.
- A-laga skal ha ein offensivt fundert spelestil. Dette igjen for å skapa ein god utviklingsarena for spelarane. A-laga vil i så måta òg vera eit førebilete for yngre lag.

UTVIKLING AV KEEPERAR

Ein keeper skal rå over mange ferdigheiter. Me har delt inn i offensive, defensive og fysiske ferdigheiter:

Offensivt

- Mottak
- Korte pasningar
- Lange pasningar
- 5-metere (målsark)
- Utsark (med ballen i henda)
- Kast
- Overblikk
- Gjera seg spelbar
- Val

Defensivt Taktiske

- Overblikk
- Dirigering av laget
- Posisjonering ift å dekkja bakrom
- Evne til å lesa spelet
- Timing i «utrusing»
- Posisjonering ift innlegg
- Posisjonering ift skot
- Evne til å lesa skot

Tekniske

- Fotarbeid
- Grep
- Lavt skot nær kroppen (høgre/venstre)
- Lavt skot langt frå kroppen (høgre/venstre)
- Høge skot langt frå kroppen (høgre/venstre)
- 1v1 situasjonar
- Feltarbeid

Fysiske

- Reaksjon
- Rekkjevidde høgre
- Rekkjevidde venstre
- Styrke
- Akselerasjon
- Spent
- Uthaldene
- Bevegeligheit

- Skadeførebygging

NÅR TRENA KVA?

8-12 år:

- Grunnstilling
- Grep
- Fallteknikk
- Reaksjonar
- Distribusjon (kast, utspark)
- Frispeling saman med bakspelarar
- Kroppsbehersking, ballmestring og teknikk vert trena som- og saman med utespelarar

13-14 år:

- Satsteknikkar
- Posisjonering
- Kommunikasjon
- Frispeling
- Speleforståing (særleg strukturell) trenar som- og saman med resten av laget.
- Fysisk trening som- og saman med resten av laget
- Vidareutvikla emne frå 8-12 år

15-19 år:

- 1v1 situasjonar
- Feltarbeid
- Støttespelar/sikringsspelar
- Spesifikk fysisk trening (spenst, styrke etc.)
- Vidareutvikla emne frå 11-14 år

OPPGÅVENE TIL LAGLEIING

- Ajourføre lagliste (namn, fødselsdato, adresse, telefonnummer og e-postadresse på alle spelarane).
- Avtale laget sitt treningstider med ansvarleg for banetildeling
- Senda ut informasjon til spelarar/føresette om kampar, oppmøtetidspunkt og stad
- Skaffa domar til laget sine heimekampar der kretsen ikkje gjer dette.
- Organisera kioskansvarleg til lagets heimekampar
- Organisera transport til bortekampar
- Melde på laga til cupar og utarbeidelse av laglister
- Delta på lageleiarmøter
- Ivareta utstyret til laget (draktsett, ballar, kjepler, vestar, medisinskrin).
- Bestilla frå materialforvaltar ved behov.
- Arrangera årlege foreldremøte og sesongavslutning i samarbeid med trenar(a) og føresette
- Ansvar for at alle spelarane (og føresette i barnefotballen) forpliktar seg til ein haldningskontrakt

CUPVEILEDAR (Under revidering)

HENSIKT

Cupveiledaren skal rettleia trenarar og støtteapparat i Osterøy IL, fotballgruppa til å ta rette val i forhold til klubben si målsetjing.

Klubben har som hovudmål å få flest mogleg spelarar til å vera med lengst mogleg. I enkelte tilfelle skal me òg leggja til rette for at enkeltspelarar kan hospitera opp eller til andre lag for eiga utvikling.

BAKGRUNN

Me ser at ulike former for cupdeltaking medfører konsekvensar for born og ungdom sin motivasjon til å spela fotball. Gode løysingar aukar motivasjonen, medan mindre gode løysingar kan medføre at spelarar sluttar av feile årsaker.

Me opnar for at spelarar med dei rette forutsetningane skal få anledning til å spela fotball på eit nivå som utfordrar dei. Dette skal godkjennast av Sportsnemda.

HOVUDREGLAR FOR CUPDELTAKEING

Barnefotball 5-12 år

All cupdeltaking skal ha ein sosial profil. Det medfører at alle reiser på cup, alle skal ha nokolunde lik speletid og resultat er underordna.

Ungdomsfotball 13-19 år

All cupdeltaking skal i hovudsak ha ein sosial profil. Det medfører at alle reiser på cup, alle skal ha nokolunde lik speletid og resultat er underordna.

Ein opnar likevel for at ein kan spela for eit godt resultat i utslagsrundar. Det vert likevel understreka at ein i innleiande rundar skal fordela speletid.

UNNTAKSREGLAR FOR CUPDELTAKEING

Historia viser at det med ujamne mellomrom kjem opp spørsmål om deltaking i såkalla elitecupar. I slike cupar er det vanleg å forsterka laget med spelarar frå andre klubbar, eller at Osterøy-spelarar forsterkar andre lag.

Utan unntak skal slik cupdeltaking opp til godkjenning i Sportsnemda.

Rettesnorer for barnefotball 5-12 år:

- Det er ikkje anledning til å melda seg på i elitecupar

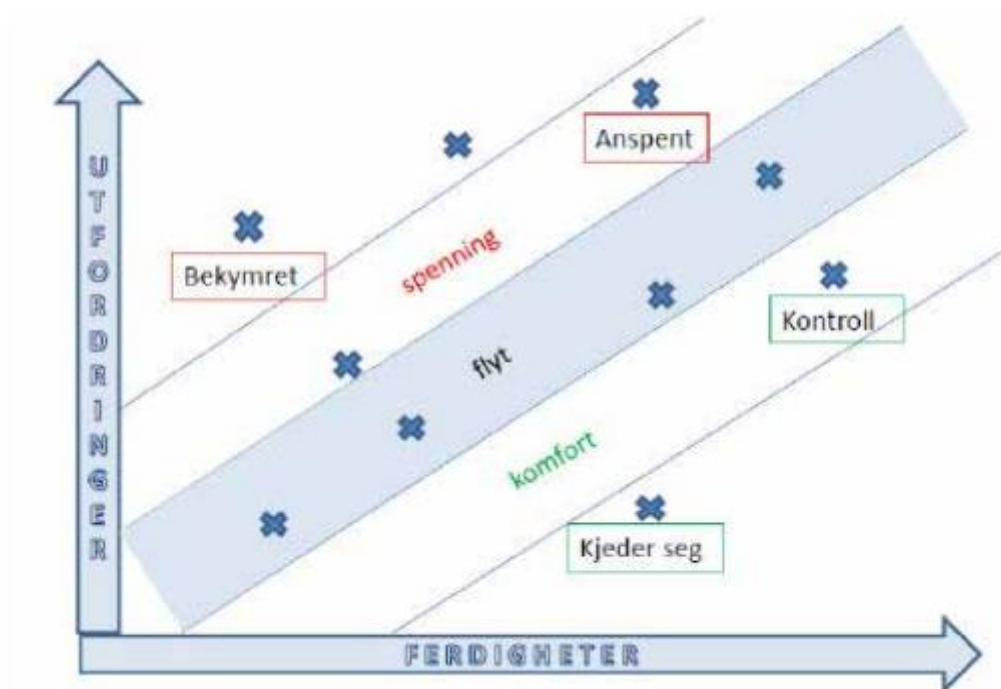
Rettesnorer for ungdomsfotball 13-19 år:

- Tilbodet skal tydeleg, korrekt og fullstendig formidlast til Sportsnemd, foreldre og spelarar
- Trenarar, lagleiar og foreldrekontakt skal vera einige om tiltaket før ei evt påmelding
- Vidare profilering av deltakinga skal føregå på eigne grupper og ikkje på klubben eller laget sine fellessider
- Vidare meldingar skal foregå på egne grupper og ikkje på klubben eller laget sine fellessider
- Dersom tilbodet vert gitt til meir enn 1/3 av laget er det ikkje anledning til å melda på

Den Gulgrøne Tråden

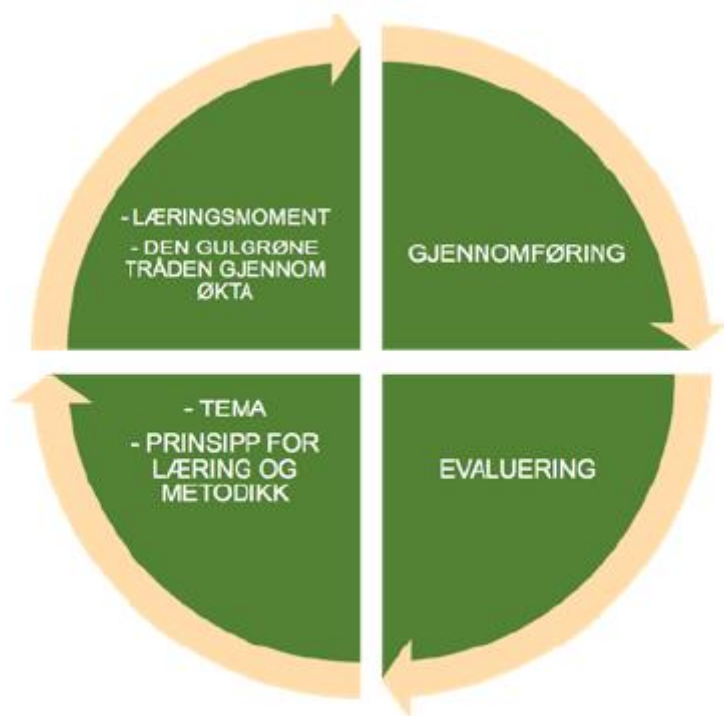
Eit av dei viktigaste områda for framtidas læring er effektiv læring. Dei beste blir best fordi dei blir litt betre kvar einaste dag. Me veit at læring krev motstand. Det vil være gunstig å være i ein tilstand av optimal frustrasjon, der ein ikkje heilt får til det ein prøver på, men heile tida strekker seg, og jobbar kognitivt og emosjonelt for å meistre si oppgåve.

Flytsonemodellen



For å kunna bruka flysonemodellen meste effektivt er det avgjerande med sær gode relasjonar og kunnskap om kvar einskild spelar. Skapa ein god treningskultur, aktivt gjeva referansepunkt, tryggleik og eigarskap til eigenutvikling for å kunna oppnå det å være i ein tilstand av optimal frustrasjon på ein positiv måte.

Treningsprosessen

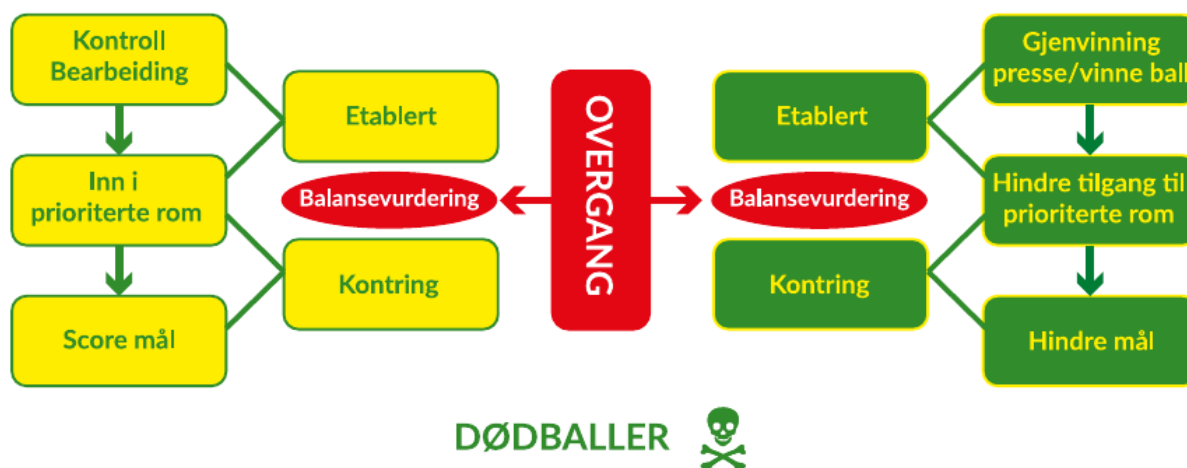


Målsetting og ferdigheitsmessig er det som oftast stor nivåforskjell innad i laga som medfører at treningskvardagen må tilretteleggjast i stor grad kvar einskild spelar. Det er særst viktig at det er ein felles forståing av korleis ein trener og øver i kampar. For å gje alle mogelegheit til å nå sitt maks nivå må me sette klare rammer for korleis OIL Fotball skal trenast.

«Den Gulgrøne Tråden» i form av øvingar i treningsarbeidet er samla på www.treningsokta.no. Dette er særskilt viktig for OIL Fotball, da me er avhengig av at me trenast på tvers av gruppene, brukar stor grad av hospitering/differensiering og mykje ekstratrening. For å få dette til er det viktig at øvingar er gjenkjennelege gjennom heile klubben.

I all trening i Osterøy frå 6 år til senior må øvingar vere gjenkjennelege, kor vanskelegheitsgrad aukar, då vil det også vere betydeleg enklare å auka progresjon på kvar einskild spelar. Dette gjev også spelarar som hospiterer tryggleik og ein brukar ikkje unødig tid til å lære nye øvingar når spelar er sårbar med tanke på at de skal opp på et høgare nivå.

Spelmodellen



A1: KONTROLL OG BEARBEIDING

Me vurderer at motstandar er i balanse - anten rett etter me har vunne ballen eller etter eit lengre angrep. Me ønsker her å ta kontroll over ballen og skape posisjonell ubalanse hos motstandar gjennom hurtig og presist pasningsspel. Målet er å komme i fase A2 - A3.

A2: INN I PRIORITERTE ROM

Fasen inntreffer då me opplever at det er rom å utnytte bak/mellom ledda til motstandar. Kan inntreffe etter ballerobring eller A1. Målet er å spele oss inn i rom som gjer oss i stand til å true motstandar sitt mål og/eller bakre ledd (A3)

A3: SCORE MÅL

Fasen vert kjenneteikna av at me er i nærleiken av målet og/eller er i stand til å utfordre motstandar sitt bakre ledd. Me søker å koma til avslutningar og vidare score mål

F1: GJENVINNING, PRESSE, VINNE BALL

Me opplever at me er i ubalanse og ønsker å vinna ballen rett etter balltap eller når motstandar prøver å bearbeide oss via balltrilling i bakre og midtre ledd. Me jobbar knallhardt for å nekte motstandar å spele på oss ubalanse

F2: HINDRE TILGANG TIL PRIORITERTE ROM

Fasen inntreffer i situasjonar der me har tapt ballen og er i ubalanse eller i situasjonar der motstandar gjennom god bearbeiding har skapt delvis ubalanse i vårt forsvar og prøver å spele forbi ledd. Me prioriterer rom sentralt i bana og rundt vårt eige mål. Me ønsker å sinka og gjenopprette balanse for å komme inn i fase F1 att.

F3: HINDRE MÅL

Fasen inntreff når motstandar er i stand til å utfordre vårt bakre ledd eller sette opp truslar mot, eller i, vårt straffesparkfelt. Me prioriterer å hindre mål framfor å vinne ballen. Alt handlar om å vere smart i posisjonering og val, samt solid i sin duell.

Det er mange vegar til Rom, så også i fotball. Samstundes er det ein plattform og ein fasit i botn som er oppsummert i spelemodellen på førre side.

Modellen viser NFFs systematisering av spelet. Overgangsyeblikket og vidare vurdering av balanseforhold er kjernen. Spelemodellen har tre spelfasar i angrep og tre i forsvar. Me vil til ei kvar tid vera i ein av desse fasane. Felles forståing av kva fase me er i, kva me ønskjer å oppnå og vidare prinsippa i spelfasane står sentralt i vår tilnærming.

I den gulgrøne tråden i OIL skal alle kunne denne plattformen i tillegg til at me skal gå i same retning i synsinga som vil byggja på vår målsetting og utgangspunkt.

For å ivareta den Gulgrøne tråden og for å vidareutvikle oss, vil ein halda månadlege trenarforum. Dei fleste trenarforum vil verta halde på bana med spesifikke tema i forbindelse med andre arrangement i OIL Fotball. Me skal utvikle spelarar i ungdomsfotball, for framtidig seniorspel som byggjer på eit gitt spelesystem. Osterøy sine lag skal spela offensiv fotball der målet til ein kvar tid er å scora. Laga skal forsøka å «styra» spelet og om naudsynt bruka mange trekk i laget for å skapa gjennombrøt. Spelarane skal tørre å ta vare på ballen og tenka konstruktiv i pressa situasjonar.

For G14/J14 og G16/J17 skal ein i utgangspunktet ha ein spelestil for individuell utvikling av spelarar. Ergo vil desse laga dyrka meir individuelle ferdigheiter i forhold til junior og seniorlag som vil ha ein meir strukturell tilnærming til sin trenings- og kampkvardag. Dette arbeidet har me kalla «Osterøymodellen» som er eit prosjekt sportsnemda skal arbeida med i 2017.

Osterøy skal jobba vidare med den solide treningskultur som er bygd opp i klubben. I dette arbeidet er det svært viktig å ha kunnskap og forståing av kva innverknad trening har på kroppen i forhold til overbelastning, søvn, kosthald etc. For å ivareta dette har Osterøy ei eigen ressursgruppe leia av Manuellterapeut Martin Hole Hanstvedt. Noko av arbeidet er oppsummert på dei neste sidene.

Retningslinjer trening og restitusjon for unge fotballspelarar

Av Martin Hanstvedt,
Manuellterapeut og fysioterapeut, Idrettsmedisinsk avdeling, Brann stadion.
Kontaktinfo: 53 00 68 00 • martinhanstvedt@gmail.com

GENERELLE RÅD FOR ØKT PRESTASJONSEVNE OG REDUSERT SKADERISIKO

- 1 dag i uken skal være helt fri - restitusjonsdag. På disse dagene kan spilleren gå en tur eller være i annen lett form for aktivitet, tøyne litt lett og ha fokus på å lade batteriene.
- Hver 5-6 uke bør man ha en roligere uke med redusert treningsmengde for å bygge opp igjen kroppen, unngå overbelastning og få tilbake overskudd. Det anbefales at man reduserer mengden med omtrent 50%. Man kan fortsatt ha høy intensitet under treningene, det er mengden vi vil redusere.
- Sove minimum 8-9 timer hver natt. Unge i drettsutøvere som søv i gjennomsnitt mer enn 8 timer per natt har vist seg å ha 1,7 ganger mindre sannsynlighet for skade i forhold til utøvere som sover mindre enn 8 timer (1). Antall timer søvn har vist seg som den viktigste prediktoren ift skader, og det anbefales å sikte mot 9 timer hver natt.
- Maksimalt spille 1,5 kamper i uken. Kroppen bruker minimum 3 dager på å restituere seg, og er selv da fortsatt ikke 100% etter kamp. Dette må man ta hensyn til i forhold til antall kamper man spiller. Når man spiller på flere lag må noen ta ansvar for at dette overholdes, spilleren vil sannsynligvis ikke sette stopper for dette selv. Å tro at det vil ordne seg og at man vil venne seg til kampbelastningen er urealistisk i en alder der kroppen fortsatt utvikler seg og belastningen er stor.
- Vær nøye når spiller trener med flere lag - dette skal ikke øke totalbelastningen for spilleren. Økes treningsmengden for mye vil dette kunne føre til overbelastning, økt skaderisiko og nedsatt prestasjonsevne.
- Man skal i utgangspunktet ikke spille med smerte. Det vanskelige er å vurdere når man skal kutte aktivitet. Hæl- og knesmerter er svært vanlig hos ungdom, og det viktigste er å regulere aktiviteten slik at man kan være med på noe, og nedjustere aktivitet i god tid slik at man unngår unødvendig langt skadeavbrekk. Ta kontakt med fagpersonell dersom du er usikker
- Overbelastningsskader er i stor grad relatert til økning i treningsintensitet og mengde. Spilleren har ofte hatt for stor økning i treningsmengden og/eller for lite hvile i forhold til individuell treningstilstand. Et typisk symptom på en begynnende overbelastningsskade er en lokalisert smerte som oppstår under (eventuelt etter) aktiviteten, og som kommer tilbake ved neste trening. Kroppen har altså blitt utsatt for større belastning enn den tåler akkurat nå. Hvis man på dette tidlige stadiet griper inn og gjør endringer, vil man i langt de fleste tilfeller kunne unngå en videreutvikling av skaden og slik forhindre et langvarig treningsavbrudd.

- Her er noen andre symptomer på at man kanskje må nedjustere treningsmengden (2):
 - ✓ Utmattelse før/tidlig i treningsøkten
 - ✓ Tunge, såre muskler som ikke responderer på hvile
 - ✓ Manglende selvtillit, motivasjon eller interesse
 - ✓ Depresjon, angst, søvnløshet,
 - ✓ Svimmelhet
 - ✓ Opp eller nedjustert hjerterytme
 - ✓ Manglende konsentrasjonsevne eller stor grad av rastløshet
 - ✓ Hyppig sykdom eller uforklarlig vekttap
- Forskning har funnet at oppvarming i siste del av pausen kan bidra til å opprettholde evnen til å utføre intensive aksjoner i første del av 2.omgang (3). Spillerne vil dermed være klar til å prestere maksimalt med en gang 2. omgang begynner, noe som kan være helt avgjørende for prestasjon og resultat.
- Forskere har gjennomført sprinttester rett før andre omgang, og fant at spillerne som hadde gjennomført en kort, ny oppvarming hadde beholdt sin sprintkapasitet, mens kontrollgruppen, som satt stille i pausen, hadde ikke det.
 - ✓ De første fem minuttene får spillerne egen tid for å drikke, småprate og ta hånd om småskader.
 - ✓ De neste fem minuttene kan treneren bruke på en kort taktisk gjennomgang – oppsummering og plan videre.
 - ✓ De siste fem minuttene brukes på ny oppvarming

Foreldrevettreglene

Gjennom barn og deltakinga til ungdom i fotball vil omtrent annankvar husstand ha eit tilhøve til fotball, anten som deltakar eller som tillitsvalde, foreldre og føresette. Denne frivillige innsatsen utgjer sjølv grunnfundamentet som norsk fotball byggjer på. Stor deltaking frå ressursgruppa føresette, foreldre og besteforeldre vil i framtida vera heilt vesentleg for å kunna driva fotballaktiviteten.

Som føresette og foreldre kan du bidra til å gjera barnefotballen til ei god oppleving for borna. Her er nokre huskereglar:

- Møt fram til kamp og trening - borna ynskjer det
- Gje oppmuntring til alle spelarane under kampen
 - ikkje berre dottera eller son din
- Oppmuntre i medgang og motgang
 - ikkje gje kritikk
- Respekter lagleders bruk av spelarar
 - ikkje forsøk å påverka han/ho under kampen
- Sjå på dommarane som ein rettleiar
 - ikkje kritiser hans/avgjerdene hennar
- Som publikum skal ein stå på motsatt side av hvor trenarbenker er plassert
- Stimuler og oppmuntre bornet ditt til å delta - ikkje press
- Spør om kampen var morosam og spennande
 - ikkje berre om resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr - men ikkje overdriv
- Vis respekt for arbeidet klubben gjer - ta initiativ/delta på årleg foreldremøte for å avklara haldningar og ambisjonar
- Tenk på at det er barnet ditt som spelar fotball - ikkje du
- Vis respekt for andre – ikkje røyk på sidelinja
- Hugs at borna gjer som du gjer – ikkje som du seier

Differensiering i Osterøy (Under revidering)

Tilretteleggja fotballaktiviteten ut i frå den einskilde si interesse, ferdigheiter og utvikling slik at kvar einskild får same tilbod om same treningsmengda, men tilpassa sitt nivå slik at ein får riktig meistring og utfordring med utgangspunkt i flytsonemodellen.

Dette kan gjerast på fleire måtar:

- Treningsplanen Godt samarbeid mellom lag, trening på ulik tid slik at spelarar kan trenar opp/ned på dei forskjellige laga i årstrinna.
- Press i tid og rom Nokon får meir tid og rom, andre får mindre tid og rom i aktivitetane.
- Ulik vanskelegheitsgrad Spelarar kan for eksempel bli utfordra på å nytta ulike pasningsvalg og ulike føringar/vendingar med ball osv.
- Ulike læringsmoment Individuell tilbakemelding på læringsmomenta
- Ulik aktivitet I overtalsspel er gjerne nokre grupper 4v1, mens andre er 5v2. Tilpassa ulike behov.
- Med kven? Mot kven? Nokre gangar parer man dei med likt ferdigheitsnivå, andre gangar med ulikt ferdigheitsnivå. Nokre gangar parer ein «angrepsspelarar» mot «forsvarsspelarar» osv.. (Ikkje «like ferdigheiter» mot kvarandre kvar gang!)
- Tilpassa smålagsspel Man tilpassar antal spelarar, banestorleik, overtall/undertall, etc. for å tilpassa spelet til tema og spelarens behov.

Det er viktig å påpeika at differensiering er dynamisk og kan gjennomførast forskjellig frå trening til trening. Differensiering skal ikkje benyttast til for eksempel at ein delar inn i grupper basert på like ferdigheiter og behalda desse over tid. Det er selektering. Fotballferdigheit er samansett, og spelarane kan ha ulike styrker: nokon er raske, andre taklingssterke, andre kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Laga har bruk for ulike typar! Differensiering vil sei å ta utgangspunkt i den einskilde sine styrker og svakheiter, og organisere treninga gunstig for den einskilde og laget. Differensiering er å individualisere treninga slik at alle opplever meistring, utfordring, utvikling og maksimal motivasjon for vidare læring. Dette endrar seg sjølvstø over tid.

Differensiering i kamp:

- Ulik posisjonering – Ulike posisjoner stiller ulike krav.
- Bytte – Kven byter med kven?

Læringsmoment og progresjon

Læringsmoment er konkrete oppgåver eller stikkord til spelaren for å gjera gode val i spelsituasjonar. Momenta hjelper spelarane til å lære, og trenaren i å veilede og å gje tilbakemelding. Læringsmomenta er godt forklart i dei ulike øvelsane i www.treningsokta.no og jevnleg gjennomgang på praksis i klubbens trenerforum.

Hospitering i Osterøy (Under revidering)

Med hospitering meiner vi deltakinga til ein spelar i andre (eldre) lag – i tillegg til eige. Som nemnt ved tidlegare høve i planen, skal vurderingar rundt hospitering verta utelukkande gjort ut ifrå kva som er best for spelaren – ikkje laga.

DESSE REGLENE GJELDER FOR HOSPITERING FRÅ 12-19 ÅR.

- Dei beste spelarane i eit kull skal hospitera i eldre alderstrinn (føresett at spelaren ynskjer dette). Dette skal initierast av spelarens trenar, som skal sjå behovet for hospitering.
- Hospitering skal skje til treningsgruppe 1 i det aktuelle alderstrinnet.
- For at hospitering skal finnast, må spelaren vera så god at han ville forsvart ein plass i troppen på trinnet over.
- Dersom spelaren er god nok til å forsvara ein plass i førsteellevaren til laga over, bør spelaren tilbydast permanent tilhøyring i laget over.
- Punkt over kan foregå over fleire alderstrinn. Spelaren skal hospitera på så høgt nivå at han møter spelarar som er betre enn seg sjølv og får noko å strekkja seg etter. Spelarar skal ikkje hospitera i meir enn eitt lag.
- Om hospiteringa vert gjort i tillegg til- og/eller i staden for aktiviteten til eige lag, må vurderast ut frå kvart enkelt tilfelle.
- Hospitering er primært meint som eit treningstilbod. Det skal hospiterast i trening for å hospitera i kamp, men Osterøy Fotball ser òg positivt på hospiteringsmuligheter i kamp.
- Trenaren på spelarens primærlag har ansvar for å følgja opp spelarens totalbelastning
- Trenaren på hospiteringslaget har ansvar for å evaluera utbyttet av hospitering.
- All hospitering skal vera langsiktig og planlagd.
- All hospitering skal avklarast og besluttast av sporstslag leiing i klubben
- Får ein tilbod om hospitering er det særskilt viktig å leggja fokus på spelarens haldning til eige lag og medspelara når han er delaktig i sitt primærlag. Ref. beskrivelse av «Osterøyspelaren»
- Sportsplan legg opp til at det ikkje skal være hospitering i barnefotballen, men på særskild grunnlag kan også yngre spelarar hospitera

LÅN AV SPELARAR (Under revidering)

Lån av spelara må ikkje forvekslast med hospitering. Låning av spelara skal avklarast mellom trenarar for dei aktuelle laga. Dette skal skje ved rullering og være eit tilbod for alle spelarane. Dette gjelder både i trening og kamp.