



# **Sportsplan 2015-2020**

Sportsplan er godkjent av styret i Tornado Måløy Fotballklubb og er gjeldende til ny foreligger senest innen utgangen av 2020.



## Innholdsfortegnelse

I. Visjon og verdier .....	5
II. Den røde tråden: Spill – ikke spark.....	5
Fotballpyramiden .....	6
III. Treningshverdagen .....	6
IV. Spillestil for barnefotballen .....	6
1. BARNEFOTBALLEN (6-12 år).....	8
1.1. Rekrutteringsfasen .....	8
1.2. Rekrutteringsdag .....	8
1.3. Etableringen av et lag .....	8
1.4. Generelle mål .....	8
1.5. Oppmann/lagleders oppgaver.....	8
1.6. Trenerens hverdag.....	8
1.7. Spillerens hverdag .....	9
1.8. Foreldrenes hverdag.....	9
1.8.1. Foreldrevettreglene.....	9
1.9. Jenter/Gutter under 7 år (3er/5er) .....	10
1.9.1. «Spill – ikke spark» .....	10
1.9.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen .....	10
1.9.3. Hva skal læres? .....	10
1.9.4. Hvordan skal det læres? .....	10
1.9.5. Slik skal det organiseres .....	11
1.9.6. Supplementære tilbud.....	11
1.10. Jenter/Gutter 8-10 år (5er).....	12
1.10.1. «Spill – ikke spark» .....	12
1.10.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen .....	12
1.10.3. Hva skal læres? .....	12
1.10.4. Hvordan skal det læres? .....	13
1.10.5. Slik skal det organiseres .....	14
1.10.6. Supplementære tilbud.....	14
1.11. Jenter/Gutter 11-12 år (7er).....	15
1.11.1. «Spill – ikke spark» .....	15
1.11.2. Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen .....	15



1.11.3.	Hva skal læres? .....	15
1.11.4.	Hvordan skal det læres? .....	16
1.11.5.	Slik skal det organiseres .....	16
1.11.6.	Supplementære tilbud.....	16
<b>2.</b>	<b>UNGDOMSFOTBALLEN (13-16 år).....</b>	<b>17</b>
<b>2.1.</b>	<b>Smågutter 13-14 år .....</b>	<b>17</b>
2.1.1.	Spill – Ikke spark .....	17
2.1.2.	Karakteristiske trekk for aldersgruppen .....	17
2.1.3.	Mål for aldersgruppen.....	17
2.1.4.	Spillerens hverdag .....	17
2.1.5.	Trenerens hverdag .....	18
2.1.6.	Hva skal læres? .....	18
2.1.7.	Hvordan skal dette læres?.....	19
2.1.8.	Slik skal det organiseres .....	19
<b>2.2.</b>	<b>Småjenter 13-14 år .....</b>	<b>19</b>
2.2.1.	Spill – Ikke spark: .....	19
2.2.2.	Karakteristiske trekk for aldersgruppen:.....	19
2.2.3.	Mål for aldersgruppen.....	20
2.2.4.	Spillerens hverdag .....	20
2.2.5.	Trenerens hverdag .....	20
2.2.6.	Hva skal læres? .....	21
2.2.7.	Hvordan skal dette læres?.....	21
2.2.8.	Slik skal det organiseres: .....	22
<b>2.3.</b>	<b>Gutter 15-16 år .....</b>	<b>22</b>
2.3.1.	«Spill – ikke spark» .....	22
2.3.2.	Karakteristiske trekk for aldersgruppen .....	22
2.3.3.	Mål for aldersgruppen.....	22
2.3.4.	Spillernes hverdag .....	23
2.3.4.	Trenerens hverdag .....	23
2.3.5.	Hva skal læres? .....	24
2.3.6.	Hvordan skal det læres? .....	24
2.3.7.	Slik skal det organiseres .....	25
2.3.8.	Supplementære tilbud.....	25



<b>2.4. Jenter 15-16 år .....</b>	<b>25</b>
2.4.1. «Spill – ikke spark» .....	25
2.4.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen .....	25
2.4.3. Mål for aldersgruppen.....	26
2.4.4. Spillernes hverdag .....	26
<b>2.4.5. Trenerens hverdag.....</b>	<b>26</b>
2.4.6. Hva skal læres? .....	27
2.4.7. Hvordan skal det læres? .....	28
2.4.8. Slik skal det organiseres .....	28
2.4.9. Supplementære tilbud.....	28
<b>3. SENIORFOTBALLEN (16+) .....</b>	<b>29</b>
<b>3.1. Mål for aldersgruppa 17-19 år .....</b>	<b>29</b>
<b>3.2. Spillerens hverdag .....</b>	<b>29</b>
<b>3.3. Trenerens hverdag.....</b>	<b>29</b>
<b>3.4. «Spill – ikke spark» .....</b>	<b>30</b>
<b>3.5. Hva skal læres?.....</b>	<b>30</b>
3.5.1. Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3) .....	30
3.5.2. Taktiske ferdigheter (trinn 4 og 5).....	31
<b>3.6. Hvordan skal det læres?.....</b>	<b>31</b>
<b>3.7. Målsetninger for Tornado Måløy FK på seniornivå 2015-2020: .....</b>	<b>32</b>
3.7.1. Langsiktige sportslige mål: .....	32
3.7.2. Kortsiktige sportslige mål (2015).....	32
<b>4. Utvikling av keepere .....</b>	<b>33</b>
<b>5. Hospitering .....</b>	<b>34</b>
5.1. Bakgrunn .....	34
5.2. Hvem skal hospitere .....	34
5.3. Hvordan hospitere.....	34
5.4. Føringer .....	34
5.5. Utfordringer.....	34



## I. Visjon og verdier

Tornado Måløy Fotballklubb (TMFK) sin visjon er:

*«Gjennom aktivitet i trygge omgivelser skal TMFK skape glede og utvikling hver dag.»*

TMFK har valgt ut særlig to verdier som skal hjelpe til med å nå denne visjonen:

- |               |   |
|---------------|---|
| Positivitet – | Vi skal være positive, fordi positive mennesker får andre til å følge og har evnen til å stå på uansett hvor mørkt det kan se ut. Positive mennesker gjør at andre ønsker å finne den beste versjonen av seg selv. Slik skaper vi glede hver dag. |
| Dyktighet -   | Vi skal være dyktige gjennom å utnytte vår samlede kompetanse og behandle alle med respekt. Vi skal være ansvarlige og holde det vi lover. Slik skaper vi utvikling hver dag.   |

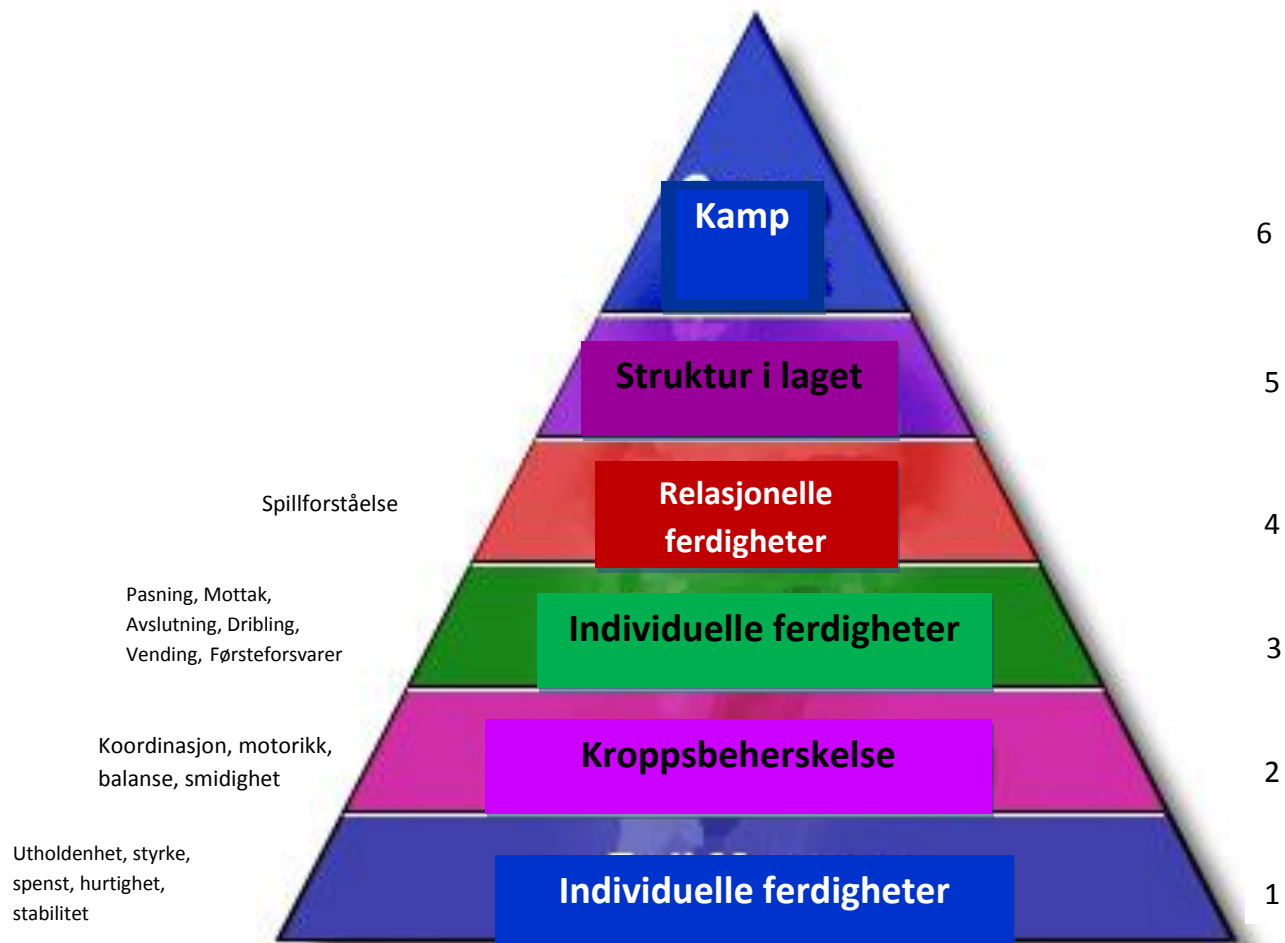
## II. Den røde tråden: **Spill – ikke spark.**

I Tornado Måløy ønsker vi å spille fotball, ikke sparke. Klubben ønsker å utvikle fotballspillere, ikke «fotballsparkere». Aldersbestemte lag i barne- og ungdomsfotballen skal spille fotball på en måte som er mest mulig utviklende og underholdende for både spillere og publikum.

Fotballspillere har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre riktige valg for sitt lag. De har tekniske ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre valget, og mot sammen med trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Spillere beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball for å skape rom for seg selv og hverandre. Dermed får ballfører mange alternative valg.

For å utvikle lag og spillere som beskrevet over, er en avhengig av målrettet arbeid fra lagene starter i seksårsalderen.

## Fotballpyramiden



### III. Treningshverdagen

Tornado Måløy ønsker å skape mest mulig glede for flest mulig, lengst mulig. Vi mener at målrettet arbeid for å utvikle ferdighetene til spillerne er med på å skape denne gleden. Derfor prioriterer vi dette allerede fra spillerne er 6 år. Vi starter med å skape en forståelse for offensive spilleprinsipper. Spillerne skal i løpet av barnefotballen ha lært alle tekniske ferdigheter. Disse skal videreutvikles i ungdomsfotballen.

### IV. Spillestil for barnefotballen

- Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort.
- Spillerne skal lære å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og ikke fokusere for mye på risiko.
- Vurdere risiko er nedprioritert i barnefotball. Dette skal læres senere.
- På trening og i kamp skal det etterstrebtes at spillet settes i gang kort fra keeper. (Les mer om utvikling av keepere i del 4 i sportsplanen)



- Vi har ingen som står i mål i Tornado Måløy, men derimot mange som spiller i mål.
- Vi har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere i Tornado Måløy. Når laget har ballen er alle i angrep, og når det andre laget har ballen er alle i forsvar.
- Den defensive organiseringen skal være basert på soneforsvar.
- Resultatet i den enkelte kamp skal alltid være underordnet sportslig utvikling.



## 1. BARNEFOTBALLEN (6-12 år)

### 1.1. Rekrutteringsfasen

Tornado Måløy skal jobbe aktivt med å rekruttere gutter og jenter i nærmiljøet.

### 1.2. Rekrutteringsdag

- Sportslig utvalg er ansvarlig for gjennomføring
- Annonseres gjennom skoler (ranselpost), sosiale medier/nettsted og i lokalavis.
- Gjennomføres i primo september
- Målgruppen er de som nettopp har begynt i 1.klasse
- Fotballek ute og foreldremøte inne på møterom

### 1.3. Etableringen av et lag

- I forlengelsen av Rekrutteringsdag
- Skal etableres høsten i 1.klasse (6 år)
- Treningstilbud gjennom hele vinteren
- Viktig med stor foreldregruppe – ansvaret for igangsetting/opplæring ligger sentralt
- Dele opp i rene jente og gutteklasser dersom nok spillere

### 1.4. Generelle mål

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert, samt få et differensiert tilbud ut i fra modenhet og oppnåelse av mestring.
- Hvert årskull skal ha en hovedtrener som stiller på trenerforum.
- Klubben skal tilby aktivitetskurs internt og dette bør gjennomføres av alle trenere.
- Alle lag skal opprettholde et treningstilbud hele året.
- Det skal etableres egne jentelag.
- Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid i kamp.
- Det skal vises fleksibilitet overfor andre idretter.
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne planen, og plikter å følge denne. Klubb kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.
- Turnerings/reise-bestemmelser: Vi følger til enhver tids klubbens retningslinjer.

### 1.5. Oppmann/lagleders oppgaver

Se Tornado Måløys laglederhåndbok.

### 1.6. Trenerens hverdag

- Skal tilrettelegge for morsomme og varierte øvelser.
- Fokus på resultat skal ikke overskygge ferdighetsutvikling.
- Gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile.
- Gi konkrete meldinger – hva var bra?
- Følger klubbens retningslinjer ved lagspåmelding.
- Oppfordre til egentrening
- Representere klubben på en måte som styrker klubbens omdømme.





- Trenerne skal stille i treningsutstyr.
- Treneren skal møte opp på trenerforum.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre fritidsaktiviteter.

## 1.7. Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballscho, leggskinn og drikkeflaske.
- Skal ha toleranse for andres feil og egne feil. Kjefting tolereres ikke.
- Ha respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Gjøre sitt beste i enhver situasjon

## 1.8. Foreldrenes hverdag

- Etablere et stort støtteapparat – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa.
- Følge foreldrevettreglene (ref. del 1.8.1).

### 1.8.1. Foreldrevettreglene

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

Det handler om respekt, ikke sant?



## 1.9. Jenter/Gutter under 7 år (3er/5er)

### 1.9.1. «Spill – ikke spark»

Spillerne møter ikke på trening for å øve, men for å leke. Vi ønsker likevel allerede her å oppnå en ferdighetsutvikling. Vi tror dette er med på å skape glede, og det er også viktig i forhold til å bygge gode holdninger hos spillerne. Man skal etterstrebe at spillerne får et forhold til- og forståelse for at «øvelse gjør mester», slik at de får et positivt forhold til det å øve. Glede på trening er likevel overordnet alt annet – i enda større grad enn for senere aldersgrupper.

### 1.9.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

### 1.9.3. Hva skal læres?

#### 1.9.3.1. Individuelle ferdigheter (trinn 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Ballmestring – «sjef over ball»
- Føringer – forflytte ball med kontroll
- Vendinger – såle, utside, innside og «Cruyff»
- Finte/drible – tofotdribling og tyngdeoverføringer
- Pasninger og mottak legges inn i scoringtrening

#### 1.9.3.2. Taktiske ferdigheter (trinn 4)

- Sentre til hverandre
- Bevege seg ut av pasnings skygge
- Forstå at klynge ikke lønner seg

### 1.9.4. Hvordan skal det læres?

- Bruk kort tid på hver øvelse
- Spillerne skal «tvinges» til å bruke begge bein
- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo og vanskelighetsgrad).
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press.
  - Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel; Hauk og due, Haien kommer, Stiv heks og Nappe hale



- Bruke antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall osv. som virkemidler for å fremme øvingsmomentene.
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere.
- Ikke instruer mye i spillet.
- Bruk enkel 2 mot 1 trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er og hvordan man kommer ut av den.
- Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.
- Forsøk å ha 6 spillere per voksen.
- Fokus på ballmestring og individuelle ferdigheter.
- Liten grad av differensiering.
- Forslag til ferdige økter: se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no)

#### 1.9.5. Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 3-er ball.
- Skal ikke avtales å spille mer enn 5 mot 5 i kamper.
- Det anbefales maksimum 7-8 spillere pr kamp.
- 1-2 treninger i uka gjennom hele sesongen.
- Minimum 1 ½ times effektiv trening.
- Hovedtrener ansvar for lagspåmelding:
  - Blanda lag
  - Jevnbyrdige lag
  - Endre lagene fra turnering til turnering
  - Alle lag har kampleder og dommer
- Kun kampleder kommuniserer med spillerne – foreldre heier på laget.
- Minimum 4 cuper i regi av SFFK utenom egne cuper.

#### 1.9.6. Supplementære tilbud

- Spillere kan trene med årgangen over (se hospiteringsordningen i del 5).



## 1.10. Jenter/Gutter 8-10 år (5er)

### 1.10.1. «Spill – ikke spark»

Spillerne er i den motoriske gullalder og tar meget hurtig til seg motorisk og teknisk læring. Dette skal derfor prioriteres svært høyt i treningen. Det skal gis et variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Spillerne vil da oppleve at de ved trening kan lære seg kompliserte teknikker, noe som vil være med på å bygge gode treningsholdninger og motivere for egentrening. Ti år gamle spillere har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne.

Den taktiske læringen skal fokusere på å gi en begynnende forståelse for de offensive spillerprinsippene, og vurderingene i spillsituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål.

### 1.10.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette og lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken, «Motorisk gullalder».
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar verbal instruksjon dårlig.

### 1.10.3. Hva skal læres?

#### 1.10.3.1. Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!
- Førings- Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger
- Finter
- Pasninger
- Mottak
- Heading
- Drible- og skjermeferdighet
- Scoringstrening



#### 1.10.3.2. Taktiske ferdigheter (trinn 4)

- Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningskygge for å få ball
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Ballførers handlingsvalg: Når dribble, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!  
Viser til treningsøkta.no: med spillets ide i spill og kampdimensjon mot 10 år.

#### 1.10.4. Hvordan skal det læres?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo og vanskelighetsgrad).
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!
- Se pasningstreningen også i en sammenheng:
  - Inkludert i spillvarianter som «firkant»
  - I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
  - Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall osv. som virkemidler for å få frem øvingsmomentene
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening
- Sterkt fokus på trinn 2
- 6-8 spillere per voksen
- Økende grad av differensiering – kun relasjonelle ferdigheter er i fokus (trinn 4)
- Forslag til ferdige økter: se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no)



#### 1.10.5. Slik skal det organiseres

- Minimum 2 treninger i uka
- Minimum 4 cuper i regi av SFFK samt klubbens egne cuper.
- Delta i organisert seriespill i regi av SFFK
- Minimum 1 ½ time effektiv trening
- Trening og kamper gjennomføres med 3 er baller
- Det skal ikke avtales å spille mer enn 5 mot 5 i kamper
- Det skal maksimum være 9 spillere på kamp
- Hovedtrener har ansvar for lagspåmeldingen:
  - o Nivåinndelt – kun 2 nivåer som sikrer mestring for alle jf. taktiske ferdigheter
  - o Grupper av 3 til 4 stykker.
  - o Gruppene rullerer på tvers av årstrinnet
  - o Evaluere gruppesammensetningen etter vår og høst.

#### 1.10.6. Supplementære tilbud

- Spillere kan trene med årgangen over (se hospiteringsordningen i del 5)
- To cuper i året – basert på motivasjon og ferdighet



## 1.11. Jenter/Gutter 11-12 år (7er)

### 1.11.1. «Spill – ikke spark»

Spillerne er i den motoriske gullalder (se tilsvarende avsnitt i 8-10 år for nærmere beskrivelse). Spillerne skal utvikle de taktiske ferdighetene sine videre (se tilsvarende avsnitt i 8-10 år for nærmere beskrivelse), og bli gode lagspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste. Les mer om utvikling av keepere i del 4 i sportsplanen.

### 1.11.2. Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst.
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette og lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken («Motorisk gullalder»)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

### 1.11.3. Hva skal læres?

#### 1.11.3.1. Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!
- Førings- Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Finter og vendinger
- Pasninger
- Mottak
- Heading
- Drible- og skjermeferdighet
- Scoringstrening
- 1 mot 1 ferdigheter defensivt

#### 1.11.3.2. Taktiske ferdigheter (trinn 4)

- Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?

Se treningsøkta.no: med spillets ide i spill- og kampdimensjon mot 12 år.



#### 1.11.4. Hvordan skal det læres?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng:
  - Inkludert i spillvarianter som «firkant»
  - I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
- Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall osv. som virkemidler for å få frem øvingsmomentene
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis.
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening (aktivitetskategori 3)
- Sterkt fokus på trinn 2
- 6-8 spillere per voksen
- Økende grad av differensiering – kun relasjonelle ferdigheter er i fokus (trinn 4)
- Forslag til ferdige økter: se [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

#### 1.11.5. Slik skal det organiseres

- Minimum 2 treninger i uka
- Treningsvarighet på 1,5 timer
- Trening og kamper gjennomføres med 4er baller
- Overgangen til 9er/11er-fotball fra 13-årsklassen må planlegges tidlig i 12-årsklassen.
  - Hovedtrener har ansvar for lagspåmeldingen
  - Sikre 2/3 mestring og 1/3 utfordring for alle spillerne
  - Differensiering

#### 1.11.6. Supplementære tilbud

Spillere kan trene med årgangen over (se hospiteringsordningen i del 5)





## 2. UNGDOMSFOTBALLEN (13-16 år)

### 2.1. Smågutter 13-14 år

#### 2.1.1. Spill – Ikke spark

Teknisk trening skal fortsatt ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de ha vært innom i barnefotballen. Den taktiske treningen skal likevel vies en større del av treningen enn i barnefotballen. Man ønsker å skape en interesse hos spillerne for de taktiske aspektene ved spillet. De relasjonelle offensive ferdighetene skal fortsatt ha første prioritet i treningen. Den strukturelle ferdighetsdimensjon bringes på banen i tillegg til trening på individuelle-, relasjonelle – og strukturelle defensive ferdigheter. Spillerne skal utvikle en stor forståelse for balanse betydning for både det defensive og offensive spillet. Les mer om utvikling av keepere i del 4 i sportsplanen.

#### 2.1.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling (kraftig lengdevekst for enkelte)
- Spillere er rettferdighetsbevisste
- Prestasjonsbeviste
- Motorikk i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Lærenemme
- God kreativitet
- Store humørsvingninger og variasjon i prestasjonsevnen hos enkelte

#### 2.1.3. Mål for aldersgruppen

- Det bør meldes på et lag i øverste nivå.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Man skal gjennomføre og utvikle en ballbesittende spillestil.
- Man skal ha et ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av (se hospiteringsordningen i del 5) og oppfølging.
- I 14-årsklassen er det et mål å ha minimum 1 spiller på kretslaget.
- Minimum 3 aktiviteter i perioden oktober-mars. 4 aktiviteter resten av året.
- Treningsvarighet: 1 ½ time.

#### 2.1.4. Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp.
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp.
- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting.
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Spillere skal ha ansvarsfølelse for utstyr.
- Spillerne skal i større grad få påvirke treningshverdagen.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle egen ferdighet.
- Spillerens utvikling skal stå i sentrum ved hospitering (se hospiteringsordningen i del 5).
- Alle som møter skal få kamptilbud.



### 2.1.5. Trenerens hverdag

- Det er et ønske at treneren periodiserer sesongen for kullet. Plan sendes til klubben.
- Det skal etterstrebes å holde treningsgruppen samlet.
- Man skal ha et differensiert treningstilbud ut fra mestring og mengde.
- Følge opp trenings- og oppmøtedisiplin. Føre treningsoppmøte.
- Gi mye ros. Skape et godt miljø hvor det er lov å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Treningsøkten skal ha klart definerte mål.
- Treneren skal fokusere på få og enkle øvelser.
- Etterstrebe de gode øvingsbildene.
- Oppmuntre til egentrening.
- Gjennomføre personlige samtaler med spilleren med fokus på:
  - Hva synes spilleren om å spille fotball?
  - Spillerens hverdag
- Treneren skal stille i treningsutstyr
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter

### 2.1.6. Hva skal læres?

#### 2.1.6.1. Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, Spensttrening og stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening, gjerne med ball.
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter
- Drible – og skjermeferdigheter
- Mottak
- Pasninger
- Innlegg
- Heading
- Scoringsferdigheter
- Førsteforsvarerferdigheter

#### 2.1.6.2. Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
  - For å skape rom
  - For å få ball
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for mulige gjennombrudd på rettvendt spiller (vinkel mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvor drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg.



- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel men bevist spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle.
- 1. – 2. – og 3. – forsvarsferdighet, forståelse og balanseprinsippet.
- Bevisst i forhold til presshøyde.

### 2.1.7. Hvordan skal dette læres?

- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett pasningstreningen i sammenheng.
  - Inkludert i spillvarianter som eks. firkant.
  - Pasningsøvelser.
  - Pasningsøvelser i fht. spillmønster i kamp.
- Innlegg og avslutningstrening i sammenheng.
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spildelen av treningen.
- Spill på større baner med flere spillere brukes for å øve spildelens taktiske momenter.
- Taktiske påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis.
- Sørg for at spillerne scorer mange mål på hver trening. Ingenting er morsommere.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.

### 2.1.8. Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4er-ball.
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen.
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor planen blir punktvis gjennomgått.

## 2.2. Småjenter 13-14 år

### 2.2.1. Spill – Ikke spark:

Teknisk trening skal fortsatt ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de ha vært innom i barnefotballen. Den taktiske treningen skal likevel vies en større del av treningen en i barnefotballen. Man ønsker å skape en interesse hos spillerne for de taktiske aspektene ved spillet. De relasjonelle offensive ferdighetene skal fortsatt ha første prioritet i treningen. Den strukturelle ferdighetsdimensjon bringes på banen i tillegg til trening på individuelle, relasjonelle – og strukturelle defensive ferdigheter. Spillerne skal utvikle en stor forståelse for balanse betydning for både det defensive og offensive spillet.

### 2.2.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Jenter liker å være 2 og 2 sammen på trening.
- Sosial tilhørighet er viktigere enn før.
- Noen har kraftig lengdevekst.
- Prestasjonsbeviste



- Motorikk i god utvikling.
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling.
- Lærenemme
- De fleste av jentene er i puberteten i denne perioden.
- Holdninger blir lett skapt.
- God kreativitet
- Spillerne er rettferdighetsbevisste.
- Store humørsvingninger og variasjon i prestasjonsevnen hos enkelte.

### 2.2.3. Mål for aldersgruppen

- Sterk fokus på medbestemmelsesrett.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering (se hospiteringsordningen i del 5) og oppfølging.
- Minimum 3 aktiviteter i perioden oktober-mars. 4 aktiviteter resten av året.
- Treningsvarighet: 1 ½ time.

### 2.2.4. Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp.
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp.
- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting.
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Spillere skal ha ansvarsfølelse for utstyr.
- Spillerne skal i større grad få medbestemmelsesrett for egen treningshverdag.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle egen ferdighet.
- Spillerens utvikling skal stå i sentrum ved hospitering (se hospiteringsordningen i del 5).

### 2.2.5. Trenerens hverdag

- Det er et ønske at treneren periodiserer sesongen for kullet. Plan sendes til klubben.
- Differensiert treningstilbud ut fra mestring og mengde.
- Følge opp trenings- og oppmøtedisiplin. Føre treningsoppmøte.
- Gi mye ros. Skape et godt miljø hvor det er lov å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg. Spørrende tilnærming.
- Treningsøkten skal ha klart definerte mål.
- Treneren skal fokusere på få og enkle øvelser.
- Etterstrebe de gode treningsbildene.
- Alle som møter til kamp skal få spilletid.
- Oppmuntre til egentrening.
- Gjennomføre personlige samtaler med spilleren med fokus på:
  - Hva synes spilleren om å spille fotball?
  - Spillerens hverdag
- Trenere skal stille i treningsutstyr.
- Treneren skal møte opp på trenerforum.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre fritidsaktiviteter.



## 2.2.6. Hva skal læres?

### 2.2.6.1. Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening og stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter
- Drible – og skjermeferdigheter
- Mottak
- Pasninger
- Innlegg
- Heading
- Scoringsferdigheter
- Førsteforsvarerferdigheter

### 2.2.6.2. Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
  - For å skape rom
  - For å få ball
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for mulige gjennombrudd på rettvendt spiller (vinkel mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvor drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg.
- Skape og utnytte 2 mot 1.
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel men bevist spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle.
- 1. – 2. – og 3. – forsvarsferdighet, forståelse og balanseprinsippet.
- Bevisst i forhold til presshøyde.

## 2.2.7. Hvordan skal dette læres?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett pasningstreningen i sammenheng.
  - Inkludert i spillvarianter som f.eks. firkant.
  - Pasningsøvelser mtp. spillmønster i kamp.
- Innlegg og avslutningstrening i sammenheng.
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spilldelen av treningen.
- Spill på større baner med flere spillere brukes for å øve spilldelens taktiske momenter.
- Taktiske påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis.
- Sørg for at spillerne scorer mange mål på hver trening. Ingenting er morsommere.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.



### 2.2.8. Slik skal det organiseres:

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4er-ball.
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen.
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor planen blir punktvis gjennomgått.

## 2.3. Gutter 15-16 år

### 2.3.1. «Spill – ikke spark»

Teknisk trening skal fortsatt ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdigheter de har vært innom i barne- og ungdomsfotballen. I løpet av alle disse årene skal spillerne ha automatisert samtlige teknikker som Tornado Måløy ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske.

Spillerne skal ikke introduseres for mange nye taktiske temaer. De taktiske ferdighetene skal i stor grad videreutvikles fra læring i forrige aldersgruppe. (se del 2.1.1 nærmere beskrivelse). I løpet av disse årene skal spillerne ha forståelse for alle taktiske ferdigheter som Tornado Måløy ønsker at A-lagsspillere skal beherske. Les mer om utvikling av keepere i del 4 i sportsplanen.

### 2.3.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevne i sterk utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker, sjenert, tøff utad, aggressiv

### 2.3.3. Mål for aldersgruppen

- Det bør være et lag i 1.divisjon både vår og høst. Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilken divisjon de andre lagene skal meldes på.
- Etablere bånd mot seniorlagene, og spesielt A-laget. Det skal benyttes som et referansepunkt for spillere.
- I årsklassene 15 og 16 år er det et mål å ha minimum 1 spiller på kretslaget i årsklassene.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Det skal være kvalifiserte trenere som er godkjent av Sportslig utvalg,
- Innholdet og kvaliteten mellom de ulike treningsgruppene skal ikke variere. Mengden, antall økter, kan variere etter nivå og motivasjon.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering (se hospiteringsordningen i del 5), oppfølging av egen spillerutvikler og fotballakademi/talentgruppe,
- Aktivitetsnivå: min 2-3 aktiviteter fra okt-des, bør etterstrebe 4-5 aktiviteter inkl. kamp resten av året.



#### 2.3.4. Spillernes hverdag

- Spillerne skal møte i god tid på trening og kamp.
- Spillerne skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp.
- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting.
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse for utstyr.
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett i egen treningshverdag.
- Spillerne møter på trening med et klart mål om å utvikle sine ferdigheter i løpet av treningen.
- Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med, og komme forberedt på trening.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere på satsningslaget. Man kan drive annen idrett, men det skal ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- Det opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppen og trenere.
- Spillerne skal maksimum spille 2 klubbkamper per uke.

#### 2.3.4. Trenerens hverdag

- Det er ønskelig at hovedtrener for kullet periodiserer sesongen. Plan sendes til klubben.
- Følge og trenings- og oppmøtedisiplin. Bør føre treningsoppmøte.
- Fokus på valget og utførelsen. Gi spesifiserte feedback som følge av konstruktive forsøk.
- Treneren skal ha en spørrende tilnærming i forhold til coaching i spillsituasjoner.
- Gi mye ros. Jobb med å skape et godt miljø hvor det er lov å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Treningsøkten skal ha et klart definert ferdighetsmål, og coaching skal fokusere på dette. Prøv så ofte som mulig å legge til rette for øvelser hvor «valget» er med.
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring.
- Spillernes utvikling er i sentrum i forhold til hospitering (se hospiteringsordningen i del 5) osv.
- Treneren skal fokusere på få og enkle øvelser.
- Skal etterstrebe de gode bildene. Enten ved å vise selv eller ved å gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.
- Alle som møter til kamp skal få spilletid.
- Det skal gjennomføres en personlig samtale med spillerne 1- 2 ganger pr sesong. Fokus bør være;
  - Hva spilleren synes om å spille fotball?
  - Spillerens hverdag
  - Kvaliteter som spiller – forbedringsmuligheter
- Skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Skal være i jevnlig dialog med trenerkoordinator (om dette finnes i klubben)
- Trenere skal stille i treningsutstyr
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter



### 2.3.5. Hva skal læres?

#### 2.3.5.1. Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 & 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening og stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter
- Drible – og skjermeferdigheter
- Mottak
- Pasninger
- Innlegg
- Heading
- Scoringstrening/avslutningstrening
- Førsteforsvarsferdigheter

#### 2.3.5.2. Taktiske ferdigheter (trinn 4 & 5)

- Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
  - Motsatte bevegelser (strekke, møte)
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelsen av breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller («vinkelen mellom ballfører og mottaker»)
- Ballførerens handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg. Mine valg om/når jeg får ballen
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.-forsvarsferdigheter, forståelse av balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

### 2.3.6. Hvordan skal det læres?

- Differensiering etter ferdigheter på spillerne. Spillere på likt ferdighetsnivå utfører øvelser i sammen. Dette gir bedre utførelse, framgang og mestringsfølelse for alle
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig pr spiller på de fleste treninger
- Skape stor aktivitet for trening med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sette pasningstrening i en sammenheng
  - Inkludert i spillvarianter som f eks «firkant»
  - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelse)
  - I pasningsøvelser som er funksjonelle mtp. spillemønster i kamp
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på å spille på større baner med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske treningsmomentene





- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål på hver trening. Ingenting er morsommere enn det
- Spilløvelser utgjør minst 50% av hver trening
- Forslag til ferdige økter: se [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

### 2.3.7. Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 5er-baller
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med premieutdeling. Det kan også legges opp til andre typer priser
- Det skal arrangeres foreldremøte i forkant av hver sesong hvor planen blir punktvis gjennomgått

### 2.3.8. Supplementære tilbud

- Hospitering (se hospiteringsordningen i del 5)
- TMFK talentgruppe
- Akademilag
- Sonelag
- Kretslag

## 2.4. Jenter 15-16 år

### 2.4.1. «Spill – ikke spark»

Teknisk trening skal fortsatt ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdigheter de har vært innom i barne- og ungdomsfotballen. I løpet av alle disse årene skal spillerne ha automatisert samtlige teknikker som Tornado Måløy ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske. Spillerne skal ikke introduseres for mange nye taktiske temaer. De taktiske ferdighetene skal i stor grad videreutvikles fra læring i forrige aldersgruppe (se del 2.2.1 for nærmere beskrivelse). I løpet av disse årene skal spillerne ha forståelse for alle taktiske ferdigheter som Tornado Måløy ønsker at A-lagsspillere skal beherske. Les mer om utvikling av keepere i del 4 i sportsplanen.

### 2.4.2. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Jentene utvikler mindre muskelstyrke enn guttene
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevne i fin utvikling
- Variabel væremåte - svingninger
- Sterke sosiale behov
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling



### 2.4.3. Mål for aldersgruppen

- Det bør være et lag i 1.divisjon 11er. Antall spillere, nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilken divisjon laget skal meldes på.
- Sterk fokus på medbestemmelsesrett.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Man kan/bør slå sammen aldersgrupper for å skape et satsningslag
- I årsklassene 15 og 16 år er det et mål å ha minimum 1 spiller på kretslaget i årsklassene.
- Etablere tett dialog mot dame senior (Tornado Måløy eller andre klubber)
- Det skal være kvalifiserte trenere som er godkjent av Sportslig Utvalg. Det er ønskelig å få en kvinnelig trener og/eller jenter/damer engasjert i verv rundt laget
- Innholdet og kvaliteten mellom de ulike treningsgruppene skal ikke variere. Mengden, antall økter, kan variere etter nivå og motivasjon
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering (se hospiteringsordningen i del 5), oppfølging av egen spillerutvikler og fotballakademi/talentgruppe
- Aktivitetsnivå: minimum 2-3 aktiviteter fra okt-des, bør etterstrebe 4 aktiviteter inkl. kamp resten av året

### 2.4.4. Spillernes hverdag

- Spillerne skal møte i god tid på trening og kamp
- Spillerne skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse for utstyr
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett i egen treningshverdag
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle sine ferdigheter i løpet av treningen
- Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med, og komme forberedt på trening
- Fotball bør være valgt idrett som førsteprioritet. Man kan drive annen idrett, men det bør ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett
- Det opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppen og trenere
- Spillerne skal maksimum spille 2 klubbkamper pr uke

### 2.4.5. Trenerens hverdag

- Det er ønskelig at hovedtrener for kullet periodiserer sesongen. Plan sendes til klubben.
- Følge og trenings- og oppmøtedisiplin. Bør føre treningsoppmøte
- Det skal være treningsgruppe 1 og 2. Treneren har ansvar for å skape dynamikk mellom treningsgruppene basert på prestasjoner
- Fokus på valget og utførelsen. Gi spesifiserte feedback som følge av konstruktive forsøk
- Treneren skal ha en spørrende tilnærming i forhold til coaching i spillsituasjoner
- Gi mye ros. Jobb med å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg



- Treningsøkten skal ha et klart definert ferdighetsmål, og coaching skal fokusere på dette. Prøv så ofte som mulig å legge til rette for øvelser hvor «valget» er med
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Spillernes utvikling er i sentrum i forhold til hospitering (se hospiteringsordningen i del 5) osv.
- Treneren skal fokusere på få og enkle øvelser
- Skal etterstrebe de gode bildene. Enten ved å vise selv eller ved å gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best
- Alle om møter til kamp skal få spilletid
- Det skal gjennomføres en personlig samtale med spillerne 1- 2 ganger pr sesong. Fokus bør være;
  - Hva spilleren synes om å spille fotball
  - Spillerens hverdag
  - Kvaliteter som spiller – forbedringsmuligheter
- Skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Skal være i jevnlig dialog med trenerkoordinator (om dette finnes i klubben)
- Trener skal møte på trenerforum

## 2.4.6. Hva skal læres?

### 2.4.6.1. Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 & 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter
- Drible – og skjermeferdigheter
- Mottak
- Pasninger
- Innlegg
- Heading
- Scoringstrening/avslutningstrening
- Førsteforsvarsferdighet

### 2.4.6.2. Taktiske ferdigheter (trinn 4 & 5)

- Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
  - Motsatte bevegelser (strekke, møte)
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelsen av breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller («vinkelen mellom ballfører og mottaker»)
- Ballførerens handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg. Mine valg om/når jeg får ballen



- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.-forsvarsferdigheter, forståelse av balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

#### 2.4.7. Hvordan skal det læres?

- Differensiering etter ferdigheter på spillerne. Spillere på likt ferdighetsnivå utfører øvelser i sammen. Dette gir bedre utførelse, framgang og mestringsfølelse for alle
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig pr spiller på de fleste treninger
- Skape stor aktivitet for trening med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sette pasningstrening i en sammenheng
  - Inkludert i spillvarianter som f.eks. «firkant»
  - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelse)
  - I pasningsøvelser som er funksjonelle mtp. spillemønster i kamp
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på å spille på større baner med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske treningsmomentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål på hver trening. Ingenting er morsommere.
- Spilløvelser utgjør minst 50% av hver trening
- Forslag til ferdige økter: se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no)

#### 2.4.8. Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 5er-baller
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med premieutdeling. Det kan også legges opp til andre typer priser
- Det skal arrangeres foreldremøte i forkant av hver sesong hvor planen blir punktvis gjennomgått

#### 2.4.9. Supplementære tilbud

- Hospitering (se hospiteringsordningen i del 5)
- TMFK talentgruppe
- Akademilag
- Sonelag
- Kretslag



## 3. SENIORFOTBALLEN (16+)

### 3.1. Mål for aldersgruppa 17-19 år

- Stille lag i vinterserien og delta på tiltak i regi av kretsen.
- Alle skal ha et tilfredsstillende trenings- og kamptilbud.
- Det skal være kvalifiserte trenere (interne eller eksterne) som er godkjent av Sportslig utvalg.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, oppfølging av egen spillerutvikler og fotballakademi.
- Legge til rette for deltagelse på en av de store sommerturneringene.
- Kartlegge og registrere potensielle treneremner. Tilstrebe og benytte disse i barne- og ungdomsfotballen.

### 3.2. Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte i god tid før trening og kamp.
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp.
- Spilleren skal vise toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting.
- Spilleren skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Spilleren skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr.
- Spilleren skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Spilleren skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere på førstelaget. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- Det kan opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppen og trener.
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 2, og ikke 2 kamper per uke over lang tid.

### 3.3. Trenerens hverdag

- Det er ønske om at hovedtrener for kullet periodiserer sesongen. Periodeplan skal sendes leder i Sportslig utvalg.
- Følge opp trenings- og oppmøtedisiplin. Bør føre treningsoppmøte.
- Det skal være treningsgruppe 1 og 2. Treneren har ansvar for å skape dynamikk mellom treningsgruppene basert på prestasjoner.
- Fokus på valget og utførelsen. Gi spesifisert feedback som følge av konstruktive forsøk
- Treneren skal ha en spørrende tilnærming i forhold til coaching i spillsituasjoner
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Treningsøkten skal ha klart definerte ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette. Prøv så ofte som mulig å legge til rette for øvelser hvor «valget» er med!



- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring.
- Spillerens utvikling i sentrum i forhold til hospiteringer osv.
- Treneren skal fokusere på få og enkle øvelser.
- Skal etterstrebe de gode bildene. Enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.
- Alle som møter til kamp skal få spilletid.
- Det skal gjennomføres en personlig samtale med spilleren to ganger per år (helst vår/høst). Fokus for samtalen kan være:
  - Hva spillerne synes om å spille fotball?
  - Diskutere punkter med utgangspunkt i spillerens hverdag.
  - Kvaliteter som fotballspiller. Forbedringsmuligheter etc.
- Skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Skal være i jevnlig dialog med spillerutvikler og sportslig utvalg
- Treneren skal møte på trenerforum.
- Treneren skal utøve intensitetsstyring og ta individuelle hensyn i forhold til belastning.

### 3.4. «Spill – ikke spark»

Teknisk trening skal fortsatt ha svært høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innoom i barne- og ungdomsfotballen. I løpet av disse årene skal spillerne ha automatisert samtlige teknikker som TMFK ønsker at sine A-lagspillere skal beherske.

De taktiske ferdighetene skal i stor grad videreutvikles fra læringen i forrige aldersgruppe. I løpet av disse årene skal spillerne ha forståelse for alle ferdigheter som TMFK ønsker at sine A-lagspillere skal beherske.

### 3.5. Hva skal læres?

#### 3.5.1. Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstratouch, v-kutt, stepovervendning 1 og 2, slapcut
- Finter
- Pasninger
- Mottak
- Heading
- Drible- og skjermeferdighet
- Skudd
- Førsteforsvarerferdighet



### 3.5.2. Taktiske ferdigheter (trinn 4 og 5)

- Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller («vinkel» mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når hvordan og hdrible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

### 3.6. Hvordan skal det læres?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett pasningstreningen i en sammenheng:
  - Inkludert i spillvarianter som «firkant»
  - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
  - I pasningsøvelser som er funksjonelle i forhold til spillemønster i kamp
- Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall osv. som virkemidler for å få frem øvingsmomentene.
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng.
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på spill på større med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske læringsmomentene.
- Det meste av taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis.
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.
- Forslag til ferdige økter: se [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).



### 3.7. Målsetninger for Tornado Måløy FK på seniornivå 2015-2020:

#### 3.7.1. Langsiktige sportslige mål:

- Bli det ledende laget i Nordfjord på herresida.
- Være et stabilt 3. divisjonslag på øvre halvdel av tabellen.
- Videreutvikle talentfulle enkeltspillere til et høyere nivå.
- Gi alle som vil spille seniorfotball et tilbud.
- Stabilisere TMFK2 i 5.divisjon.
- Stabilisere damelag i 3. divisjon.
- Være en utviklingsarena for spillere i ytre Nordfjord

#### 3.7.2. Kortsiktige sportslige mål (2015)

- Øke treningsmengden og skape en bedre treningskultur.
- Innføre holdningskontrakter med fokus på fair play
- Vise sportslig utvikling.
- Vinne 4. divisjon herrer med førstelaget
- Rykke opp til 5. divisjon med TMFK2
- Etablere et damelag





## 4. Utvikling av keepere

Det er viktig at trenere passer på at keeperne får tilstrekkelig oppfølging, og at keeperne føler de får utvikle sine ferdigheter i treningshverdagen. TMFK har som mål å etablere en keeperansvarlig i Ungdomsfotballen som skal være ansvarlig for fellestreninger for keeperne, samt være en faglig ressurs for de enkelte trenerne med tanke på å gi keeperne det rette tilbudet.

En keeper skal besitte mange ferdigheter. Vi har delt inn i defensive, offensive og fysiske ferdigheter:

<b>Defensivt</b>	<b>Offensivt</b>
<p><i>Taktiske ferdigheter</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Overblikk</li><li>- Dirigering av laget</li><li>- Posisjonering ift å dekke bakrom</li><li>- Evne til å lese spillet</li><li>- Timing i «utrusning»</li><li>- Posisjonering ift innlegg</li><li>- Posisjonering ift skudd</li><li>- Evne til å lese skudd</li></ul> <p><i>Tekniske ferdigheter</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fotarbeid</li><li>- Grep</li><li>- Lave skudd nær kroppen H/V</li><li>- Lave skudd langt fra kroppen H/V</li><li>- Høye skudd langt fra kroppen H/V</li><li>- 1 mot 1 situasjoner</li><li>- Feltarbeid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mottak</li><li>- Korte pasninger</li><li>- Lange pasninger</li><li>- 5-meter utspill</li><li>- Utspark med ballen i hendene</li><li>- Kast</li><li>- Overblikk</li><li>- Gjøre seg spillbar</li><li>- Valg</li></ul>
<p><b>Fysiske ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reaksjon</li><li>- Rekkevidde høyre</li><li>- Rekkevidde venstre</li><li>- Styrke</li><li>- Akselerasjon</li><li>- Spenst</li><li>- Utholdenhet</li><li>- Bevegelighet</li><li>- Skadeforebygging</li></ul>	



## 5. Hospitering

### 5.1. Bakgrunn

Hospitering har alltid vært en av de viktigste verktøy i utvikling av de beste spillerne. De beste spillerne i sin årsklasse har blitt flyttet en og i noen tilfeller to årsklasser opp både for å få større utfordringer og for å fylle hull der enkelte årsklasser mangler spillere.

Klubben ønsker å legge klare føringer for hvordan vi organiserer hospiteringen. Fokuset skal ligge på spillerne og det å gi de beste spillerne som har de rette holdninger og brennende ønske om å bli god muligheten til å bli det i vår klubb.

*Spilleren skal stå i fokus.*

### 5.2. Hvem skal hospitere

Hospitering skal i utgangspunktet være forbeholdt de spillerne som er klare for de fysiske, psykiske og som har ferdigheter som gjør at de mestrer nivået og ikke drar det ned. Spillere på kretslag og rundt kretslagsnivå skal prioriteres. Hospitering kan også være nødvendig og ønskelig av sosiale årsaker (venner, familie osv). Hospitering er i utgangspunktet fra G10/J10 og videre oppover årsklassene, men kan også forkomme lenger ned men da helst som tilleggsaktivitet som trening og kamp bare dersom der er lite spillere.

Spillere med labert treningsoppmøte og dårlige holdninger bør ikke hospitere opp uansett ferdighetsnivå.

### 5.3. Hvordan hospitere

Utenom i særskilte tilfeller skal hospitering ikke gå utover aktiviteter til spillerens naturlige lag. Hospitering skal i utgangspunktet være tilleggsaktiviteter. Dersom der er spillere med ferdigheter som går langt utpå de som er på samme lag kan det være hensiktsmessig å flytte spilleren opp i perioder for å gi større utfordring og stimulere utvikling. Spillere som er i flytsonen på hver trening og kamp vil fort stagnere og det er klubbens ansvar å legge til rette for best mulig utvikling.

### 5.4. Føringer

Trenere og spillerens foreldre skal i samarbeid bli enig om premisser for hospitering. Trenere fra lag over skal ikke gå direkte på spillere/foreldre uten å konferere med spillerens naturlige trener først. Foreldre kan gjerne komme med ønsker på vegne av barna med det er klubbens trenere og sportslig utvalg som har siste ord. Spillere som hospiterer opp i kampsituasjon skal ha rimelig med spilletid og ikke være med som benk varmere. Innspill fra trenere fra kretslag på spillere som bør hospitere skal veie tungt.

### 5.5. Utfordringer

Når vi har lag med mange spillere og hospitering vil gå vesentlig ut over spilletid til spillere i denne årsklassen skal hospitering i kampsituasjon bare forbeholdes spillere som tydelig hever laget og ikke spillere som starter på benken. Trenerne oppfordres til å sette spilleren først og tenke det større bilde. Har spiller A mest igjen for å spille kamp vi med stor grad av sannsynlighet vinner 10-0 eller å få prøve seg høyere opp på trening eller kamp istedenfor.