



# Impulshefte

**For trenarar og lagsapparat i aldersbestemt fotball, for jenter og gutar 6-10 år i Jotun fotball.**





Impulsheftet er ein enkel informasjon for alle trenarar og lagsapparat i aldersbestemt fotball. Tanken er å bli meir bevist på kva og kvifor ein gjer det ein gjer innanfor dei ulike årskulla. Sportsplanen er overordna og legg føringar for aktiviteten. IL Jotun sin sportsplan gjeld frå 2017-2020. Evalueringa av denne startar hausten 2020.

Me oppfordrar alle trenarar å gjera seg kjende med NFF sine nettsider «Treningsøkta», der det er mengder av øvingar videovisning og komplette treningsøker.

Dei som er trenarar, får innlogging der dei kan lage personleg profil og planlegge øker tilpassa kullet.

IL Jotun sit verdigrunnlag:

### **Inkludering – haldningsskaping – meistring og respekt !**

Aktivitetane våre skal forankrast i Noreg Idrettsforbund sine reglar og retningslinjer for aldersbestemt- og senior idrett. Det betyr i praksis at: IL Jotun skal engasjera flest mogleg, og lengst mogleg, ved å gje eit tilbod tilpassa dei enkelte sine interesser, deira motivasjon og ferdigheitsnivå.

IL Jotun skal vera best på å utvikla gode leiarar og trenarar som er gode rollemodellar for utøvarane.

IL Jotun skal vera ein pådrivar for å utvikla anlegg i tråd med laget sine behov.

IL Jotun skal vera ein pådrivar overfor næringsliv og lokale og regionale myndigheiter for å sikra best moglege rammevilkår for våre aktivitetstilbod.

IL Jotun skal vera best på organisering og ressursutnytting, og laget skal ha ein sunn økonomi. (Henta frå IL Jotun hovudlaget si handbok)



## BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR)

Overordna mål for barnefotballen Hovudmålet til IL Jotun Fotball med barnefotballen er å gje alle dei som ynskjer det eit fotballtilbod, slik at spelarane opplever trivsel, glede og meistring både i trening og kamp. Spelarane skal få moglegheit til å lære fotballspelet sin heilheit og utvikle individuelle og sosiale ferdigheiter.

Overordna retningslinjer IL Jotun Fotball skal følge NFF sine gjeldande retningslinjer for barnefotballen.

Alle våre lag skal leiast av minimum ein hovudtreinar og ein assistent, i tillegg til lagleiar/oppmann.

I arbeidet med barnefotballen må trenarane spesielt merke seg følgjande moment i NFF sine retningslinjer :

- Alle spelarane skal få tilnærma lik speltid.
- Skape interesse for spelet og lagmiljøet.
- Skape gode opplevingar for spelarane.
- Unngå prestasjonspress og elitetenking.
- Topping av lag skal ikkje førekomme. I utgangspunktet skal alle stille likt, og jevnbyrdighet er eit mål
- Alle bør få spele i ulike posisjonar på bana.
- Ved små kull skal SU vurdere om ein skal trene med årskulla både over og under, slik at ein får ein balansert treningskvardag.
- Vi må ikkje vere for opptekne av resultat!

Dei to fyrste åra i barnefotballen spelar ein 3ar fotball. Dei to neste er det 5ar fotball.

### Krav til trenarane

- Trenarane i barnefotballen må setje seg godt inn i gruppa sin sportsplan, og rette seg etter denne.
- Trenarane skal delta på trenarforum/samlingar og andre interne kurs i gruppa.

- Alle trenarane i barnefotballen skal minimum ha gjennomført NFF sitt aktivitetsleiarkurs
- Trenarane skal bidra til at det blir skapt positive haldningar overfor med og motspelarar, dommarar, trenarar og lagleiarar. IL Jotun Fotball sine spelarar skal alltid takke dommar, motstandar sine spelarar og trenarar etter kampen.



### Korleis lukkast i barnefotballen?

- Det viktigaste for unge spelarar er å vera saman med vener.
- Fokuser på prestasjon, framgang og fairplay- ikkje siger eller tap.
- Meir aktivitet -heile tiden.
- Smålagsspel, dette gir mange touch på kvar enkelt spelar i løpet av ei økt.
- Tilpassa aktivitet i økta. Morsomme øvingar, utviklande og som dei meistrer.
- Tryggheit og meistring – hånd i hånd.
- Differensiering i treningsøktene.

<p>Kva kjennetegnar 6-10 åringar :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stor aktivitetstrang</li> <li>• Sjølvsentrerte</li> <li>• Tek verbal instruksjon dårleg</li> <li>• Kort konsentrasjonstid</li> <li>• Idealer og forbilder står sentralt</li> <li>• Nysjerrige</li> <li>• Følsome forkritikk</li> </ul>	<p>Tilnærming og val av aktivitetar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stor aktivitet – ikkje kø – små grupper</li> <li>• Læring gjennom aktivitet</li> <li>• Lær regelverket gjennom å vera i spelet</li> <li>• Ikkje for lange aktivitetssekvensar</li> <li>• Vis – ikkje snakk</li> </ul>
--	---

### I treningsøkta:

#### Vekting av aktivitetskategori (Norges Fotballforbund)

Alder	6-8 år	9-10 år	11-12 år
Økta sin varigheit	1 time	1,5 time	1,5 time
Sjef over ballen	40%	30%	20%



Spela med og mot	10%	20%	30%
Tilpassa smålagsspel	40%	40%	40%
Scoringsøvingar	10%	10%	10%

- Spelarane skal ha leggbeskyttarar, ha drikke på trening, å vera presise. Oppvarminga er ein viktig del for å få spelarane i fokus og klare for økta.
- Unngå for mykje kø i øvingar.
- Gi spelarane mulighet til å utvikle kreativitet. Ikkje gi for mykje instruksar tilkva dei skal gjera i spelsituasjonar. La dei gjera eigne val og heller ha spørjande tilnærming i ettertid. Kvifor ? Gjekk det som planlagt ? Kunne det vore gjort anleis? Korleis ?
- Differensier i treningsøktene ved å tilrettelegge for meistring og utvikling tilpassa dei ulike spelarane sine ferdigheitsnivå.

#### **DIFFERENSIERING**

- Trenarane må etterstreve jevnbyrdigheit, og la alle få utfordringar på sitt nivå. La dei med ferdigheitslikheit få høve til å jobbe saman i delar av treningane. Trivsel, meistring og utvikling i fokus. På både jente- og gutesida der vi ikkje har ei så stor mengde av spelarar, så må vi gje eit differensiert tilbod innanfor dei ulike laga. Har vi små kull, så må vi søke samarbeide med naboklubbar.

#### **Differensiering er IKKJE å:**

- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la dei bli delt i heile økta
- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la dei bli delt heile året
- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og køyre treningar eksklusivt for nokre av nivåa.
- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la dei spele i ulike seriar med vanntette skott i mellom
- dele treningsgruppa i to eller tre og reise på turneringar eller treningsleirar som ekskludera nokon.
- Dei aller yngste må læra seg rammene i forhold til regelverk og fairplay: Kva er avspark, målsark, inkast, corner. Kva er fairplay: Respekt for dommar og regelverk, visa respekt for med-/motspelarar og publikum, fairplay helsing før og etter kamp.

- Alle lag frå 10 år skal ha ei basisøkt styrkeøkt på 15 min pr veke. Sjå «spilleklar» Dette kan leggst inn i økta men aller helst før eller etter der ein ikkje treng baneplass.
- Mesteparten av aktiviteten bør skje med ball.



### Foreldremøte:

Kvar enkelt trenar-/ oppmann vil ha sin måte og ha eit slikt møte på. Klubben sin trenarrettleiar-/sportsleg utval skal vera til hjelp for trenarane, og spesielt foreldremøte kan vera ein utfordring. Da hjelper styret SU til med å gjennomføre møte- Styret hjelper med mal for foreldremøte-

### Foreldreansvar:

- Foreldre skal ikkje påvirke trening eller kamp
- Ikkje snakka/ instruere spelarane i kamp. Spelarane skal forhalde seg til trenaren og ikkje foreldra. Dette gjeld både i trening og kamp.
- Meiningsytringar/idear/forslag skal koma utanom økta.
- Foreldrevettreglar
- Gjera foreldra beviste på at det er deiras ansvar at me har eit godt apparat rundt trenarane og laga med lagleiarar og hjelptil organisering.

### Viktig !:

Me registrerer ein utvikling der, etter vår meining, ein usunn prestasjonskultur har breidd seg i samfunnet og inn i idretten og fotballen. I dei aller fleste høve er det me vaksne som konstruerer urealistiske krav og legg krava på ungane og dei som på frivillig basis organiserer aktiviteten deira etter beste evne.

Me ynskjer engasjement, gode, konstruktive diskusjonar og eit godt tilbod til alle som ynskjer å spele fotball. Det får me til i dag, men kan bli betre på alle frontar. Til det treng me gode rollemodellar i mange roller og utval i gruppa. Me oppfordrar alle til å ta kontakt med styret om det er noko du kunne tenke deg å bidra med!




# Kvalitetsklubb



## Gen

Dette er føringar som gjeld laga på dei ulike årstrinna.

## Sesong

Barnefotball 6-9 år	Frå mai-oktober, sommarferie i juli, start august
Barnefotball 10-12 år	Heilårleg. Primersesong mars - oktober. Sommarferie juli, start august
Ungdomsfotball 13-14 år	Sesong heile året med redusert aktivitet i november-januar
Ungdomsfotball 15-17 år	Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember
Seniorfotball	Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember

## Treningar

Barnefotball 6-9 år	1-2 treningar i sesongen. Ein inne trening i veka i gymsal utanom sesong om ynskjeleg
Barnefotball 10-12 år	2 gonger felles pr. veke. I kampsesongen 1 + kamp. Spelarane må oppfordrast til eigentrening/alternativ trening
Ungdomsfotball 13-14 år	2-4 gonger felles pr. veke
Ungdomsfotball 15-17 år	2-5 treningar felles/veke. Tilbod om differensiert opplegg
Seniorfotball	2-5 treningar felles/veke.

## Kampar

Barnefotball 6-8 år	Laga deltek ikkje i seriespel, i turneringane skal alle spele like mykje
Barnefotball 9-12 år	Deltek i ordinær serie. Alle spelar tilnærma like mykje. Gjerne rullering.
Ungdomsfotball 13-14 år	Deltek i ordinær serie. Avgrensa tall treningskampar. Speletid fordelt etter haldningar, treningsoppmøte og ferdigheiter. Alle skal ha eit kamptilbod uansett ferdigheiter
Ungdomsfotball 15-17 år	Deltek i ordinær serie, samt vinterserie som junior, gjerne saman med klubbane i Sone 9
Seniorfotball	Deltek i ordinær serie

## Turneringar

Barnefotball 6-9 år	Laga spelar minimum 4 knøttetturneringar i Sone 9 pr. år. Laga kan og delta på turneringar ut over dette (t.d. Bendit Cup), men dette må søkjast styret før påmelding
Barnefotball 10-12 år	Skal også delta på lokale turneringar. Turneringar utover dette må søkjast styret
Ungdomsfotball 13-14 år	Laget deltek i cupar innanfor gitte økonomiske rammer. Minimum ein breiddeturnering skal prioriterast. Turneringar utover dette må søkjast styret.
Ungdomsfotball	Laget deltek i cupar innanfor gitte økonomiske rammer. Minimum ein