



# SKULERINGSPLAN FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN I VTI FOTBALL

## SPELARUTVIKLINGSPLAN FOR BARN OG UNGDOM I ALDEREN 8 – 19 ÅR

### INNLEIING

Føremålet med SPELARUTVIKLINGSPLANEN er å utvikle barne- og ungdomsfotballen i VTI Fotball. Den skal legge til rette for fornuftig og målretta opplæring i eit godt miljø for alle.

### Mål for fotballgruppa er at Volda:

- skal vere ein av dei leiande klubbane i regionen.
- skal halde eit høgt sportsleg nivå som klubb og som spelarutviklar.
- skal vere ein klubb for dei beste, men og for dei fleste.
- skal engasjerer, skape trivsel og vere attraktive for unge og ambisiøse spelarar.

### Barne- og ungdomsgruppa i VTI Fotball har følgjande hovudmål:

1. VTI Fotball skal ha eit trenings- og utviklingsmiljø innanfor barne- og ungdomsfotballen som gjer klubben til ein av dei største i kretsen, og syte for at alle har eit aktivitets/trenings- og kamptilbod ut frå eigne føresetnader.
2. Utvikle gode fotballspelarar som kan heve nivået på seniorlaga.
3. VTI Fotball skal til ei kvar tid vere representert på aldersfastlagde kretslag.
4. VTI Fotball skal til ei kvar tid vere med i kampen om kretsmeisterskap i aldersfastlagde klasser.
5. Arbeide aktivt for å utdanne trenarar, slik at ein innanfor alle årssteg har trenarar med formell kompetanse

### Delmål for barne- og ungdomsgruppa.

VTI Fotball skal:

- ha eit organisert sportsleg tilbod til alle.
- utvikle spelarar, trenarar og leiarar med gode haldningar.
- utvikle kompetanse på trenar og leiarsida.
- ha eit godt sosialt og positivt miljø for spelarar, trenarar og leiarar. Foreldre er og ein naturleg del av dette. Miljøet skal vere prega av: trivsel- trygghet – positiv sjølvkjensle/sjølvrespekt/sjølvtilitt.

Desse måla ligg til grunn for spelarutviklingsplanen.

## **ÅRLEGE AKTIVITETSPLANAR.**

Om spelarutviklingsplanen skal verte eit hjelpemiddel for å fremje måla våre, er det naudsynt at trenarar og leiarar for kvart lag utarbeider plan med treningsinnhald og konkurransetilbod for den neste sesongen.

Kvar haust (oktober/nov) evaluerer "trenarforum" sesongen med tanke på forbetring av aktivitetsplanane. Ansvarleg: leiar for trenarforum.

Rullering av spelarutviklingsplanen:

Dette er å sjå på som ein 5 års plan, men årleg rullering og oppfølging som nemnt over, vert ansvarleggjort i fotballstyret og i trenarforum.

## **KRAV TIL VTI FOTBALL SOM KLUBB.**

VTI Fotball ynskjer å utvikle gode fotballspelarar frå eigne rekker og for å klare det skal VTI Fotball:

- gi alle eit tilbod
- gi dei beste høve til å verte betre
- ha kvalifiserte trenarar og leiarar til alle lag
- ha anlegg som stettar krava til breiddefotball og talentutvikling
- jobbe haldningsskapande og vere ein viktig del av oppvekstmiljøet i bygda.
- vere den leiande klubben og det naturlege samlingspunktet for ambisiøse spelarar i regionen
- samarbeide med fotballkretsen, og aktivt ta del i utviklinga av dei beste spelarane på Sunnmøre.

## **KRAV TIL EIN SOM ER ENGASJERT I VTI FOTBALL**

Leiar - trenar:

- hugs at du er eit førebilete for spelarane.
- hugs at spelarane legg meir vekt på det du gjer enn det du seier.
- lær spelarane respekt for: medspelarar, trenarar, leiarar, motspelarar og dommarar.
- gi ros og oppmuntring, gi gode øvingsbilete - vis og fortell kva ein kan gjere.
- hugse å ivareta alle spelarane. Gi tilbakemeldingar ut frå deira nivå og hald fokus på det positive.
- hugs å halde god kontakt med føresette, informere om positive og negative episoder.
- hugs at de som trenarar/leiarar er ansvarlege for spelarane si framferd på bana, og på reiser til kampar.

Spelar:

- respekter trenar og dommeravgjerder
- vis god folkeskikk på bana og på reiser med laget
- møt presis til trening og kamp.
- kom på trening for å trene, ikkje for å verte trent.
- ha respekt for ditt eige og laget sitt utstyr, rydd etter deg.
- ta del i fellesoppgåver og utfør plikter med ei positiv innstilling
- bruk av rusmiddel i samband med laget sine aktivitetar er bannlyst.
- ver lojal overfor trenarar, leiarar og klubb

Spelarar, trenarar og leiarar i VTI Fotball viser ansvar, respekt og gode haldningar i alle samanhengar.

## **KNØTTAR OG MINIPUTTAR 7-10 år.**

Kjenneteikn ved aldersgruppa:

- stor aktivitetstrang
- sjølvcentrert - oppteken av seg sjølv, ballen og mål
- tek verbal instruksjon dårleg
- kort konsentrasjonstid
- ideal og førebilete står sterkt
- motorisk gullalder mot slutten av perioden
- vare for kritikk

Trenings- og kamptilbud:

Barnefotball er ikkje heilårsidrett.

- fellestrening 1 til 2 gongar pr.veke for knøttar, 2 for miniputt.
- kamp kun på eige alderssteg i form av turneringar (ikkje seriespel)
- motivere til uorganisert trening, gjerne i nærmiljøet
- motivere til allsidig aktivitet - drive andre idretter.

Sentrale mål for treninga:

- ein må tilstrebe at borna skal kjenne seg trygge i høve aktivitet, medspelarar, trenarar og andre vaksne rundt laget.
- skape trivsel og glede
- innføring i sentrale reglar for omgang med andre: toleranse - respekt – disiplin
- la alle delta, med likt utgangspunkt
- topping av lag skal ikkje forekomme i denne aldersgruppa
- etterstreve jamnbyrdigheit i trening og kamp for å skape spenning glede og engasjement
- legg aktiviteten på eit nivå som gjer at alle får delta
- spel SKAL foregå ut frå grunnspelet i fotball 4 - 4 + keeper
- alle skal ha eigen ball med til kvar trening
- øve på Minimerke I og II

Taktisk/teknisk påverknad:

Basisteknikk er grunnlaget for fotballspelet. Det er difor viktig at ein driv mykje spel med få spelarar på kvart lag (3 mot 3 / 4 mot 4). Etter kvart kan ein gå over til litt isolert teknisk trening. Hugse då å vise rett teknikk, jobb med få moment med mange repetisjonar.

Gjentaking vil føre til at ein på sikt opplever meistring og framgang og det er motiverende.

Sentrale ting å trene på er:

- pasningar med begge bein
- mottak/demping
- føring av ball

## LILLEJENTER/LILLGUTAR 10-12 år

Kjenneteikn ved aldersgruppa:

- jamn og harmonisk vekst
- lik utvikling hos gutar og jenter
- god utvikling av finmotorikken, teknisk gullalder
- kreativiteten vert utvikla
- er lett å leie og påverke
- gunstig alder for påverknad av haldningar
- viljen til å lære aukar

Trenings -og kamptilbud:

- trening 2 -3 økter pr veke
- fellestrening og kamp kun på eige alderssteg. (kan gjere individuelle tilpassingar for 12 åringar som treng det)
- motivere til uorganisert trening
- motivere til allsidig aktivitet - drive andre idrettar
- det kan opprettast utviklingsgruppe for dei som vil/bør trene ekstra.

\*Trenarar i samarbeid med trenarkoordinator vel ut spelarar til gruppa ut frå:

Ferdigheter, haldning og innsats. Ei slik gruppa vil ikkje vere statisk, nye kan komme til. Utviklingsgruppa kan drivast av trenarane for laga på desse aldersstega i samarbeid med trenarkoordinator.

Ei slik gruppe bør samlast ein gang i veke, i perioder av sesongen.

Viktig at trenarane framleis tenker grunnspelet i fotball 4 - 4 + keeper  
Legg gradvis meir vekt på individuelle ferdigheiter, men tenker og relasjonar.

Alle skal ha kvar sin ball på trening.

Sentrale mål for treninga:

- alle skal ha det gøy
- utvikle basisteknikkar: mottak - pasning – skot - vending
- lære grunnleggande pasningsspel
- utvikle evna til toleranse, respekt og disiplin. Spelarane kan no ta og få ansvar.
- motiver til eigentrening/balleik på fritida.
- Alle skal ha teke Minimerket I og II (innan fylte 12 år) Sjå NFF sine merkeprøver

## SMÅGUTAR/GUTAR SMÅJENTER/JENTER 12 - 16 ÅR

Kjenneteikn ved aldersgruppa:

- stor ulikskap i fysisk og mental utvikling
- kraftig vekstperiode
- motorikk og koordinasjonsevne i fin utvikling
- konsentrasjonsevna i god utvikling
- kreativiteten i kraftig utvikling
- spelarane er ærgjerrige og lærenemme
- haldningar vert lett skapte
- spelarane er prestasjonsmedvitne
- stor variasjon i prestasjonsevna til den enkelte
- sterkere sosiale behov
- pubertet

Trenings og kamptilbud:

- 3 - 4 treningar pr.veke
- kamptilbud 11-fotball og 7 fotball, skal vere kamptilbud til alle

Til og med smågute/småjentealder, har ein reine årsklasser. Dei som har kome lengst i sportsleg utvikling får tilbod om hospitering i årskulla over.

Vidare:

- utviklingsgrupper kan opprettast etter same prinsipp som nevnt tidlegare.( sjå og eige punkt)
- trenarar i samarbeid med trenarkoordinator/klubb har ansvar for å melde på spelarar til evt. tiltak i regi av SFK ut frå ferdigheiter, haldning og innsats.
- hospitering - spelarar med gode føresetnader får tilbod om trenings -og kamptilbud på eit nivå over det alderssteget dei til vanlig spelar på. Trenarane for laga tek avgjerda saman med trenarkoordinator.
- permanent oppflytting kan i enkeltstående høve verte aktuelt. Sportsleg utval tek avgjerda i slike saker.
- gi fotballtilbod gjennom heile året - dei aktive må etter kvart velge hovudidrett.

Treningsmengda i desse årsklassene skal som sagt ligge på 3-4 fellestreningar i veka, og ein må framleis oppmuntre og legge til rette for eigentrening.

Laga må ha kvalifiserte trenarar som gir spelarane utfordringar ut frå eigne ferdigheiter.

## Sentrale mål for treninga

- innanfor desse årsklassene må ein gjere spelarane medvitne på kva som vert kravd for at ein skal bli god.
- utvikle spelarar som skal verte framtidige A-spelarar
- krav til eigentrening for dei som vil verte toppspelarar
- alle skal få eit seriøst tilbod om trening og kamp
- utvikle kreativiteten, oppfordre til sjølstendige val
- utvikle taktisk forståing og teknisk ferdigheit
- kvalifisere seg til Teknikkmerket (sjå NFF sine merkeprøver)

## Taktisk/teknisk påverknad

-teknisk ferdigheitstrening framleis sentralt

Mottak

Pasning

Skot

Heading

Vending

Takling

Finter

1 mot 1

2 mot 1

I tillegg til dei individuelle ferdigheitene må ein tenke meir relasjonar og struktur.

Mange og store utfordringar ligg her.

- skape ei trygt miljø
- jobbe med haldningar til trening og kamp
- ferdigheitsutvikling individuelt og relasjonelt
- ha ein klar plan og utviklingsmål som ein jobbar mot
- gradvis auking i treningsbelastninga, men trene uthald med ball og ved hjelp av speløvingar.

Det som heile tida må stå i sentrum er at kravet til kvalitet i det ein foretek seg vert sterkere. Som trenar må ein legge norma for kva som er kvalitet i høve det ein trenar på. Vis det gode øvingsbiletet.

## **JUNIORALDER.**

Det som er skildra over er framleis sentralt og viktig. Men, ein må samtidig sette litt sterkare krav til prestasjonsforbetring for dei spelarane som snart skal inn i vaksenfotballen.

Mål for opplæringa:

- utvikle spelarar til A-laget
- utvikle taktisk forståing, teknisk ferdigheit og kreativitet
- sjå til at alle får eit trenings -og kamptilbud
- skape eit treningsmiljø der ein forstår kva som skal til for å verte ein god spelar og seinere ein toppspelar.
- haldningar til trening, skule, levesett og det å ta ansvar

## **Trenings og kamptilbud:**

- ein må organisere treningane slik at dei som er best/kan nå lengst får høve til å verte betre. Treningsgrupper er ei god løysing, differensiering i kamptilbud naudsynt.
- 4 til 5 treningar i veka
- dei beste hospiterer med A-lag
- dei beste kan samlast i eigen talentgruppetrening
- trening året rundt
- pass på å halde spelarane i flytsona, dvs gi varierte utfordringar i høve nivå.

Utviklingsgrupper:

Innanfor 12-16 år og 16-19 år kan det vere tilbod om spelarutvikling i gruppe.

Gruppene kan setjast saman av 15 til ca 20 spelarar og møtast til trening ein gong i veka. Sportsleg leiing, trenarkoordinator og trenarar vel ut spelarar ut frå gjevne kriterie.

Fotballferdigheit og utvikling av den vert i fokus på fellestreningane, og den enkelte spelar har ansvar for eigentrening.

**Volda, 12.01.09**

**Sportsleg utval  
VTI Fotball**

Vedlegg:

Differensiering vert ofte opplevd vanskeleg i det daglege. I samband med det, er det lagt ved ein artikkel av Andreas Morisbakk som tek føre seg temaet.

## Differensiering i praksis

29.4.2008 av [Andreas Morisbak](#)

Mange synes det er vanskelig å gi både flinke og mindre flinke spillere riktige utfordringer. Andreas Morisbak gir deg råd.



*TILBUD ETTER FERDIGHETSnivå: Andreas Morisbak i NFF gir deg praktiske eksempler på hvordan du kan gi spillerne dine utfordringer tilpasset deres ferdighetsnivå. Foto: TINE*

### **NFF har fire utviklingsmål for barne- og ungdomsfotballen:**

- Rekruttere flere aktive
- Få fram gode fotballspillere
- Beholde flere aktive i organisasjonen over lengre tid
- Skape trivsel og fellesskap i fotballmiljøene.

Disse målene har i seg en viktig verdiforankring som alle fotballmiljøer har et ansvar for å følge opp så positivt som mulig. Det vil si at spillerne skal få positive opplevelser og oppleve trivsel, uavhengig av nivået de spiller på.

Samtidig er disse målene også en vesentlig basis og forutsetning for at noen få også blir gode fotballspillere som kan hevde seg på et høyt sportslig nivå.

En grunnleggende konsekvens i denne sammenheng blir da at alle skal kunne få et tilbud tilpasset basert på følgende momenter:

- Eget ferdighetsnivå
- Egne ønsker
- Egne ambisjoner
- Eget behov

## **Etterleves føringene?**

Vi har inntrykk av at mange og stadig flere og flere forstår betydningen av ovennevnte føringer - og på forskjellige måter prøver å følge dem opp, selv om det ikke alltid er så lett. NFF får en del henvendelser fra trenere og andre i barne- og ungdomsfotballen som lurer på hvordan de skal gjennomføre differensiering i praksis, noe som er bakgrunnen for at jeg skriver denne artikkelen.

Enkelte, svært toppfotballtenkende personer, med store egne ambisjoner på en barne-/ungdomsgrupperings vegne, er opptatt av de beste og tett oppfølging av disse, kanskje noen ganger etter noen misforståtte "kvasitoppidrettslige" retningslinjer og er glad de slipper å "streve med noen som aldri kan bli til noe" som de gjerne uttrykker det. Altså en ganske grov synd mot verdiføringene, men heller ingen sikker fasit på at en oppnår ønsket hensikt eller drøm. Det er nok større sjanse for at noen eller flere faller fra.

På den annen side er det noen som tolker NIFs barneidrettsretningslinjer på en så snever og absolutt måte at en misforstått "alt-skal-være-lik-for-alle"-tanke blir den altoverskyggende hovedretningslinjen for fotballvirksomheten.

Ingen av disse ytterpunktene er i samsvar med ønskede realiteter i NFFs retningslinjer.

## **Differensiering - et nøkkelbegrep!**

For å ivareta NFFs utviklingsmål og verdier i praksis blir begrepet differensiering særdeles sentralt.

Differensiering vil si at en i oppfølgingen av unge spillere bør være opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspilleres forutsetninger, lyst, ønsker og behov. En praktisk realisering av dette vil være at helst enkeltspillere, og/eller i hvert fall forskjellige hovedgrupperinger av spillere, bør tilbys forskjellige muligheter og oppfølging.

Fotballens forenklete barneidretts-/barnefotballregler formuleres i en formel på treord:  
Trygghet + Mestring = Trivsel

Den gjelder like godt også for ungdommen. Trygghet er et sentralt element i det å trives. Den enkelte spiller må føle den rette tryggheten i forhold til aktiviteten, medspillerne, og ikke minst de voksne som leder aktivitetene.

Mestring dreier seg om å få til noe, ta en utfordring, beherske den, oppnå noe alene eller sammen med andre.

Det å mestre noe, også i fotball, utløser følelser som glede, stolthet og selvtillit. Og idrettens idé er jo nettopp bygget på mestring.

Det blir da viktig å tilpasse, differensiere, aktivitetene etter spillernes ferdighet - for å gi utfordringer og framkalle en mest mulig positiv mestringsfølelse. Trivselen blir så summen av ganske mange viktige følelsesbegreper som allerede er nevnt - og som kan plusses på med fellesskap, inkludering, tilhørighet, aksept og respekt.

## **Hvordan gjør vi det i praksis?**

Ovennevnte teoretiske forklaringer og begrunnelser bør altså ligge til grunn for hva som gjøres i de forskjellige barne- og ungdomsmiljøene bortover, men hva og hvordan vi gjør og kan gjøre det, er det nok mange som lurer en del på.

Her derfor noen eksempler og forslag:

### **Aktivitets- og treningsmengde**

I de fleste fotballgrupperinger i en eller annen alders klasse vil det som regel være forskjellig interessenivå for fotball. Med det mener jeg at noen synes det er greit med eksempelvis to treninger i uka, mens andre gjerne skulle sett at det var trening hver eneste dag. De siste ordner nok opp selv i stor grad og benytter seg så ofte de kan av de mange kunstgressflatene og ballbingene som popper opp både her og der.

Men hvorfor ikke gi fleksible tilbud i klubben/alderstrinnet/laget også? La de som ønsker det få trene oftere ved å ha ”frivillige” treninger i tillegg til de ”obligatoriske”, eller ved å få i stand ordninger der de også kan trene med grupperinger som trener på andre tidspunkter. En annen mulighet er å etablere hospiteringsordninger der spillere kan få prøve seg på enkelte treninger på lag/grupperinger på et alderstrinn over eget. For å få til dette på en ryddig og ordentlig måte, vil det være en stor fordel om en trenerkoordinator i klubben tar ansvaret for en slik ordning.

### **På trening**

Utgangspunktet for en fornuftig differensiering her må bli å utfordre den enkelte spillers kapasitet, forutsetninger og fotballferdighet.

I smålagsspill - som bør være hovedaktiviteten på en hver trening - vil inndelingen i lag kunne gi forskjellige effekter og utfordringer.

Den bør derfor varieres ut fra forskjellig hensikter. Noen ganger setter en sammen f. eks. fire mest mulig jevne lag - og lar alle spille mot alle. ”Gode” spillere får i oppgave å gjøre de ”mindre gode” bedre ved å ”spille dem gode”. Eller vi kan i enkelte spilleomganger gi dem spesielle oppgaver i form av bestemte krav til deres utførelse, eksempelvis ”i denne omgangen skal du spille bare med to eller en berøring”.

Andre ganger kan en dele inn lagene etter ferdigheter, slik at de med best ferdighet spiller i to lag mot hverandre i flere omganger, mens den andre halvparten med lavere ferdighetsnivå gjør det samme.

Å variere på denne måten vil gi alle både utviklingsmuligheter og forhåpentligvis noen positive mestrings- og trivselsopplevelser.

På lignende måte kan en gjøre det i ulike firkantøvelser - både i forhold til inndeling og krav. I det hele tatt er det meget vesentlig å tydeliggjøre konkrete oppgaver og krav i alle aktivitetene og øvingene en legger opp til.

I firkantøvelsene er det enkelt å regulere dette - og ferdighetene må bestemme kravene. Eksempelvis ”To berøringer per spiller - og fem pasninger i trekk gir 1 poeng (eller mål)”. Eller: ”En berøring per spiller - og ti pasninger i trekk gir et mål”.

Det er lettere å spille innenfor en stor firkant enn en liten. Antall motstandere i firkantspill og eksempelvis i spill-mot-ett-mål-spill varierer også kravene i vesentlig grad.

I forhold til teknikkøvelser i forskjellige varianter, er det også viktig å klargjøre hvordan de skal utføres og hva som må gjøres for at kravene en har satt (etter ferdighetsnivået) oppfylles. Og det skal spillerne kunne vurdere selv.

Eksempelvis ”Før ballen fra denne linja, berør den bare med høyre fot, vend med en yttersidevending ved kjegla der borte, før ballen tilbake bare med venstre fot og stopp ballen akkurat på startstreken”. ”Greier du det fire ganger uten å feile?”.

Her har vi store muligheter til å differensiere ut fra ferdighet. I eksemplet ble aktiviteten målrettet ved betingelser/krav for ett vellykket forsøk. Men det kan også dreie seg om antall vellykkede forsøk i trekk, eller antall vellykkede forsøk på tid.

En kan variere retningslinjer, regler og betingelser med ulike krav for start - igangsetting, for utførelse, for gjennomføring, for stopp, for avslutning.

Det var noen eksempler - og du kan sikkert finne på flere selv!

La oss alle øke trivselen og bedre utviklingen i treningsmiljøene for barn og unge ved benytte en fornuftig differensiering.

*Andreas Morisbak*  
*Seniorrådgiver i NFF*