



Kvalitetsklubb

SPORTSPLAN



SPORTSPLAN

Beskrivelse

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen. Laglederen skal, i samarbeid med trenerne, finne hvilke regler og retningslinjer som gjelder ved påmelding av lag, turneringsbestemmelser osv. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" i et trygt og utviklende miljø for alle. Den er rett og slett det viktigste redskapet for at "Klubben er sjef". I Kvalitetsklubbprosjektet vil klubben finne NFFs krav og retningslinjer for utarbeidelse av en god sportsplan:

- Prosess
- Kriterier
- Forklaring og konkretisering
- «Verktøykasse» med hjelpemidler for gjennomføring

Skal sportsplanen virkelig gjøre en forskjell på feltet, må den være godt forankret hos alle i klubben. Derfor er det viktig at den praktiseres i all den daglige aktiviteten, og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for trenere og ledere.

Veiledning

1. Klubbens verdiarbeid på feltet

A. VERDISETT

Klubben må ha en visjon og målsettinger knyttet til fotballens verdigrunnlag

Fotballens verdigrunnlag

Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, på og utenfor banen. Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.

Ulike klubber – ulike satsingsområder?

Klubblandskapet i Norge er mangeartet. Vi har små, mellomstore og store klubber. Vi har drabantbyklubber, storbyklubber og grendeklubber. Vi har toppklubber og breddeklubber. Vi har klubber som har mange idretter, og klubber som kun har fotball som sitt aktivitetstilbud. Vi har klubber med mange naboklubber og klubber som er helt alene i sitt nedslagsfelt. Uansett hvor din klubb befinner seg i dette mangfoldet, har din klubb også en historie, tradisjon og kultur. Dette er viktige forutsetninger for å stake ut en sportslig kurs for klubben.





Hvilke verdier skal din klubb stå for?

Hvilke mål og prioriteringer skal ligge til grunn for klubbens sportslige arbeid?

Det vil ALLTID være ulike synspunkter og kryssende interesser. Alle skal være med på diskusjonene, og alle skal være lojale mot de beslutninger som blir tatt. Det er klubben som er sjefen, gjennom å styre etter de verdier, mål og virkemidler som er nedfelt i og som gjennomsyrrer klubben.

Heldigvis har klubbene retningslinjer fra NFF om hvordan god barne- og ungdomsfotball skal drives. Innenfor disse rammene skal klubbene finne sin identitet og sine satsingsområder.

Hva trenger lokal- eller nærmiljøet av klubben?

Klubbens lokal- og nærmiljø er ofte i endring. Kanskje er det et nytt stort generasjonsskifte i drabantbyen og barnekullene triples? Har nybyggerfeltet på nordsiden av dalen blitt så stort at vi trenger mer aktivitet der? Har jentemiljøet i naboklubben falt sammen, og har det konsekvens for oss? Ungdomssatsingen, inkludert spillerutvikling i toppklubben i byen, er fantastisk. Har det noen konsekvenser for hva vår klubb skal bli gode på? Kommunen vi bor i, får én million kroner for å ta imot flyktninger hvert år. Dermed har vi 40 nye familier med 100 fotballinteresserte barn. Har dette noen konsekvenser for både tilbud og ikke minst foreldreengasjement?

B. VERDISETT PÅ FELTET

Klubben må ha virkemidler for å nå disse visjonene og målsettingene

- **Tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå (differensiering)**
Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.
For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.
La oss understreke at faste løsninger på differensiering, dvs. at du i store deler av treningsåret har de samme gruppene, ikke er differensiering, men seleksjon.
- **Klubben følger NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball i kamp og turneringer**

BARNEFOTBALL

◦ Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet

1. Jevne lag på årstrinnet i klubben

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til **alle** spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både **trygghet** (spille med kamerater) og **utfordringer** (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for **mestring** vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling.

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Ikke ved å sette sammen de "beste per dato" på ett lag og "resten" på andre- og tredjelag.

Dette forutsetter at klubbene organiserer treninger for hele årstrinnet. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å "toppe".

2. Velg rett nivå på motstander

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. **Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding.** Vant dere nesten alle kampene i fjor, er det naturlig å melde laget på det høyeste nivået. Har fjorårets resultater gitt en god blanding av både seiere, uavgjort og tap, er et nivå på "midten" det nivået dere sannsynligvis bør delta på. Ga fjorårets resultater flest tap, gir det laveste nivået de beste forutsetningene for jevne og gode kamper. Andre kriterier for nivåvalg for det enkelte årstrinn kan være:

- Hvor lenge årstrinnet har spilt fotball
- Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet etc.)
- Summen av aktivitetsnivå i årstrinnet/på tvers av årstrinn
- Å ha jevnbyrdige lag innad i klubben og velge rett nivå på motstander er av avgjørende betydning for at vi får gode serieoppsett





3. Geografiske utfordringer

Klubb-Norge er forskjellig. Noen klubber er knyttet til en skolekrets, andre har stor geografisk spredning. For mange klubber er det vanskelig å organisere hele årskull sammen. Hvis mulig, vil mange klubbmiljøer ha stor nytte av å samle sine årstrinn til felles trening og kamp.

Jo tidligere jo bedre, lagkamerater blir de forhåpentligvis allikevel i ungdomsfotballen.

Der barnefotballen er organisert i grende- eller klasselag, må valg av nivå følge samme resonnement som pkt. 1 og 2.

I kretser med få lag kombinert med store avstander er det en utfordring å ha nivåinndelt påmelding.

Men der hvor det finnes flere klubber og flere spillere, bør kretsene tilrettelegge for lokale ordninger for nivåinndelt påmelding.

4. Lik praksis fra klubb til klubb i kretsen

Retningslinjene for nivåinndelt påmelding har ingen hensikt hvis ikke alle klubber og lag har samme forståelse. Disse er verdibasert og utviklingsbasert. Å velge bort eller selektere på dette aldersnivået strider både mot forskning og erfaring. Kampen er en læringsarena, men kanskje enda viktigere en arena for felles opplevelser. Men den viktigste læringsarenaen er utvilsomt den uorganiserte treningsarenaen, deretter kommer den organiserte.

Å komme til kamp og møte en naboklubb som har selektert, virker lite motiverende og går på tvers av den norske fotballmodellen.

5. Ulike modeller i kretsene

Våre kretser har ulik praksis når det gjelder gjennomføring av kampene i barnefotballen. Noen gjennomfører serier fra syv års alder, andre gjennomfører turneringsspill helt opp til ti år. I Norge må vi derfor ha ulike modeller på grunn av avstander og klubbtetthet.

a) Der hvor klubbtettheten er stor (idealmødel):

- Nivåinndelt påmelding fra klubb i forkant av sesong
- Innrapportering av resultat til krets i vårsesong
- Krets gjør en objektiv justering av de nivåinndelte puljene på bakgrunn av resultat. Nytt puljeoppsett høst
- Ved turneringsspill for de yngste benyttes Monrad-systemet

b) Der hvor klubbtettheten er stor (alternativ til idealmødel):

Nivåinndelt påmelding fra klubb i forkant av sesong med utgangspunkt i jevnbyrdige lag innad på årstrinnet (ref.pkt.1). Modellen forutsetter lik forståelse og praksis blant alle klubbene i kretsen (ref.pkt.4).

c) Der hvor det er store geografiske avstander, liten klubbtetthet og det er få spillere i klubbene:

- Turneringsspill, dvs. at en samler et visst antall klubber, med både årsklasse og sammensatte lag, og gjennomfører turneringer innenfor geografiske områder. Klubbene forsøker også her å sette sammen jevnbyrdige lag. Monrad-systemet benyttes.
- Seriespill
 - a) Nivåinndelt påmelding, men innenfor geografiske områder
 - b) Innrapportering av resultat til kretsen
 - c) Nye avdelinger fra høsten, men innenfor geografiske områder

6. Jevnbyrdighet i kampen

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

- Begge lag presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen

Leder et lag med flere mål, lar vi:

- Spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden
- Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
- De andre spillerne helst spille i trygge roller

I mange kretser har de innført muligheten for å sette inn en ekstra spiller når det ene laget leder med mange mål og jevnbyrdigheten er fraværende.

7. Påmeldingsansvarlig

Her må klubben være sjef. Har klubben en trenerkoordinator, trener/spillerutvikler eller sportslig ansvarlig, er denne en nøkkelperson for koordinering og hjelp ved påmelding. En administrativ ansvarlig, uten fotballfaglig ballast, vil ikke alene være kompetent til denne oppgaven.



8. Ekstratilbud i trening og kamp

Barnefotballen i Norge har breddeformelen (Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling) som sin ledetråd. Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Klubber tilbyr i større grad ekstra tilbud om og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle. NFF anbefaler fra ti års alder muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i "hodet og beina", fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere. **Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.**

◦ **Spilletid**

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbytterne i kampen. Om nettopp din klubb lykkes med å få til ekstra lag, har dere bedre mulighet for å gi mange spillere mer spilletid. Dette er langt bedre enn om spillerne dine sitter størsteparten av tiden på sidelinja. Og forskjellen er enorm. Spiller laget 15 kamper i året med seks til sju spillere i stallen i femmerfotballen, får spillerne en total kamptid per år på opp mot 600 spilleminutter. Består laget derimot av 14 spillere, blir spilletiden halvert. Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid.

◦ **Trenervett**

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes - indirekte - av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begges supportere.
4. Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

◦ **Turneringsbestemmelser for arrangement i egen klubb og i deltagelse eksternt**

Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i:

- Turneringer der alle lag får spille like mange kamper
- Turneringer der alle får premie
- Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper (Monrad-systemet)

Klubben søker alltid sin krets om godkjenning.

Klubben velger eksterne turneringer som også tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

◦ **Retningslinjer for deltagelse i turneringer i utlandet**

Klubben følger NFFs retningslinjer for deltagelse på turneringer i utlandet.

UNGDOMSFOTBALL

◦ **Trenervett**

Se samme punkt under **Barnefotball**.

◦ **Spilletid**

Klubben melder på nok lag til at alle får mye spilletid. Ved å ha både lavterskeltilbud og spillerutviklings-tilbud sørger klubben for dette. Klubben melder i tillegg lagene på rett nivå i seriesystemene.

• **Trenings- og kamptilbud både for lavterskel- og spillerutviklingsgrupper**

- Trenings- og kamptilbud på lavterskelnivå og for målgruppa som ønsker å bli best mulig i ungdomsfotballen.
- Klubben har ekstra trening/tiltak på tvers av lag og alderstrinn åpen for alle (ekstratrening (lørdagstrening), fotballskoler etc.).
- Klubben har ekstra spillerutviklingstiltak på tvers av lag og alderstrinn i ungdomsfotballen ("spillerutviklingsgrupper", treningsleire osv.).

• **Plan for hospitering i ungdomsfotballen**

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. I andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er!





Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er ti år.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestringslæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger bør håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

- **Klubbens verdier og virkemidler blir implementert i den daglige aktiviteten gjennom:**
 - **Ansvarlig for klubbens trenere (eks. trenerkoordinator, trenerutvikler, sportslig leder eller lignende funksjon)**

Trenerkoordinator: En sportslig administrativ rolle som innebærer å følge opp klubbens sportslige plan. Har ansvar for trenerforum og sikrer at det er god aktivitet og at god differensiering blir ivarettatt på alle årstrinn. Trenerkoordinatoren styrer i tillegg hospiteringsordningene i klubben.

Trenerutvikler: Dette er trenernes trener i klubben. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk og veiledning i praksis.

- **Trenerforum**

En klubb som er i førerretet, ser hvor viktig det er å ha flere møteplasser og tiltak som går på tvers av både årstrinn, kjønn og funksjoner. En slik møteplass kan være jevnlig trenerforum, der du og trenerkollegene dine kan dele erfaringer og lære av hverandre. Slike møteplasser gir også klubben mulighet til å forankre sportsplanen hos dem som legger til rette for aktiviteten – trenerne. Gjennom et trenerforum kan klubben få forankret og skapt en felles forståelse for de verdier, mål og virkemidler klubben arbeider etter.

I tillegg kan implementering av verdier og virkemidler skje gjennom:

- **"Fadderordninger" gjennom ansvarlig for klubbens trenere**

Klubben sørger for at trenerne får god oppfølging på "feltet". Dette bør inneholde:

 - Organisering av økta
 - Veiledning av spillerne
 - Kampløp
 - Verdisett i praksis
- **Foreldremøter**

Klubben gjennomfører foreldremøte før hver sesong hvor følgende tema bør være med:

 - Klubbens verdsett
 - Lagets kjøreregler på og utenfor banen
 - Årsplan
 - Kommunikasjon foreldre <-> klubb
- **Klubbens hjemmeside**

Klubbens verdier og virkemidler ligger lett tilgjengelig på klubbens hjemmeside.

2. Aktivitet

A. NFFS RETNINGSLINJER FOR AKTIVITET I BARNEFOTBALLEN (6-12 ÅR)

- **Klubben følger NFFs prinsipper for læring og trivsel.**
 Dette innebærer at treneren følger disse metodiske og pedagogiske "grepene" når en skal organisere trening for denne årsgruppen.
- **Læringsteoretisk utgangspunkt/ Trenerens tilnærming til spiller og lag**
 Vi legger til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklede spillsituasjoner. Aktiviteten i seg selv gir muligheter til å prøve og å feile, observere med- og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene. Dette skjer uten trenerens detaljerte instruksjoner. Visst er trenerne der, dels for å legge opp aktiviteter og dels for å justere aktivitetene dersom de ikke fungerer optimalt. Men først og fremst er de der for å forsterke og skryte når spillerne lykkes. Det viser seg at denne læringsformen gir best resultater.
 Den motsatte innfallsvinkelen er å lære gjennom øvelser fjernt fra spillet, med valg og utførelse nærmest styrt fra treneren. Denne type tilnærming har i mange idretter vært dominerende. I fotball skjer læring i selve spillsituasjonen. Treneren introduserer og forsterker læringsmomenter på forhånd og underveis. I aktivitetene som er anbefalt i de nasjonale rammeplanene, har vi imidlertid lagt vekt på mye læring gjennom spillet:
 - Vi forenkler spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere.
 - Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og ved kast; igangsetting bakfra.
 - Vi tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulike. Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.
 Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en problembasert tilnærming fra oss trenere, det vil si at spillerne gjennom spørsmål og «veiledning» fra oss utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner. Denne erfaringsbaserte læringen gjennom spilsentrert fotballaktivitet og en mer veiledende trenertilnærming gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget sitt.
 Spillet egenart tilsier at en spilsentrert tilnærming er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep. Vi sitter i førerretet internasjonalt med en slik læringstilnærming. De store fotballnasjonene, som Nederland, Spania og Tyskland, gjør det på samme måte.
- **Aktivitetsprinsippet**
 Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:
 - Kom raskt i gang med treningen.
 - Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
 - Unngå stillestående «køer».
 - Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
 - Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
 - Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.
- **Spesifisitetsprinsippet**
 Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester.
 Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet.
 Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.
- **Gjenkjenning og variasjon**
 Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådvile, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik vi beskrev under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen



kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Mot-spillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre. Trenerne må også balansere hensynene til funksjonalitet og til variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig. Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne.

- **Jevnbyrdighet**

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

- **Differensiering**

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger. For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode».

Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

- **Klubben har utviklingsplaner (økter) knyttet til spillernes og årstrinnetes alder, utviklingstrekk og modning**

Barn og ungdom har ulike perspektiv både på aktivitetene, omgivelsene og spillet. Og et helt annet perspektiv enn vi voksne. De ser ofte situasjonene på en annen måte, legger merke til andre ting og overskuer ikke den samme helheten. Dessuten kjennetegnes barn og ungdom av at de stadig utvikler seg – de modnes både motorisk (kroppslig), intellektuelt og sosialt. Og utviklingen skjer ikke like fort og på samme tid for alle. Unger på samme alder kan være svært forskjellige. Dette må tas hensyn til ved utarbeidelse av klubbens utviklingsplaner.

- **Klubbens utviklingsplaner er aktivt knyttet til Treningsøkta.no**

Klubben har enten utarbeidet sine egne utviklingsplaner og økter for alderstrinnetene eller følger Nasjonale Rammeplaner for alderstrinnetene 6-8 år, 9-10 år, 11-12 år.



B. NFFS RETNINGSLINJER FOR AKTIVITET I UNGDOMSFOTBALLEN (13-19 ÅR)

- **Klubben følger NFFs prinsipper for læring og trivsel.**
Dette innebærer at treneren følger disse metodiske og pedagogiske "grepene" når en skal organisere trening for denne årsgruppen.
- **Læringsteoretisk utgangspunkt/ Trenerens tilnærming til spiller og lag**
Se samme pkt. NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen.
- **Aktivitetsprinsippet**
Se samme pkt. NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen.
- **Spesifisitetsprinsippet**
Se samme pkt. NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen.
- **Gjenkjenning og variasjon**
Se samme pkt. NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen.
- **Jevnbyrdighet**
Se samme pkt. NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen.
- **Differensiering**
Se samme pkt. NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen.
I ungdomsfotballen spiller lagene i divisjonsbaserte seriesystemer. Mange klubber velger da treningsgrupper ut fra seriesystemet. NFFs råd er å beholde årstrinnene samlet, men med differensiert treningspåvirkning. Dette virker både ferdighetsutviklende for flere og motvirker frafall.
- **Klubben har utviklingsplaner (økter) knyttet til spillernes og årstrinnenes alder, utviklingstrekk og modning**
Se samme pkt. NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen.
- **Klubbens utviklingsplaner inneholder både økter for lavterskelnivå og for målgruppa som ønsker å bli best mulig i ungdomsfotballen**
Utviklingsplaner for en lavterskelgruppe og en spillerutviklingsgruppe har forskjellige utgangspunkt. En lavterskelgruppe har mindre aktivitetsnivå, og målet er å skape stor aktivitet på spillernes egne premisser. Grad av medbestemmelse er stor.
For spillerutviklingsgruppa er aktivitetsnivået større (flere økter), og totalbelastningen øker. Treningene blir mer styrt av fotballfaglige tema. Motivasjonen for å nå lengst mulig og bli best mulig ut fra egne forutsetninger fordrer at spillerne får et eierforhold til egen utvikling.
- **Klubbens utviklingsplaner er aktivt knyttet til Treningsokta.no**
Klubben har enten utarbeidet sine egne utviklingsplaner og økter for alderstrinnene eller følger Skoleringsplaner 13-19 år.