

## Sportsplan for Olsvik IL

Rev. 26.10.22

Navn	Rolle	Dato/Sign
<b>Stig Blindheim</b>	Trenerveileder	<b>28.10.22</b>
<b>Thor Steinsland</b>	Sportslig Leder	<b>01.11.22</b>

## INNHold

## INNLEDNING

Olsvik IL sin sportsplan er klubbens styringsverktøy til trenere, lagledere, ledere, spillere og dommere. Sportsplanen tydeliggjør at klubbens bygger sin aktivitet på NFF's retningslinjer for barne- og ungdomsfotball. Klubben beskriver i sportsplanen hvordan den legger til rette for at alle som ønsker det kan spille fotball i klubben – uavhengig av alder, ferdighet og ambisjoner. Aktiviteten skal kjennetegnes av trygghet, trivsel, mestring og utfordringer for alle. Sportsplanen beskriver videre hvordan klubben legger til rette for utvikling for alle ut i fra den enkeltes ståsted.

Ledere, trenere og spillere skal vise respekt for og positiv holdning til de beslutninger som er truffet av klubben. Beslutninger skal treffes og utøves i tråd med råd og retningslinjer i sportsplanen.

Sportsplanen skal årlig evalueres og eventuelt revideres. Sportsplanen skal jevnlig løftes opp på relevante fora knyttet til aktiviteten i klubben. Ansvaret for evaluering/revidering og implementering av sportsplanen ligger hos Sportslig Utvalg (Heretter kalt SU).

## VISJON OG VERDIER

Visjon:

For et bedre sted

**All aktivitet i Olsvik IL bygger på våre felles verdier:**

### **Offensiv:**

Vi skal alltid jobbe for utvikling, både på og utenfor banen. Vi skal ha en proaktiv innstilling, se muligheter og gripe dem

### **Lojal:**

Lojalitet er en forutsetning for trivsel og utvikling. Vi skal være lojale mot klubben og medspillerne, samt hjelpe hverandre til å lykkes. Vi er også lojale mot retningslinjer og beslutninger.

### **Sunn:**

Klubben skal ha en tydelig policy ift. eat, move, sleep, og jobbe for å gi foreldre og medlemmer gode forutsetninger for å ta bevisste valg ift dette. Klubben skal også ha en tydelig policy ift. ingen bruk av rusmidler.

### **Vennlig:**

Det skal være en spesielt hyggelig opplevelse å komme til Olsvikbanen, enten man er gjest eller tilknyttet klubben. Vi er konkurrenter på banen og venner på tribunen. Vi hilser på hverandre når vi møtes, og tar hensyn mens vi er der.

### **Inkluderende:**

Hos oss er alle like viktige, og det skal komme tydelig frem i alle valg vi gjør. Vi skal sikre at alle som ønsker å spille fotball for oss får muligheten til det.

### **Krevende:**

Vi skal ha store forventninger, både til oss selv og klubben. Vi gjør alltid vårt beste og forventer det samme fra alle rundt oss. Vi sier fra når det er noe vi ikke er fornøyd med, og forventer å bli hørt.

### **Hovedmål:**

Olsvik Idrettslag skal bidra til å skape et aktivt nærmiljø. Idrettslaget skal gi et positivt, inkluderende og utviklende fotballtilbud til barn, ungdom og voksne i nærmiljøet. Olsvik IL er en utviklingsklubb der alle våre utøvere er like viktige, uavhengig av kjønn, alder, ambisjonsnivå og ferdigheter.

## **MÅLSETNINGER**

Med referanse overordnede mål, visjoner og verdier beskrevet i innledningen, har vi satt oss følgende sportslige mål.

Olsvik IL skal:

- legge til rette for et livslangt løp i klubben der vi beholder flest mulig - lengst mulig som utøvere, trenere, ledere, lagledere og i andre roller i klubben.
- gi et fotballtilbud av så god kvalitet som mulig til alle som ønsker å spille hos oss.
- legge til rette for god bruk av differensiering. Videre gjennom sportsplanen og møteplasser i klubb skape en grunnleggende forståelse for hva som kjennetegner god differensiering. Herunder også gi tydelige råd og retningslinjer for bruk av differensiering i aktiviteten.
- Skape et positivt og sunt miljø der alle får lære seg fotball og utvikle en livslang interesse for idretten
- Se kampen som arena for læring og utvikling
- Legge forholdene til rette for å beholde spillerne lengst mulig.
- Legge forholdene til rette for å beholde spillerne lengst mulig i klubben så lenge det er riktig for den enkelte spiller. Klubbens legges best mulig til rette for enkeltspilleres utvikling. Selv om vi ønsker at alle spillere skal nå sitt fulle potensial her hos oss, må vi erkjenne at noen enkeltspillere kan ha behov for utfordringer Olsvik IL ikke kan tilby. Disse spillerne skal da hjelpes videre til andre klubber når tiden moden for det.
- sørge for at alle trenere og ledere utvikler seg i takt med spillerne og klubben. Dette målet skal nås gjennom en målsetning om å tilføre mest mulig formell kompetanse gjennom klubbens kompetanseplan.
- sørge for god kommunikasjon mellom klubb, trenere, lagledelse, foreldre, og spillere slik at alle føler seg godt ivaretatt og trives.
- tilfredsstille kriteriene for å være en Fair Play klubb, med de forpliktelser det til enhver tid innebærer.
- Skape bevissthet hos spillere , trenere, lagledere, foreldre og øvrige involverte knyttet til Fair Play

- Ha en helhetlig plan for klubbens dommerarbeid med fokus på å rekruttere, videreutvikle og beholde dommere i klubben.

## Fair Play, holdninger og verdier i Olsvik IL

Spillere, foreldre, trenere, lagledere og øvrige frivillige skal til enhver tid fremvise gode verdier og holdninger i tråd med klubbens verdigrunnlag. Man har også et felles ansvar for å gripe inn dersom andre rundt klubbens aktiviteter ikke etterlever disse verdiene.

- Fair Play skal være sentralt knyttet til all aktivitet i regi av klubben
- Man skal etterleve og fremme klubbens verdigrunnlag
- Overholde klubbens vedtatte regler
- Man skal fremme samarbeid og samhold
- Spillere, trenere, frivillige og andre personer med nøkkelroller skal være gode ambassadører for klubben
- Drakten skal bæres med stolthet
- Spillere, trenere, ledere skal utvikle og fremvise gode verdier knyttet til aktiviteten. Videre vise respekt ovenfor medspillere, dommere, motstandere, og hverandre.
- Skape sunne holdninger knyttet til hvile og kosthold
- Skape og fremme sunne holdninger og verdier knyttet til rus og rusmidler
- Bruk av rusmidler forbundet med aktiviteten skal ikke forekomme.

## Utviklingsløpet i Olsvik IL:

Følgende elementer er sentrale i utviklingsløpet i klubben.

Barne- og ungdomsfotballen i Olsvik strekker seg over en periode på 14 år(5-19). Vi deler i sportsplanen utviklingsløpet i fire nivåer. I utviklingsarbeidet er derfor tålmodighet og et langsiktig perspektiv viktig. I løpet av perioden vil det være store svingninger både knyttet til læring, fremgang, motivasjon ønsker og ambisjoner. Dette gjelder både for enkeltspillere og årskull/grupper. Spillerne utvikler seg ulikt og i ulik takt. Det er derfor viktig at man i størst mulig grad klarer og se og anerkjenner den enkelte spillers utviklingspotensial. Målsetningen i utviklingsarbeidet er å gi alle spillere i klubben utvikling fra det ståstedet hun/han til enhver tid befinner seg på.

Fotballspillet starter med 3v3 for de yngste, så 5v5, deretter 7v7, så 9v9 før de avslutter utviklingsårene med 11v11. Dette er gjort for å forenkle spillet tilpasset alder for å gi et optimalt læringsutbytte underveis. Sentralt i utviklingsarbeidet er både fokuset på å utvikle delferdigheter og å utvikle spillerens evne til å foreta hensiktsmessige valg for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag. Med mål om å skape en god og tydelig retning i utviklingsarbeidet definerer klubben utviklingsmål knyttet til de ulike aldersgruppene. Herunder både mål for enkeltspillere og gruppene som helhet. Disse utviklingsmålene er satt i forhold til kjennetegn og modningstrekk for de ulike aldersgruppene. Videre tar de utgangspunkt i at spillerne innad i en aldersgruppe mot modnes i ulik takt og derfor har ulikt utgangspunkt.

Olsvik IL ønsker i utviklingsarbeidet å utvikle spillerens valg og utførelse i ulike spillsituasjoner. Kampen er en trenings- og læringsarena der spillerne får prøvd ut det de har øvd på tidligere i trening og kamp. Både trening

og kamp er viktige arenaer for å lære, øve og bli veiledet. Øvelser velges og gjennomføres i trening med utgangspunkt i utviklingsmål og klubbens skoleringsplan.

## Ferdighetsutvikling i fotball

- Vår metodikk bygger på forståelsen av at fotball er en intelligensidrett, hvor utfallet av spillet avhenger av i hvilken grad man overvinner motstanderen i ulike spillsituasjoner.
- Spillsituasjonene i fotball er komplekse, og kjennetegnes av at tid -og romforholdene er i konstant endring som følge av interessemotsetninger (spill–motspill). Dette kaller vi kampdimensjonen.
- I kampdimensjonen må den enkelte spiller (den individuelle dimensjonen), i tett samhandling med sine medspillere (den relasjonelle dimensjonen) og ofte med utgangspunkt i lagets overordnede regler (den strukturelle dimensjonen): se – forutse – bestemme/ombestemme – utføre.
- Det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre og bør øves helhetlig så mye som mulig.
- Ved å trene i en kontekst som inneholder fotballspilletts viktigste ingredienser, sikrer vi at hjernen og nervesystemet får en stimuli som utvikler spillernes evne til å løse spillsituasjoner; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter.

## Faglige hoved verdier

- Så mye aktivitet som mulig i en spill–motspill-kontekst: Fotball handler om å overvinne motstand gjennom å håndtere tid og rom. Med og uten ball. Så mye aktivitet som mulig skal ta utgangspunkt i fotballens egenart (ballen, medspillere, motspillere, lengderetning, omstillinger).
- Problemløsning = Læring: Vi ønsker å utvikle spillere som forstår spillet og som tar et aktivt eierskap til sin rolle. Det å stille konkrete spørsmål, gi utfordringer og «triggere» med utgangspunkt i et tema, gir ofte større forutsetninger for læring enn den instruerende metoden.
- En spillende angrepstilnærming: Det skal være en konstruktiv og kontrollert intensjon bak enhver pasning. Det er ikke godt nok å bare sparke «i retning av». Spillerne våre må evne å ombestemme seg og «holde» på ballen hvis alternativene ikke er gode.
- En dikterende forsvarstilnærming: Selv om vi er i forsvar, så ønsker vi å ta styringen i enhver situasjon gjennom kloke og aggressive forsvarere.
- Fotballferdighet «Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til eget lags fordel.» Når vi benytter begrepet fotballferdighet i denne sportsplanen så er det dette betydningen av begrepet.

## Trenings- og kampklima

Vi skal i Olsvik IL arbeide for å skape et trenings- og kampklima som er mestringsorientert. Treneren er en viktig brikke i å skape dette klimaet, og et mestringsorientert klima kjennetegnes blant annet ved at det tar utgangspunkt i hvert enkeltindivid og elementer som enkeltindividet kan påvirke selv. Som man ser på bildet under så vil man med et resultatfokus være avhengig av faktorer man ikke selv kontrollerer, noe som på sikt kan virke demotiverende og være hemmende for videre utvikling. Det handler ikke om å «være den beste», men å «gjøre sitt beste». Da vil alle enkeltindividene i spillergruppen kunne oppleve framgang. Spillere som har en «sterk lyst til å vinne», som har et «sterkt konkurranseinstinkt» eller som er en «vinnerkalle» vil også kunne være mestringsfokuset. Det er ingen motsetning mellom de betegnelse og det å være mestringsfokuset.

Motivasjonsklima:	Mestringsfokuset	Resultatfokuset
Mestringsbegrep	→ Framgang	Gode resultater
Verdi plassert på	→ Innsats/læring	Normativt gode evner
Bakgrunn for tilfredshet	→ Hardt arbeid	Gjøre det bedre enn andre
Trener orientert mot	→ Læring	Hvordan resultatene blir
Syn på feil	→ Del av læringen	Angstframkallende
Oppmerksomhet rettet mot	→ Læringen	Egen utførelse i forhold til andre
Grunn til innsats	→ Lære noe nytt	Gode prestasjoner
Evaluering	→ Framgang	Andres prestasjoner

Kilde: Yngvar Ommundsen

## Planlegging og gjennomføring av treninger

Trening er vår viktigste utviklingsarena, og skal stå for den største mengden av vår aktivitet. Ingen spillere skal spille mer kamp enn de trener.

Vi ønsker å innarbeide gode rutiner for å sikre at kvaliteten på trening blir best mulig:

### Plan for trening

Hovedtreneren har et ansvar for å planlegge økter før oppmøte på feltet. Treningen planlegges med utgangspunkt i et valgt tema. Fotballåret bør deles inn i perioder hvor man for hver periode har et bestemt tema. I disse periodene er man tro mot det temaet man jobber med. Innenfor hvert tema fins det mange ulike moment man kan jobbe med, og her må også treneren(e) gjøre valg og prioriteringer. Dette gjør vi for å sikre at vi får trent på ulike temaer over tid, samt at det vil bli gjenkjennelig og konkret ovenfor spillerne hva man jobber med.

### **Forberedelse**

Økten er forberedt på forhånd, og om mulig klargjøres treningsfeltet før økten starter. Har man ikke tilgang til treningsfeltet og mulighet for å klargjøre på forhånd, så har man laget en plan for hvordan man kommer raskt og effektivt i gang når treningsfeltet er tilgjengelig.

### **Oppstart/avslutning**

Ved oppstart og avslutning skal treneren samle spillerne. Før trening informeres spillerne om dagens/periodens tema. Etter trening oppsummeres økten. Treneren skal prøve å fatte seg i korthet. Spillerne er ikke kommet på trening for å høre treneren prate. Man bør utarbeide lagsregler for oppførsel, helst i samarbeid med spillerne, og ved jevne mellomrom repetere disse.

### **Kommunikasjon med og tilbakemeldinger til spillere**

Beskjeder og tilbakemeldinger fra treneren skal være så presise og konkrete som mulig. Dette gjelder også ros der treneren skal være så konkret som mulig på hva det roses for. Men det viktigste er at vi roser mye, gjerne med navn.

Underveis i økten anbefales det aktiv bruk av flytende positiv forsterkning og veiledning. Videre stopp i spillet med utgangspunkt i tema og momenter.

Treneren skal i størst mulig grad benytte en spørrende tilnærming i veiledningen. Videre prøve å finne den balansen mellom å utfordre og veilede. Vi ønsker i størst mulig grad å utfordre på valg og veilede på handling. Men viktig: Selv om vi ønsker å ha en spørrende tilnærming i veiledningen så må vi tørre å instruere når dette er nødvendig for å skape læring.

### **Utstyr**

Trenere og spillere har felles ansvar for utstyr som brukes i trening og kamp. Spillerne skal lære å ta vare på, samle inn og frakte utstyr i samarbeid med lagledelsen. Hovedtrener har ansvar for å innarbeide gode rutiner for å ta vare på utstyr.

### **Hva jobber vi med på feltet i Olsvik:**

Aktiviteten på feltet skal planlegges og gjennomføres med utgangspunkt i gjeldene skoleringsplan for de ulike aldergruppene i barne- og ungdoms fotball i klubben. Videre reflektere NFF's råd og anbefalinger for den aktuelle aldergruppen.

## **DIFFERENSIERING**

I Olsvik IL er alle spillere like mye verdt. Likheter og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men skal derimot være en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger.

**Med differensiering menes å tilrettelegge** fotballaktiviteten ut fra det enkeltes interesse, ferdigheter og modning. Dette gjøres både gjennom tilbud (spillerne får samme tilbud om mengde og velger selv hvor mye innenfor rammene). Videre gjennom aktiviteten på feltet i trening og kamp. På feltet handler det om at spillerne er sammen, men kan «utsettes» for ulik påvirkning. Innholdet i aktiviteten tilpasses spillernes ståsted med mål om at alle får riktig mengde mestring og utfordring med utgangspunkt i deres flytsone er.

Det er viktig å påpeke at differensiering er dynamisk og kan gjennomføres forskjellig fra trening til trening. Differensiering skal ikke misforstås til å for eksempel være at man deler inn i fastegrupper basert på like ferdigheter og beholder disse over tid. Det er selektering. 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 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 slik at alle opplever mestring, utfordring, utvikling og maksimal motivasjon for videre læring. Det er også viktig å påpeke at flytsonen endrer seg over tid. Den som trenger tid som 8-åring kan som 13-åring ta ting kjapt. Når man differensierer tar man utgangspunkt i nåsituasjonen, men man skal aldri glemme at den kan endre seg over tid.

Råd og retningslinjer for differensiering i Olsvik IL er utformet ut ifra målet om *flest mulig-lengst mulig-best mulig*. Det er en klar målsetning for klubben å beholde spillerne lengst mulig i klubben og legge til rette for at alle spillere skal få best mulig utvikling ut ifra sitt ståsted. Herunder også de spillerne som til enhver tid er kommet lengst i ferdighetsutviklingen.

## Råd og retningslinjer for differensiering på feltet:

### Differensiering i trening:

Inndeling av spillere i grupper basert på hvor langt spillerne er kommet i ferdighetsutviklingen skal **ikke** forekomme i de første årene av barnefotballen i Olsvik IL. Her skal fokuset utelukkende være på fotballglede, trygghet, trivsel og moro. Utvikling skaper man best gjennom å sikre mange ballberøringer og involveringer for alle! Ved behov benytt andre verktøy for differensiering der man ikke deler barn i grupper basert på ferdighetsutviklingen, som er beskrevet her i kapittelet som omhandler differensiering.

Fra og med det året spillerne fyller 10 år åpnes det for at man **kan** differensiere gjennom å dele spillerne i grupper i deler av treningen basert på hvor langt spillerne er kommet i ferdighetsutviklingen. Dette skal i så fall kun gjøres i deler av treningen og disse gruppene skal ikke beholdes over tid. Det anbefales her at man i størst mulig grad benytter andre former for differensiering for å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer. Herunder både for enkeltspillere og gruppen som helhet.

I ungdomsfotballen **kan** det i noen større grad være riktig at man i deler av aktiviteten deler i grupper basert på hvor langt spillerne er kommet i ferdighetsutviklingen. Dette ut i fra målet om å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer. Her må det enkelte hovedtrener vurdere hva som er best med utgangspunkt i ferdighetsnivå, modenhet, ambisjoner og sammensetning i spillergruppen. Dette skal i så fall kun gjøres i deler av treningene og disse gruppene skal ikke beholdes over tid. Det anbefales også her at man i størst mulig grad benytter også andre verktøy for god differensiering på feltet

### Her følger eksempler på hvordan man på en enkel måte kan legge til rette for god differensiering i trening:

**Pressing i tid og rom** Noen får mer tid og rom, andre får mindre tid og rom i aktivitetene.

**Aktiv bruk av betingelser** Eksempelvis «alle må være borti ballen før man kan score» når man har pasninger som tema.

**Ulikt repertoar** Spillere kan for eksempel bli utfordret på å benytte ulike pasningstyper, ulike vendinger og ulike måter å føre ball på

**Ulike læringsmomenter** Man veileder på momentene individuelt. Noen tar de første momentene kjapt, andre trenger mer tid.

**Ulik aktivitet** I overtallspill er gjerne noen grupper 4v1, mens andre er 5v2. Tilpasset ulike behov.

**Med hvem? Mot hvem?** Noen ganger parrer man de med likt ferdighetsnivå, andre ganger med ulikt ferdighetsnivå. Noen ganger parrer man «angrepsspillere» mot «forsvarsspillere». Og så videre. (Ikke «like ferdigheter» mot hverandre hver gang!). Gjennom et år skal vi forsøke å la barna spille ca:

1/3 mot spillere på lavere nivå

1/3 mot spillere på samme nivå

1/3 mot spillere på høyere nivå



**Tilpasset smålagsspill** Man tilpasser antall spillere, banestørrelse, overtall/undertall, etc. for å tilpasse spillet til tema og spillernes behov. Spill gjerne korte kamper der man varierer hvem som spiller med hverandre og mot hverandre( inkluder gjerne et konkurranse element når spillerne er klare for dette).

**Aktiv bruk av spillere som joker:** Gi gjerne spillere som er kommet langt i ferdighetsutviklingen rollen som joker når man jobber med den offensive delen av spillet(joker er på lag med det laget som til enhver tid har ballen). Dette er en strålende måte å gi enkeltspillere ekstra utfordringer

**Sjef over ballen aktiviteter:** Legg gjerne til rette for ulike sjef over ballen aktiviteter der spillerne selv velger teknikk, tempo osv. ut i fra grad av mestring, «lyst «på utfordringer og hvor langt de er kommet i ferdighetsutviklingen.

**Treneren som deltaker i økten:** Vi kan som trenere på en enkel måte differensiere gjennom vår deltakelse i økten. Herunder blant annet gjennom vår rolle som medspiller, pasningslegger og «presspiller» både i deløvelser og spill aktivitet

**Organisering av treningsøkta** Variere aktivitetene i økten slik at treningen inneholder aktivitet med ulik vanskelighetsgrad

**Kommunikasjon og tilbakemeldinger til spillere. Man kan som trener differensiere gjennom å gi ulike tilbakemeldinger til spillerne.**

Eksempelvis gjennom hva man roser spilleren for(vær så konkret som mulig når vi roser og sikre at alle spillere for nok ros). Videre i balansen mellom å veilede og utfordre. Utfordre gjerne i stor grad spillere som er kommet langt i modning og ferdighetsutviklingen og veiled i større grad spillere som ikke er kommet like langt.

## Differensiering i kamp:

### Ulik posisjonering:

Ulike posisjoner stiller ulike krav. Det minst komplekse er bakerst eller på siden – da har spilleren stort sett rommet foran eller og inn i banen å forholde seg til. Det mest komplekse er sentralt på banen, da må spilleren forholde seg til rom bak, foran og til siden. Gi spillerne ulike utfordringer ut fra ulike forutsetninger!

**Bytte** – Hvem bytter med hvem? Det anbefales å variere hvilke spillere og spillere med hvilket ferdighetsnivå som er på banen til enhver tid

**Individuelle utviklingsoppgaver.** Gi gjerne spillere ulike utviklingsoppgaver i kamp. Bruk av «feil fot» mer enn «den riktige»? Prøve på en finte som er trent på i det siste?

## Hospitering

### Hvorfor hospiterer vi:

Olsvik IL skal ved behov legge til rette for gode hospiteringsordninger for spillere i klubben. Hovedmålet med hospitering skal primært være å legge til rette for utvikling gjennom å skape riktig balanse mellom mestring og utfordringer. Hospitering kan videre bidra til en positiv utvikling i et større spillerutviklingsbilde der noen får trene/spille kamp med eldre spillere. Hospitering kan også bidra til å «ufarliggjøre» det å trene med eldre spillere/motsatt kjønn og bryte ned barrierer mellom årsklasser/kjønn.

### Hvordan hospiterer vi:

Det er forskjellige måter å hospitere på. Hospitering kan være tillegg til ordinær aktivitet med eget lag, eller som erstatning. Hospitering kan skje i trening og i kamp. Spilleren skal ha base/tilhørighet i eget lag/gruppe. Spilleren skal som hovedregel trene og spille kamper for sitt eget lag. Hospitering kommer i tillegg.

Ved hospitering i kamp skal spilletiden være minst 50 prosent. I seniorfotballen kan man avvike fra kravet om spilletid. Det er imidlertid viktig å huske at hospitering i kamp skal være et positivt ekstra tilbud til enkeltspilleren, og da er spilletiden en viktig faktor. Spilleren skal som hovedregel spille en kamp pr uke(maks 1,5

kamp i uken). Som hovedregel hospiterer spilleren en årsklasse opp eller med samme årsklasse for motsatt kjønn. Kampaktivitet med eget lag skal som hovedregel prioriteres. Ved eventuelle kampkollisjoner tar hovedtrener for spilleren avgjørelsen.

#### **Hvem hospiterer:**

I Olsvik IL kan man som hovedregel hospitere fra det året spilleren fyller 10 år. Eventuelle unntak fra denne nedre aldersbegrensningen skal avklares med SU. Spillere skal tilbys hospitering dersom dette anses som nødvendig for å legge til rette for utvikling gjennom å skape riktig balanse mellom mestring og utfordringer. Videre ved behov/ønske for mer aktivitet. Spilleren skal vise gode holdninger til medspillere, motspillere, trenere/lagledere og dommere. Spilleren skal være ledene i sin gruppe knyttet til treningsdeltakelse, innsats og tilstedeværelse. Spilleren skal selv ønske å hospitere og ingen spillere skal presses til dette. Spillere kan imidlertid positivt oppmuntres til å søke ekstra utfordringer gjennom å hospitere med årskull over. Tilsvarende kan ekstra ivrige jenter også oppmuntres til å trene med gutter

#### **Hvordan styres og organiseres hospitering:**

Hospitering skal være klubbstyrt. Hovedtrener for laget/årgangen som gir fra seg spillere nominerer spillere til hospitering. SU kan også på eget initiativ foreslå kandidater til hospitering. Hovedtrener for årskullet spilleren tilhører har hovedansvar for oppfølging av den enkelte spiller som hospiterer. I denne oppfølgingen skal man spesielt ha fokus på belastningsstyring og ivareta helheten i spillerens hverdag. SU har det overordnede ansvaret for hospitering og tar beslutninger ved eventuell uenighet.

#### **Permanent oppflytning/overflytning av spillere til årsklasse over eller motsatt kjønn:**

Permanent oppflytning/overflytning av spillere til årsklasse over eller motsatt kjønn skal som hovedregel ikke gjøres i barnefotballen. Dette skal som hovedregel heller ikke gjøres i aldersgruppen 13-19 år men kan unntaksvis være aktuelt i ungdomsfotballen. Eventuell permanent oppflytning/overflytning av spillere til årsklasse over eller motsatt kjønn i ungdomsfotballen skal godkjennes av SU.

#### **Overbyggingslag:**

Det åpnes ikke for å melde på overbyggingslag eller delta med lag i årsklassen over i serie og turneringer fram til fylte 10 år. Dette kan unntaksvis gjøres i eldre årsklasser og da primært i turneringer. Det er da en forutsetning at utvelgelse av spillere til å delta på slike lag skal skje i henhold til NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball og klubbens verdigrunnlag. Eventuelle påmeldinger av overbyggingslag og deltakelse med lag i årsklassen over i serie og turneringen skal uten unntak godkjennes av SU.

#### **Nominering av spillere til sone-/kretstiltak:**

Hovedtrener i de aktuelle årsklassene nominerer aktuelle spillere til sone-/kretstiltak. Nomineringen skal gjøres etter gjeldene retningslinjer for nomineringen definert av NFF. SU har det overordnede ansvaret for nominering. Sportslig utvalg har således det siste ordet ved eventuell uenighet om nomineringen for kommende periode. Spilleren skal som hovedregel spille en kamp pr uke(maks 1,5 kamp i uken)..

#### **Spillere som driver flere ulike idrettsaktiviteter:**

Det er en målsetning i Olsvik IL om at alle klubbens spillere skal ønske å bruke så mye tid på fotball som mulig ut ifra den enkelte spillers motivasjon, interesse og forutsetninger. Olsvik IL skal også motivere til allsidighet. Klubbens skal oppmuntre til og legge til rette for at klubbens spillere skal kunne drive flere idrettsaktiviteter(fritidsaktiviteter).

## Nivåpåmelding:

Det er et hovedprinsipp i Olsvik IL at klubben ønsker lag der trygghet, trivsel, og best mulig balanse mellom mestring og utfordringer gir utvikling for alle fra sitt ståsted.

### Følgende retningslinjer gjelder for nivåpåmelding:

#### Nivå 2: 11-12 år:

NFF Hordaland tilbyr nivåpåmelding fra og med årsklassen 11 år. Ved flere påmeldte lag i serien i disse årsklassene åpnes det for å melde på lag fra samme årsklasse på ulike nivå. En slik påmelding på ulike nivå skal avklareres med SU. Hovedmålet med påmeldingen skal da være å skape mest mulig jevnbyrdighet og bidra til at alle spillere i klubben får best mulig utvikling ut fra sitt ståsted. Ved påmelding av lag fra samme årsklasse på ulike nivå skal det ikke være vanntette skott og tydelige avgrensninger mellom lagene. Tett dialog og samhandling mellom lagene skal muliggjøre «flyt av spillere» mellom de ulike nivåene når dette er hensiktsmessig for å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer. Denne samhandlingen og «flyten av spillere» mellom de ulike lagene skal også sikre at laget/lagene på de laveste nivåene ved behov styrkes for å sikre en god kampopplevelse for de involverte spillerne på dette nivået/nivåene. Lagene skal som hovedregel tilhøre en felles treningsgruppe for den enkelte årsklasse.

#### Nivå 3: 13-16 år:

Ved flere påmeldte lag i serien i disse årsklassene åpnes det for å differensieres etter ferdighetsnivå/ hvor langt spillerne er kommet i sin fotballmessige utvikling. Eventuelle ønsker dette skal fremlegges for SU. SU vil så avgjøre hvilket på nivå de aktuelle lagene skal meldes på. Herunder også gi retningslinjer knyttet til lagssammensetning.

#### Nivå 4: 17-19 år

Ved flere påmeldte lag i serien i disse årsklassene kan differensieres etter ferdighetsnivå/ hvor langt spillerne er kommet i sin fotballmessige utvikling. Eventuelle ønsker dette skal fremlegges for klubbens sportslige ledelse. SU vil så avgjøre hvilket på nivå de aktuelle lagene skal meldes på. Herunder også gi retningslinjer knyttet til lagssammensetning.

## Skadeforebyggende trening

Klubbens lag skal aktivt drive skadeforebyggende arbeid og skadeforebyggende trening. Skadeforebyggende trening er spesielt viktig i ungdomsfotballen men klubben anbefaler også å innarbeide gode rutiner for dette i siste del av barnefotballen(nivå 2). Tips og forslag til øvelser finner man enkelt på [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)

Andre viktige elementer i klubbens skadeforebyggende arbeid er:

- Fokus på søvn, ernæring, hvile og restitusjon
- Totalbelastning, herunder både trenings- og kampbelastning
- Klubbens spillere skal som hovedregel aldri spillere mer en 1,5 kamper i uken
- Riktig fottøy( fotballsko som er tilpasset det underlaget man spiller på)
- Alltid leggskin, både trening og kamp
- Fornuftig bekledning

## Tips til øvelser og treningsplanlegging:

Olsvik IL sin sportsplan inneholder ikke konkrete treningsøvelser. Her henviser vi til et stort utvalg av tips (med videovisning) av øvelser blant annet i klubbens egne skoleringsplaner, på [fotball.no](http://fotball.no), i [Treningsøkta](http://Treningsøkta.no) og i Landslagsskolen

### Skoleringsplaner Olsvik IL:

<https://www.olsvikil.no/skoleringsplaner/>

### Landingsside for barne- og ungdomsfotball å [fotball.no](http://fotball.no)

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

### Treningsøkta.no:

Forskjellige øvelser tilpasset alle aldersklasser ligger på:

<https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Det er et av NFF's trenerverktøy. Her er det mulig å logge seg på med sitt brukernavn og passord, finne riktig aldersgruppe og benytte seg av innholdet som ligger der. Det er også mulig å bruke en ligt-versjon av [Treningsøkta.no](http://Treningsøkta.no) der man får tilgang til øvelser og faglige råd uten brukertilgang.

### Landslagsskolen:

I landslagsskolen finnes et godt utvalg av øvelser både knyttet til den offensive – og defensive delen av spillet. Disse øvelsene er spesielt relevante for ungdomsfotballen nivå 3 og 4 (13-19 år) men en del av dem vil også kunne benyttes i trening med lag på nivå 2 (10-12 år).

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/>

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/landslagsskolens-ovelsesbank//>

Ved eventuelle spørsmål eller behov for ytterligere informasjon kan man kontakte trenerveileder i Olsvik IL eller SU.

## TRENER/STØTTEAPPARAT

Det er en målsetning at det skal være solide, robuste og kompetente støtteapparat rundt alle lagene i klubben.

Følgende roller skal være tilknyttet hvert lag:

Hovedansvarlig trener.

Assistenttrener/e

Lagleder/e

Alle lag skal ha en **hovedtrener**, og i tillegg minimum en **hjelpetrener** og **lagleder**. Antall ressurspersoner tilknyttet hvert enkelt lag avhenger blant annet av antall spillere i laget/gruppen. Alle trenere og lagledere skal fremvise gyldig politiattest i henhold til gjeldende retningslinjer.

Rollebeskrivelser for hovedtrener, assistenttrener og lagledere finnes i Klubbhåndboken under organisasjonskart-rollebeskrivelser

Hovedtrener utnevnes/godkjennes av SU. Øvrig støtteapparat (assistenttrener og lagledelse) engasjeres i samarbeid mellom SU og hovedtrener. SU skal til enhver tid ha kjennskap til alle som har tillitsverv knyttet til lagene i klubben.

## Trenerkompetanse i Olsvik IL

Det er en målsetning om å tilføre mest mulig kompetanse til klubbens trenere. Herunder både hovedtrenerne og assistenttrenerne. Denne målsetningen fremgår og synliggjøres i klubbens kompetanseplan for trenerutdanning. SU har i samarbeid med kursansvarlig og trenerveileder ansvaret for årlig å oppdatere og vedlikeholde klubbens kompetanseplan.

### Grasrottrenerutdanningen/UEFA C-lisens:

Olsvik IL dekker kostnadene for deltakelse på samtlige kurs i Grasrottrenerutdanningen/UEFA C-lisens for alle klubbens trenere. Det er en målsetning at klubben i samarbeid med NFF Hordaland årlig skal arrangere et eller flere delkurs i denne utdanningen. Alternativt oppfordres klubbens trenere til å delta på kurs i regi av NFF Hordaland og naboklubber.

### UEFA B-lisens/UEFA B-Spillerutvikling/ UEFA B-Keeper:

Olsvik IL ønsker å motivere ekstra ivrige trenere til å gjennomføre UEFA B-lisens/UEFA B-spillerutvikling/ UEFA B-Keeper. Med bakgrunn i de høye kostnadene forbundet med deltakelse skal en eventuell deltakelse på nevnte kurs godkjennes av SU før søknad sendes. Videre skal eventuelle betingelser forbundet med deltakelse i regi av klubben avklares.

## Krav til formell trenerkompetanse i Olsvik IL:

### Barnefotball Nivå 1 og 2:

Alle lag i aldersgruppen 6-9 år skal ha minimum en trener som minimum har gjennomført delkurs 1 fra NFF Grasrottrenerutdanning/ UEFA C-lisensutdanning. Fra aldersgruppen 10 år skal hovedtrener minimum ha gjennomført delkurs 1 og 2. Fra aldersgruppen 12 år skal hovedtrener ha gjennomført delkurs 1, 2 og 3

### Ungdomsfotball nivå 3 og 4:

Grasrottrenerutdanningen/ UEFA C-lisensutdanning. Hovedtrener skal ha gjennomført c-lisensutdanningen ved inngang til ungdomsfotballen. Det oppfordres også sterkt til at øvrige trenere for laget/gruppen gjennomfører trenerutdanning.

### UEFA B-lisens

Klubben skal minimum ha en trener som har gjennomført UEFA B-lisens

### Trenerveileder

Klubben skal minimum ha en trenerveileder som har fulført NFF Grasrottrenerutdanning/ UEFA C-lisensutdanning. I tillegg er det er sterk anbefaling om at klubben skal ha minimum en trenerveileder som har gjennomført Trenerveilederutdanningen i regi av NFF.

### Veilederkompetanse

Minimum en person i klubben skal ha kursveilederkompetanse og være sertifisert til å være veileder i forbindelse med gjennomføring av Grasrottrenerutdanningen.

## Plan for dommerarbeidet i Olsvik IL:

Rekruttering og oppfølging av dommere er en kjerneoppgave i Olsvik IL. Aktivitetene våre er helt avhengige av at barn og ungdom inspireres til å bli fotballdommere. En spennende og lærerik aktivitet som dommer gir mange en verdifull deltakelse i vår idrett. For å lykkes med rekruttering og den viktige oppfølgingsfasen er det

avgjørende at klubben legger godt til rette. Klubben skal ha en person som er ansvarlig for rekruttering og oppfølging av dommerne. Dommeransvarlig er en viktig tilrettelegger men klubbens styre har sammen med SU det overordnede ansvaret for klubbens dommerarbeid. Klubbens plan for dommerarbeidet skal synliggjøre hvordan den jobber for å rekruttere, videreutvikle og beholde dommere.

Klubben skal

- Legge til rette for å tilby dommerkurs til dem som ønsker det, og følge opp og veilede disse i kamper.
- Gjennomføre klubbdommerkurs i forkant av sesongstart. Det skal legges særlig vekt på rekruttering av jenter.
- Legge til rette for at klubbdommerne får praktisert nok i etterkant av kurs
- Årlig tilby kretsdommerkurs til ungdommer i klubben
- Tilby dommere med ambisjoner, interesse og motivasjon, videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen.
- Søke å rekruttere minimum 1 kvinnelig rekrutteringsdommer hvert år
- Påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Påse at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale.
- Ha en egen Facebook gruppe for klubbens dommere
- Årlig arrangere tiltak for klubbens dommere

Rollebeskrivelse for dommeransvarlig er beskrevet i Klubbhåndboken under organisasjonskart-rollebeskrivelser

## Samarbeid med naboklubber

Olsvik IL har som målsetning ha lag i alle årsklasser for begge kjønn i barne- og ungdomsfotballen. Klubben skal arbeide aktivt for å nå dette målet gjennom et fortløpende og godt rekrutteringsarbeid. Videre gjennom at man aktivt jobber å beholde alle spillere så lenge som mulig i klubben uavhengig av ambisjonsnivå, fysiske forutsetninger og ferdighetsnivå. Olsvik IL skal som hovedregel samarbeide med Kjøkkelvik IL gjennom felles lag i ungdomsfotballen. Ved behov kan det også samarbeides i barnefotballen for å kunne gi et godt tilbud til alle årsklasser for begge kjønn. Ved behov åpnes det også for samarbeid med andre naboklubber dersom dette er nødvendig for å gi et tilbud til alle årsklasser. Alt samarbeid med naboklubber skal vært klubbstyrt. SU har sammen med klubbens styre ansvaret for å initiere og beslutte slike eventuelle samarbeid. Det er en målsetning at eventuelle samarbeid skal være langsiktige for å skape kontinuitet og forutsigbarhet. Samarbeid fra år til år kan også ved enkelte tilfeller være aktuelt ved behov.

## Olsvik +

Olsvik pluss er et ekstra tilbud de som ønsker ekstra aktivitet utover den ordinære aktiviteten. Vårt vanlige treningstilbud for lagene dekker ikke alltid behovet for de aller ivrigste. Olsvik IL har derfor etablert et ekstratilbud for de som søker ekstra aktivitet og utvikling. I denne aktiviteten fokuseres det blant annet på trening som fremmer utvikling av tekniske ferdigheter under veiledning av godt skolerte trenere. Det legges opp til individuell tilpasning av aktiviteten for å sikre best mulig balanse mellom mestring og utfordringer. Det stilles klare krav til motivasjon og tilstedeværelse på øktene. Det er en målsetning å legge til rette for to aktiviteter pr uke for deltakerne.

## Utviklingsløpet for spillere i Olsvik IL

### Nivå 1: 5 til 9 år

- Spillerne skal oppdage fotball på en naturlig måte.
- Lek skal fungere som den primære innlæringsmetode på treningen.
- Viktigste oppgaven er å skape motivasjon og fotballglede.

### Nivå 2: 10 til 12 år

- Den motoriske gullalderen.
- Barna begynner å forstå hva trening innebærer og den får betydelse i kombinasjon med leken.
- Treningen er fortsatt det viktigste momentet for utvikling selv om kamp gjerne er et høydepunkt.
- Forskjellen mellom barna øker da de utvikler seg i ulik takt.

### Nivå 3: 13 til 16 år

- En del ungdommer er nå klar for å ta et større steg i utviklingen.
- Mengden og fokuset på treningen øker hvilket gjør at ferdighetene utvikles mer spesifikt for fotball.
- Spillere blir etterhvert dyktige på enkelte moment. Mye trening og erfaring gjenstår imidlertid for å bli veldig god.
- Krav og forventninger knyttet til skole øker

### Nivå 4: 17 til 19 år

- Noen spillere velger å satse helhertet på fotballen.
- Man går mer i detalj på tekniske, taktiske, fysiologiske, psykologiske ferdigheter. og intensiteten i treningene øker.
- Fotballspilleren påvirkes også når det gjelder kosthold, restitusjon, skadeforebygging og livsstilsfaktorer.
- Betydningen av individuell trening og feedback øker.
- Rett kamparena blir mer og mer viktig.
  - Krav og forventninger knyttet til skole øker

## Fysisk utvikling

- Innledes med en liten vekstperiode for deretter å få en roligere periode.
- Ingen fysisk forskjell mellom jenter og gutter.
- Stort bevegelsesbehov og store muskelgrupper er mer utviklet enn små.
- Grovmotorisk bevegelse og utvikling er i sentrum - for eksempel løpe, hoppe, fange og sparke.
- Finmotorikk er enda ikke fullt utviklet - for eksempel øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon.
- Effekten av spesifikk utholdenhetstrening er veldig liten og den vanlige fotballtreningen gir tilstrekkelig effekt.

### NIVÅ 1: 5 til 9 år

## Psykososial utvikling

- Stor fantasi.
- Egosentrisk.
- Mindre utviklet oppmerksomhet.
- Vil være i sentrum.
- Vanskelig å lytte til lengre instruksjoner.
- Liten forståelse for lagaktivitet



- Kan ofte bare fokusere på en sak.
- Selvoppfattelsen begynner å utvikles.
- Egenskapen til å analysere er begrenset.
- Rutiner er trygghet.
- Dårlig utviklede egenskaper til å forstå tid og rom.
- Behov for positiv feedback.
- Spiller fotball fordi det er gøy

### **Ønsket treneradferd:**

- Positiv og oppmuntrende feedback.
- Gi oppmerksomhet til alle.
- Gi plass til barnas fantasi.
- Få og tydelige anvisninger.
- Aktiv bruk av spørrende tilnærming (når spillerne er klare for dette)
- Vise fremfor å fortelle
- Sette klare rammer for økten

## **Trening**

### **Karakteristikk av treninger på nivå 1:**

- Høyt aktivitetsnivå med mange ballberøringer.
- Bruke ballen i så stor del av treningen som mulig
- Korte samlinger.
- Enkle øvelser.
- Gjenkjenning viktigere enn variasjon
- Små områder.
- Få spillere per trener
- Smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5.
- Aktiv bruk av overtall når vi jobber med den offensive delen av spillet (introdusere bruk av spillere som «joker» når spillere er klar for dette). Frem til dette kan treneren ha rollen som «joker» for å skape ønsket overtall.

## Oppbygging av treninger på nivå 1:

### 1. Oppvarming : Sjef over ballen

Lekbetont oppvarming med ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.

### 2. Ferdighetstrening: Spille med og mot

En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål – når spillerne er klare for det , med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.

### 3. Ferdighetstrening: Scoringstrening

En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål - når spillerne er klare for det , med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.

### 4. Spill: Smålagspill

Spillet øves gjennom smålagspill for å involvere alle spillerne mest mulig.

## Vekting av aktivitetskategorier ifht. alder og modning

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spille med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpasset smålagspill	40 %	40 %	40 %
Scoringssøvelser	10 %	10 %	10 %

### Keepertrening og keeperutvikling på nivå 1:

Olsvik IL har en målsetning om å legge til rette for god keeperutvikling på alle nivåer i klubben. På nivå 1 anbefales det ikke å starte spesialisering rettet mot keeperrollen. På dette nivåer er det ønskelig med variasjon og at alle spillere skal få prøve de ulike rollene i laget. Det er likevel ønskelig at man så tidlig som mulig setter et positivt fokus på keeperens viktige og gøy rolle i laget. La alle spillerne få prøve hvor gøy det er å stå i mål. Dette kan gjøres ved at man legger til rette for gøy og utviklende keeperøvelser som en del av aktiviteten. Det er videre ønskelig at trenere for lagene i denne aldersgruppen deltar på utviklingstiltak for keeperutvikling i regi av krets og klubb.

Gode og relevante øvelser finner man enkelt på Treningsøkta :

[https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network\\_id=3](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network_id=3)

## Kamp

### Karakteristikk av kamper på nivå 1:

- Enkle rutiner
- Jevne kamper.
- Lik spilletid og få innbyttere.
- Alle skal spille like mye og i ulike posisjoner(når posisjoner benyttes)

- La spillerne i størst mulig grad løse kampsituasjonene. Veiled når nødvendig for å skape mestring og utvikling
- Kampen er en læringsarena
- Topping/ spissing av lag skal ikke forekomme.
- Fokus på aktivitet, lek og fotballglede
- Fair Play.

### Utviklingsmål for nivå 1: 6-9 år

#### Spilleren

##### Individuelt spill.

Medspillere på kort avstand  
Kollektivt spill med få medspillere.

Medspillere langt i fra  
Kollektivt spill med flere medspillere.

Medspillere lengst i fra  
Kollektivt spill med hele laget.

## Spillefilosofi

**Lagspill:** Alle spillerne deltar i angrepsspillet og forsvarsspillet.

**Kontrollere ballen:** Spillerne kontrollerer ballen i angrepsspillet

**Spilldybde:** Ballen spilles fremover når mulig.

**Skape målsjanse og avslutte:** Avslutninger skapes gjennom å utfordre og drible.

**Press på ballfører:** Spillerne presser for å vinne ballen.

## Ferdigheter i laget

**Lagspill:** Alle spillerne er delaktig i angrepsspillet og forsvarsspillet.

**Spilldybde:** Streve etter å spille ballen fremover.

**Presse med nærmeste spiller:** Presse ballfører.

## Ferdigheter for spillere

**Spilleoppfattelse og persepsjon:** Løft blikket og se spillet.

**Drive fremover:** Driver fremover om det finnes rom.

**Bestemt 1 mot 1:** Være bestemt i 1 mot 1-situasjoner. Spille enkelte i angrepsspillet samt drive ballen og drible forbi motstandere. I forsvarsspillet må man komme på forsvarsside og vinne tilbake ballen.

**Avslutte:** Skyte når det finnes mulighet.

**Beskytte målet:** Beskytte målet om motstanderen kommer til avslutning.

**Ta ballen:** Ta ballen før motstanderen kommer til avslutning.

## Kamp- og treningstilbud

Trening:

Trening en til to ganger i uken a en time.

Seriespill:

Alle lag meldes på i serien. Treneren/trenerne skal sammen med klubben kvalitetssikre at det meldes på riktig antall lag på hvert årstrinn. Herunder sikre at det blir et fornuftig antall kamper pr spiller.

Lag deles inn slik at de er mest mulig jevnbyrdige. Anbefalt antall barn pr lag i 5-er fotball er: ca 7-8 spillere.

Anbefalt antall spillere pr lag i 3-er fotball lag: 5-6 spillere

MIKRO (5 år) spiller ikke seriekamper, men kan organisere treningskamper mot jevnaldrende lag, samt melde laget på til cuper mot jevnaldrende. Anbefalt antall spillere pr 3-er lag: 5-6 spillere

Turneringsdeltagelse:

Det anbefales deltakelse i en turnering før sesongstart og en turnering etter sesongen, men ingen begrensning på hva Olsvik IL dekker av påmeldingsgebyr til cuper.

Lagene deltar på felles sommercup: **Voss Cup**

Spilletid i kamp:

På nivå 1 (5-9 år) skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Nivå 2 10-12 år

## Fysisk utvikling

- Forsiktig vekstperiode.
- Den fysiske forskjellen mellom jenter og gutter er fortsatt minimal.
- Forandringer i kroppsformen skjer. Kroppens proporsjoner forandres.
- Bevegeligheten reduseres noe på grunn av kroppens vekst.

- Gylden alder for koordinasjonsinnlæring - den såkalte motoriske gullalderen. Bør prioriteres på dette nivået.
- Forbedret finmotorikk.
- Effekten av spesifikk utholdenhetstrening er veldig liten og den vanlige fotballtreningen gir tilstrekkelig effekt.

## Psykososial utvikling

- Kort oppfattelsesevne.
- Begrenset mulighet til å utføre to eller flere oppgaver samtidig.
- Forståelse for tid og rom utvikles, men er begrenset av egenskapen til å gjøre flere ting samtidig.
- Begrenset erfaring av personlig vurdering, anstrengelse er synonymt med prestasjon. Begynner å bli interessert i å arbeide i små grupper - spesielt to og to.
- Begynner å forstå sosiale roller.
- Selvbevissthet og kroppoppfatning er fortsatt svak.
- Stort behov for å bli akseptert og sett gjennom bekreftelse fra voksne som foreldre, lærere og trenere.
- Imiterer sine idrettsidoler.
- Stort behov for positiv feedback.
- Spiller fortsatt fotball fordi det er gøy.

## Treneradferd

- Ser alle
- Positiv og oppmuntrende feedback.
- Få og tydelige anvisninger.
- Bruk spørrende tilnærming.
- Sprer oppmerksomhet til alle.
- La spillerne gi hverandre feedback

## Trening

Karakteristikk av treninger på nivå 2:

- Høyt aktivitetsnivå med mange ballberøringer.

- Korte samlinger.
- Variasjon( fortsatt er gjenkjenning enda viktigere enn variasjon)
- Enkle øvelser.
- Posisjoner når man spiller(husk å rullere på posisjoner)
- Små områder.
- Få spillere per trener
  - Mye smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4. Gjerne med «joker» for å skaffe overtall når man jobber med den offensive delen av spillet
- Korte arbeidsperioder.
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste ut i fra sitt utgangspunkt

## Oppbygging av treninger på nivå 2:

1. Oppvarming med ball. Lekbetont oppvarming med ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.
2. Ferdighetstrening. En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål med utgangspunkt i aktivitetskategoriene *Spille med og mot* og *Scoringstrening*- Aktiviteten bør inneholde elementer av med/motspill for å stimulere spillernes evne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.
3. Ferdighetstrening. En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål med utgangspunkt i aktivitetskategoriene *Spille med og mot* og *Scoringstrening*- Aktiviteten bør inneholde elementer av med/motspill for å stimulere spillernes evne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.
4. Smålagsspill. Spillet trenes gjennom smålagsspill for å involvere alle mest mulig.

## Keepertrening og keeperutvikling på nivå 2:

Olsvik IL har en målsetning om å legge til rette for god keeperutvikling på alle nivåer i klubben. På nivå 1 anbefales det å starte spesialisering rettet mot keeperrollen. På dette nivåer er det fortsatt ønskelig med variasjon og at alle spillere skal få prøve de ulike rollene i laget. Det er likevel ønskelig at man så tidlig som mulig setter et positivt fokus på keeperens viktige og gøy rolle i laget. La alle spillerne få prøve hvor gøy det er å stå i mål men dersom det er en eller flere spillere som viser ekstra interesse for keeperrollen bør de oppmuntres spesielt. Dette kan gjøres ved at man legger til rette for gøy og utviklende keeperøvelser for disse som en del av aktiviteten. Videre bør man aktivt følge opp keeper i sin rolle i spill. Det er videre ønskelig at trenere for lagene i denne aldersgruppen deltar på utviklingstiltak for keeperutvikling i regi av krets og klubb.

Gode og relevante øvelser finner man enkelt på Treningsøkta :

[https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network\\_id=3](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network_id=3)

## Utviklingsmål for nivå 2: 10-12 år

Spilleren  
Individuelt spill.

### **Medspillere på kort avstand** **Kollektivt spill med få medspillere.**

Medspillere langt i fra  
Kollektivt spill med flere medspillere.

Medspillere lengst i fra  
Kollektivt spill med hele laget.

## Spillefilosofi

### Posisjonsbestemt lagspill

Alle spillerne deltar i angrepsspillet og forsvarsspillet.

### Skape og stenge rom

I angrepsspillet skaper laget store rom og dermed tid med ballen.

### Kontrollere ballen

Spillerne kontrollerer ballen i angrepsspillet.

### Spilldybde

Ballen spilles helst fremover visst mulig.

### Pasningsorientert spill

Spillerne behersker mottak og korte pasninger på bakken. Skape målsjanse og avslutte

### Skape målsjanse og avslutte

Avslutninger skapes med pasningsspill og gjennom angrepsvåpen som utfordre, dribble, veggspill og overlapp. Spillerne er besluttsomme i avslutningene og kan skyte med presisjon.

### Ballorientert forsvarsspill

Ballens posisjon bestemmer posisjonene til lagets forsvarsspill.

### Press på ballfører

Spillerne presser motstandernes ballfører for å vinne ballen og for å forhindre motstanderne gjennombrudd.

## Ferdigheter i laget

### Lagspill

Alle spillerne er delaktig i angrepsspillet og forsvarsspillet.

### Skape spillbredde og spilldybde

Laget må ha både spillbredde og spilldybde for et godt angrepsspill.

### Overtallssituasjoner

Søke å skape overtallsspill i angrepsspillet og unngå undertall i forsvarsspillet

### Spilldybde

Søke å spille ballen fremover.

### Flytte opp laget i angrep

Flytte opp laget når ballen spilles fremover.

### Presse med nærmeste spiller

Nærmeste forsvarsspiller presser ballfører, mens øvrige spillere sikrer eller markerer

## Ferdigheter for spillere

### Spilleoppfattelse og persepsjon

Løft blikket og se spillet.

### Spillbarhet

Søke opp åpne rom og åpne en pasningslinje for ballfører for å skape spillbarhet.



### **Rettvendt**

Søke å bli så rettvendt og åpen som mulig.

### **Mottak**

Være bevisst på hva som skal gjøres med ballen før mottak.

Ta vekk press eller ta ball med inn i rom på første berøring

### **Pasningskvalitet**

Slå nøyaktig pasninger på bakken så ofte som mulig.

### **Drive fremover**

Driver fremover om det finnes rom.

### **Bestemt 1 mot 1**

Være bestemt i 1 mot 1-situasjoner.

Spille enkelte i angrepsspillet samt drive ballen og drible forbi motstandere.

I forsvarsspillet må man raskt komme på forsvarsside og vinne tilbake ballen gjennom godt press eller bryte foran motstanderen.

### **Avslutte**

Være bestemt, benytte begge bein og skyte med presisjon.

### **Beskytte målet**

Beskytte målet om motstanderen kommer til avslutning.

### **Ta ballen**

Ta ballen før motstanderen kommer til avslutning.

### **Igangsetting**

Rolig igangsetting med utkast

## **Kamp- og treningstilbud på nivå 2**

### **Trening:**

Trening to til tre ganger i uken a en time.

### **Seriespill:**

Alle lag meldes på i serien. Treneren/trenerne skal sammen med klubben kvalitetssikre at det meldes på riktig antall lag på hvert årstrinn. Herunder sikre at det blir et fornuftig antall kamper pr spiller.

Lag deles inn slik at de er mest mulig jevnbyrdige. Anbefalt antall barn pr lag i 7-er fotball er: 10-11 spillere. Anbefalt antall spillere pr lag i 9-er fotball lag: 12-13 spillere

### **Turneringsdeltagelse:**

Det anbefales deltakelse i en turnering før sesongstart og en turnering etter sesongen, men ingen begrensning på hva Olsvik IL dekker av påmeldingsgebyr til cuper.

Lagene deltar på felles sommercup: **Voss Cup**

### **Spilletid i kamp:**

På nivå 2 (10-12 år) skal alle spillere spille tilnærmet like mye. Det åpnes imidlertid for å belønne ekstra ivrige spillere med noe ekstra spilletid. Dette skal ikke medføre at andre spillere spiller mindre en gruppen som helhet.

## Nivåpåmelding

### Nivå 2: 11-12 år:

NFF Hordaland tilbyr nivåpåmelding fra og med årsklassen 11 år. Ved flere påmeldte lag i serien i disse årsklassene åpnes det for å melde på lag fra samme årsklasse på ulike nivå. En slik påmelding på ulike nivå skal avklareres med SU. Hovedmålet med påmeldingen skal da være å skape mest mulig jevnbyrdighet og bidra til at alle spillere i klubben får best mulig utvikling ut fra sitt ståsted. Ved påmelding av lag fra samme årsklasse på ulike nivå skal det ikke være vanntette skott og tydelige avgrensninger mellom lagene. Tett dialog og samhandling mellom lagene skal muliggjøre «flyt av spillere» mellom de ulike nivåene når dette er hensiktsmessig for å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer. Denne samhandlingen og «flyten av spillere» mellom de ulike lagene skal også sikre at laget/lagene på de laveste nivåene? ved behov styrkes for å sikre en god kamppoplevelse for de involverte spillerne på dette nivået/nivåene. Lagene skal som hovedregel tilhøre en felles treningsgruppe for den enkelte årsklasse.

### Nivå 3: 13-16 år

## Fysisk utvikling

Den fysiske forskjellen mellom jenter og gutter begynner å skje i forbindelse med vekstspurten.

Vekstspurten skjer tidligere for jenter mellom 10 og 14 års alder, mens guttenes vekstspurt kommer noe senere 12 og 16 års alder.

Under denne perioden kommer det sentrale nervesystemet til å bli nesten fullt utviklet - hvilket innebærer at samtlige fysiske kvaliteter er fullt mulig å trene – hurtighet, styrke, bevegelse, balanse og koordinasjon.

Forbedrer og forsterker fortsatt sin koordinasjon og tekniske ferdigheter.

I forbindelse med vekstspurten er det gunstig med utholdenhetstrening.

## Psykososial utvikling

Oppfattelsesevnen forbedre.

Egenskapen til å utføre flere oppgaver samtidig forbedres.

Kan ta i mot mer informasjon samtidig.

Abstrakt tenking utvikles fullt ut.

Forstår forholdet mellom tid og rom.

Spenninger med voksne oppstår.

Sosiale interaksjoner mellom jenter og gutter begynner å bli viktig.

Rutiner er trygghet.

Spiller fotball fordi det er gøy, men kan ta det mer seriøst i valg av idrett og dermed spesialisere seg.

## Treneradferd

Positiv og oppmuntrende feedback.

Benytt spørrende tilnærming.

Utfordre på valg og veilede på handling

Gi oppmerksomhet til alle.

La spillerne gi hverandre feedback.

Oppmuntre og utfordre spillernes egne beslutninger

## Trening

### Karakteristikk av treninger på nivå 3:

- Høyt aktivitetsnivå med intensitet mange ballberøringer.
- Korte samlinger.
- Variasjon.
- Enkle øvelser med fokus på kvalitet.
- Posisjoner når man spiller.
- Små og store områder.
- Få spillere per trener (minimum en trener per 10 spillere).
- Både spill og smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5.
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste.

### Oppbygging av treninger på nivå 3:

1. Oppvarming med og utenball. Oppvarming med og uten ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.
2. Ferdighetstrening. En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål - helst med motstand/motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.
3. Ferdighetstrening. En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål - helst med motstand/motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.
4. Spill og smålagsspill. Spillet trenes gjennom spill eller smålagsspill

### **Keepertrening og keeperutvikling på nivå 3:**

Olsvik IL har en målsetning om å legge til rette for god keeperutvikling på alle nivåer i klubben. På nivå 3 anbefales det å starte spesialisering rettet mot keeperrollen. Dersom det er tydelig dedikerte keepere i gruppen eller spillere som spesielt viser interesse for keeperrollen bør disse følges opp så godt som mulig.. Dette kan gjøres ved at man legger til rette for gøy, motiverende og utviklende keeperøvelser for disse som en del av aktiviteten.

Videre bør man aktivt følge opp keeper i sin rolle i spill. Dersom klubben har trenere med spesialkompetanse på keeperrollen bør den/disse benyttes i oppfølgingen av dedikerte keepere på dette nivået. Dersom man i gruppen ikke har dedikerte keepere eller spillere som søker mot keeperrollen bør keeperoppgaven fordeles på spillere i laget/gruppen. Det anbefales da å gi keeperoppgaven til spillere som har forutsetning til å oppleve tilstrekkelig trygghet og mestring knyttet til keeperrollen.

Det er ønskelig at trenere for lagene i denne aldersgruppen deltar på utviklingstiltak for keeperutvikling i regi av krets og klubb.

Gode og relevante øvelser finner man enkelt på Treningsøkta :

[https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network\\_id=3](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network_id=3)

## **Kamp**

Karakteristikk av kamper på nivå 3:

- Enkle rutinert og gjennomganger.
- Jevne kamper.
- Mye spilletid og få innbyttere.
- Alle i kamptroppen skal spille.
- La spillerne løse kampsituasjonene.
- Posisjonene begynner å rendyrkes.
- Kampen er et innlæringstilfellet.
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste.
- Fair Play.

## Spillefilosofi

### Posisjonsbestemt lagspill

Alle spillerne i laget deltar i angrepsspillet når eget lag har ballen og alle spillere i laget deltar i forsvarsspillet når motstanderne har ballen.

### Skape og stenge rom

I angrepsspillet skaper laget store rom og dermed tid med ballen.  
I forsvarsspillet stenger laget rom og gir motstanderne liten tid med ballen.

### Kontrollere ballen

Laget kontrollerer ballen i angrepsspillet og kan spille seg inn i nye rom.

### Spilldybde

Ballen spilles helst fremover om mulig, men spillvendinger og spilldybde bakover i form av støtte til ballfører er viktige moment for å skape gjennombrudd fremover og samtidig beholde ballen i laget. .  
Søke å skape rom sentralt i banen når laget har ball. Søke å nekte rom sentralt i banen når motstander har ball.

### Pasningsorientert spill

Pasningsorientert spill som kjennetegnes av flyt og nøyaktighet. Beherske korte og lange pasninger på bakken og i luften.

#### Utviklingsmål for nivå 3: 13-16 år

Spilleren  
Individuelt spill.

Medspillere på kort avstand  
Kollektivt spill med få medspillere.

**Medspillere langt i fra**  
**Kollektivt spill med flere medspillere.**

Medspillere lengst i fra  
Kollektivt spill med hele laget.

### Skape målsjanse og avslutte

Avslutninger skapes med pasningsspill og gjennom angrepssvåpen som utfordre, drible, veggspill og overlapp. Spillerne er besluttsomme i avslutningene og kan skyte med presisjon og kraft med begge bein.

### Raske omstillinger

Raske omstillinger mellom angrepsspill og forsvarsspill.

### Ballorientert forsvarsspill

Ballens posisjon bestemmer posisjonene til lagets forsvarsspill. Arbeidsmetode er sonemarkering og/eller soneforsvar.

### **Press på ballfører**

Spillerne presser motstandernes ballfører for å vinne ballen og for å forhindre motstanderne gjennombrudd.

### **Kollektive forsvarsmetoder og kort avstand**

Laget arbeider sammen i overflytting og sentrering samt oppflytting og retirering med korte avstander mellom lagdelene.

## **Ferdigheter i laget**

### **Lagspill**

Alle spillerne er delaktig i angrepsspillet og forsvarsspillet.

### **Skape spillbredde og spilldybde**

Laget må ha både spillbredde og spilldybde for et godt angrepsspill.

### **Ballen i bevegelse**

Holde ballen i bevegelse og søke flyt i pasningsspillet.

### **Flere pasningsalternativ**

Skape flere pasningsalternativ diagonalt fremover og minst et diagonalt bakover i støtte.

### **Overtallssituasjoner**

Streve etter å skape overtallsspill i angrepsspillet og unngå undertall i forsvarsspillet.

### **Spilldybde**

Søke å spille ballen fremover om mulig.

### **Flytte opp laget i angrep**

Flytte opp laget når ballen spilles fremover.

### **Kollektive forsvarsmetoder**

Krympe rom for motstanderne ved at laget arbeider sammen i overflytting og sentrering samt ved å flytte opp og falle av.

### **Presse med nærmeste spiller**

Nærmeste forsvarsspiller presser ballfører, mens øvrige spillere sikrer eller markerer.

## **Ferdigheter for spillere**

### **Spilleoppfattelse og persepsjon**

Orientering - løft blikket og se spillet.

### **Rask omstilling**

Reagere og omstille raskt fra angrepsspill til forsvarsspill og fra forsvarsspill til angrepsspill.

### **Spillbarhet**

Søke opp åpne rom og åpne en klar pasningslinje for ballfører for å skape spillbarhet.

### **Rettvendt**

Søke å bli så rettvendt og åpen som mulig.

### **Mottak**

Være bevisst på hva som skal gjøres med ballen før mottak. Gjøre et kontrollert mottak med første berøringvekk fra press til åpent rom.

### **Pasningskvalitet**

Slå pasninger på bakken så ofte som mulig. Streve etter harde og presise pasninger.

### **Drive fremover**

Driver fremover om det finnes rom.

### **Bestemt 1 mot 1**

Være bestemt i 1 mot 1-situasjoner. Spille enkelte i angrepsspillet samt drive ballen og dribble forbi motstandere. I forsvarsspillet må man raskt komme på forsvarsside for å presse, sikre eller markere. Vinne tilbake ballen gjennom godt press eller bryte foran motstanderen.

### **Avslutte**

Være bestemt, benytte begge bein og skyte med presisjon og kraft.

### **Beskytte målet**

Beskytte målet om motstanderen kommer til avslutning gjennom å samarbeide.

### **Ta ballen**

Ta ballen før motstanderen kommer til avslutning gjennom et godt posisjonspill.

Keeper:

### **Coache medspillere i forsvarsspillet**

Coache medspillere for å forhindre at motstandere kommer til avslutning.

### **Igangsetting**

Rolig igangsetting med utkast eller utspark med presisjon.

### **Coache medspillere i angrepsspillet**

Coache medspillere i pasningsalternativ.

### **Delta i angrepsspillet**

Være tilgjengelig i støtte og i spillvending

## **Kamp- og treningstilbud på nivå 3**

### **Trening:**

Trening to til fire ganger i uken.

### **Seriespill:**

Alle lag meldes på i serien. Treneren/trenerne skal sammen med klubben kvalitetssikre at det meldes på riktig antall lag på hvert årstrinn. Herunder sikre at det blir et fornuftig antall kamper pr spiller. Anbefalt antall spillere pr lag i 11-er fotball lag: 15 -18 spillere

### **Turneringsdeltagelse:**

Det anbefales deltakelse i en turnering før sesongstart og en turnering etter sesongen, men ingen begrensning på hva Olsvik IL dekker av påmeldingsgebyr til cuper.

Lagene deltar på sommerturnering:

Anbefalte turneringer for aldersgruppen 13-14 år: Norway Cup, Sør-cup

Anbefalte turneringer for aldersgruppen 15-16 år: Norway Cup , Dana Cup

### **Spilletid i kamp:**

På nivå 3(13-16 år) skal alle spillere som møter til kamp ha rimelig spilletid. Med rimelig spilletid menes som hovedregel at alle spillerne skal spille tilnærmet minimum en omgang.

### **Nivåpåmelding nivå 3: 13-16 år:**

Ved flere påmeldte lag i serien i disse årsklassene åpnes det for å differensieres etter ferdighetsnivå/ hvor langt spillerne er kommet i sin fotballmessige utvikling. Eventuelle ønsker dette skal fremlegges for SU. SU vil så avgjøre hvilket på nivå de aktuelle lagene skal meldes på. Herunder også gi retningslinjer knyttet til lagssammensetning.

## **NIVÅ 4: 17-19 år**

### **Fysisk utvikling**

Tydlig fysisk forskjell mellom jenter og gutter.

Jenter får mer voksne former ved 16 til 17 års alderen først fremst på grunn av økt fett- og muskelmasse.

Gutter opplever det samme ved 18 til 21 års alder først og fremst i form av muskelmasse.

Muskelmassen øker og effekten av styrketrening forbedres.

Koordinasjon kan fortsatt forbedres, men effekten er ikke like stor som ved tidligere aldre.

Stor effekt av aerob utholdenhetstrening.



Effekten av anaerob trening som styrketrening og melkesyretrening øker ettersom muskelmassen øker.

## **Psykososial utvikling**

Spilleren vil være delaktig i beslutninger.

Analytisk og kritisk tenking utvikles.

Evnen til å ta til seg læring gjennom muntlig veiledning og visualisering øker.

Gruppepress kan forekomme og konflikter kan oppstå.

Å få mulighet til å uttrykke seg er viktig.

Venner er viktig og høyt prioritert.

Idretten blir av noen tatt mer på alvor. Med dette følger høye mål og krav til egne prestasjoner.

Forståelse og aksept for behovet for regler, normer med mere øker.

## **Ønsket treneradferd**

Positiv og oppmuntrende feedback.

Benytt spørrende tilnærming i veiledningen

Veilede på handling og utfordre på valg

Spre oppmerksomheten oppmerksomhet på alle.

La spillerne gi hverandre feedback.

Oppmuntre og utfordre spillernes egne beslutninger.

La spillerne analysere og vurdere.

## **Karakteristikk av treninger på nivå 4:**

- Høyt aktivitetsnivå med intensitet mange ballberøringer.
- Korte samlinger.
- Variasjon.
- Enkle øvelser med fokus på kvalitet.
- Posisjontilpasset trening.
- Taktisk trening forekommer.
- Små og store områder.
- Få spillere per trener.

- Både spill og smålagsspill - 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5, 9 mot 9 eller 11 mot 11
- Korte og lange arbeidsperioder.
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste.

## Oppbygging av treninger på nivå 4:

1. Oppvarming med ball og uten ball.

Oppvarming med og uten ball som gjennomføres individuelt eller i små grupper.

2. Ferdighetstrening.

En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål - helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.

3. Ferdighetstrening.

En utvalgt del av spillet trenes i henhold til utviklingsmål - helst med trafikk eller motspill for å stimulere spillerne til å oppfatte, vurdere, beslutte og utføre.

4. Spill og smålagsspill.

Spillet trenes gjennom spill eller smålagsspill.

## Keepertrening og keeperutvikling på nivå 4:

Olsvik IL har en målsetning om å legge til rette for god keeperutvikling på alle nivåer i klubben.. Dersom det er tydelig dedikerte keepere i gruppen eller spillere som spesielt viser interesse for keeperrollen bør disse følges opp så godt som mulig.. Dette kan gjøres ved at man legger til rette for gøy, motiverende og utviklende keeperøvelser for disse som en del av aktiviteten.

Videre bør man aktivt følge opp keeper i sin rolle i spill. Dersom klubben har trenere med spesialkompetanse på keeperrollen bør den/disse benyttes i oppfølgingen av dedikerte keepere på dette nivået. Dersom man i gruppen ikke har dedikerte keepere eller spillere som søker mot keeperrollen bør keeperoppgaven fordeles på spillere i laget/gruppen. Det anbefales da å gi keeperoppgaven til spillere som har forutsetning til å oppleve tilstrekkelig trygghet og mestring knyttet til keeperrollen.

Det er ønskelig at trenere for lagene i denne aldersgruppen deltar på utviklingstiltak for keeperutvikling i regi av krets og klubb.

Gode og relevante øvelser finner man enkelt på Treningsøkta :

[https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network\\_id=3](https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=5740&network_id=3)

## Kamp Karakteristikk av kamper på nivå 4:

- Enkle rutinert og gjennomganger.
- Jevne kamper.
- Mye spilletid og få innbyttere.
- Alle i kamptroppen skal spille.
- La spillerne løse kampsituasjonene.
- Posisjonene begynner å rendyrkes.
- Kampen er et innlæringstilfellet.
- Fokus på prestasjon og at alle gjør sitt beste.

- Fair Play

## Spillefilosofi

### Posisjonsbestemt lagspill

Alle spillerne i laget deltar i angrepsspillet når eget lag har ballen og alle spillere i laget deltar i forsvarsspillet når motstanderne har ballen.

### Raskt spill

Spillerne oppfatter, vurderer, beslutter og utfører på en rask og sikker måte i alle kampsituasjoner.

### Skape og stenge rom

I angrepsspillet skaper laget store rom og tid med ballen. I forsvarsspillet stenger laget rom og gir motstanderne liten tid med ballen. Søke å skape rom sentralt i banen når laget har ball. Søke å nekte rom sentralt i banen når motstander har ball.

### Kontrollere ballen

Laget kontrollerer ballen i angrepsspillet og kan spille seg inn i nye rom.

### Spilldybde

Ballen spilles helst fremover, men spillvendinger og spilldybde bakover i form av støtte til ballfører er viktige moment for å skape gjennombrudd fremover og samtidig beholde ballen i laget.

### Pasningsorientert spill

Pasningsorientert spill som kjennetegnes av fart og flyt. Spillerne har gode mottak og pasninger med begge bein, bruker få tilslag og behersker korte og lange pasninger både på bakken og i luften.

### Skape målsjanse og avslutte

Avslutninger skapes med pasningsspill og gjennom angrepsvåpen som utfordre, dribble, veggspill og overlapp. Spillerne er besluttsomme i avslutningene og kan skyte med presisjon og kraft med begge bein

### Rask omstilling

Rask omstilling mellom angrepsspill og forsvarsspill. Ved offensiv omstilling kontrer spillerne raskt fremover om muligheten finnes. Ved defensiv omstilling gjenvinnes ballen direkte om det finnes mulighet eventuelt også indirekte.

## Utviklingsmål for nivå 4: 16-19 år

Spilleren Individuelt spill.

Medspillere på kort avstand  
Kollektivt spill med få medspillere.

Medspillere langt i fra  
Kollektivt spill med flere medspillere

**Medspillere lengst i fra**  
**Kollektivt spill med hele laget.**

### **Ballorientert forsvarsspill**

Ballens posisjon bestemmer posisjonene til lagets forsvarsspill. Arbeidsmetode er sonemarkering og/eller soneforsvar.

### **Press på ballfører**

Spillerne presser motstandernes ballfører for å vinne ballen og for å forhindre motstanderne gjennombrudd.

### **Kollektive forsvarsmetoder og kort avstand**

Laget arbeider sammen i overflytting og sentrering samt oppflytting og retirering med korte avstander i og mellom lagdelene.

### **Ferdigheter i laget**

#### **Lagspill**

Alle spillerne er delaktig i angrepsspillet og forsvarsspillet.

#### **Skape spillbredde og spilldybde**

Laget må ha både spillbredde og spilldybde for et godt angrepsspill.

#### **Ballen i bevegelse**

Holde ballen i bevegelse og streve etter flyt i pasningsspillet.

#### **Flere pasningsalternativ**

Skape minst to pasningsalternativ diagonalt fremover og minst et diagonalt bakover i støtte.

#### **Sentralt og kant**

Spille sentralt om man kan og til kanten om man behøver.

#### **Overtallssituasjoner**

Streve etter å skape overtallsspill i angrepsspillet og unngå overtallsspill i forsvarsspillet.

#### **Spilldybde**

Streve etter å spille ballen fremover.

#### **Flytte opp laget i angrep**

Flytte opp laget når ballen spilles fremover.

#### **Kollektive forsvarsmetoder**

Krympe rom for motstanderne ved at laget arbeider sammen i overflytting og sentrering samt oppflytting og retirering.

#### **Presse med nærmeste spiller**

Nærmeste forsvarsspiller presser ballfører, mens øvrige spillere sikrer eller markerer.

#### **Raske omstillinger**

Omstille hurtig fra defensivt til offensivt og motsatt.

Kontre raskt om muligheten finnes når laget vinner ballen. Om eget lag taper ballen skal man forsøke å gjenvinne ballen direkte eventuelt stenge farlige rom og vinne ballen senere.

### **Ferdigheter for spillere**

Spilleoppfattelse og persepsjon Orientering - løft blikket og se og oppfatte spillet.

### **Spillbarhet**

Søke opp åpne rom og åpne en pasningslinje for ballfører for å skape spillbarhet.

### **Spille enkelt**

Unngå å ta unødvendig risiko med ballen. Slå pasninger om man kan og dribble om man behøver.

### **Rettvendt**

Streve etter å alltid bli rettvendt.

### **Mottak**

Være bevisst på hva som skal gjøres med ballen før mottak. Gjøre et kontrollert mottak med første tilslag vekk fra press til åpent rom.

### **Få tilslag**

Minimere antall tilslag for å få et raskere pasningsspill og angrepsspill.

### **Pasningskvalitet**

Slå pasninger på bakken så ofte som mulig. Streve etter harde og presise pasninger.

### **Drive fremover**

Driver fremover om det finnes rom.

### **Bestemt 1 mot 1**

Være bestemt i 1 mot 1-situasjoner. Spille enkelte i angrepsspillet samt drive ballen og dribble forbi motstandere. I forsvarsspillet må man raskt komme på forsvarsside for å presse, sikre eller markere. Vinne tilbake ballen gjennom godt press eller bryte foran motstanderen.

### **Avslutte**

Være bestemt, benytte begge bein og skyte med presisjon og kraft.

### **Beskytte målet**

Beskytte målet om motstanderen kommer til avslutning gjennom å samarbeide.

### **Ta ballen**

Ta ballen før motstanderen kommer til avslutning gjennom et bra posisjonsspill.

### **Coache medspillere i forsvarsspillet**

Coache medspillere for å forhindre at motstandere kommer til avslutning.

### **Igangsetting**

Rolig eller rask igangsetting med utkast eller utspark med presisjon.

### **Coache medspillere i angrepsspillet**

Coache medspillere i pasningsalternativ. Delta i angrepsspillet Være tilgjengelig i støtte og spillvendinger.

## Kamp- og treningstilbud på nivå 4

### Trening:

Trening tre til fire ganger i uken.

### Seriespill:

Alle lag meldes på i serien. Treneren/trenerne skal sammen med klubben kvalitetssikre at det meldes på riktig antall lag på hvert årstrinn. Herunder sikre at det blir et fornuftig antall kamper pr spiller. Anbefalt antall spillere pr lag i 11-er fotball lag: 15 -18 spillere

### Turneringsdeltagelse:

Det anbefales deltakelse i en turnering før sesongstart og en turnering etter sesongen, men ingen øvre begrensning på hva Olsvik IL dekker av påmeldingsgebyr til cuper.

Lagene deltar på sommerturnering:

Anbefalte turneringer for aldersgruppen 17-19: Norway Cup , Dana Cup, Gothia Cup

### Spilletid i kamp:

På nivå 4(17-19 år) skal alle spillere som møter til kamp ha rimelig spilletid. Med rimelig spilletid menes som hovedregel at alle spillerne skal spille tilnærmet minimum en omgang.

### Nivåpåmelding nivå 4: 17-19 år

Ved flere påmeldte lag i serien i disse årsklassene kan differensieres etter ferdighetsnivå/ hvor langt spillerne er kommet i sin fotballmessige utvikling. Eventuelle ønsker dette skal fremlegges for klubbens sportslige ledelse. SU vil så avgjøre hvilket på nivå de aktuelle lagene skal meldes på. Herunder også gi retningslinjer knyttet til lagssammensetning.

## SENIORFOTBALL

Seniorklassen er trenerstyrt innenfor klubbens rammer og verdier.

Fair Play arbeidet står sentralt. Spillere forplikter seg til å være gode forbilder for barn og ungdom i klubben, både på og utenfor bane.

## Kvinner

### MÅL/VISJON

Senior Kvinner er påmeldt seriespill i 2022. Olsvik IL har som mål at A-laget, skal rekruttere nok spillere på sikt til å stille 11er lag i seriespill hvert år.

Det er et mål at klubben utvikler flesteparten av spillerne på A-laget fra yngre lag i klubben. A-laget skal være et naturlig mål for klubbens yngre spillere som ønsker å spille fotball etter juniornivå.

### TRENING OG KAMPTILBUD

2 organiserte økter per uke. I kampsesong minst 1 trening + kamp.

Treningstilbud også i oktober, november. Kan ta treningsfri i desember og januar hvis ønskelig.

## Menn

### MÅL/VISJON

A-laget spiller i 2022 sesongen i 5. divisjon.

Det er et mål at klubben utvikler flesteparten av spillerne på A-laget fra yngre lag i klubben. A-laget skal være et naturlig mål for klubbens yngre spillere.

### TRENING OG KAMPTILBUD

2 – 3 organiserte økter pr. uke inkludert kamper.

Klubben prøver å legge til rette for at minst en treningsøkt i uken skal foregå på hel 11er bane.

Treningstilbud også i oktober, november og desember. Kan ta treningsfri i januar hvis ønskelig.

### FYSISK TRENING

Trener/lagleder lager årsplan med nærmere opplegg for treningsplaner som også inkluderer individuelle opplegg tilpasset hver enkelt spiller.

Innholdet i treningen skal være i samsvar med hva hele denne planen legger opp til.

### RÅD TIL GJENNOMFØRING

- Legg til rett for hospitering fra juniorklasse, og eventuelt 15-16 år dersom noen er klare for det.
- Gjennomfør spillersamtaler. 1 – 2 pr. sesong.
- Kreve at alle spillere deltar i snømåking i vintersesong minst 20 minutter før trening. Dette for å forhindre avlyste treningsøkter.