



SPORTSPLAN

GLASSVERKET FOTBALL

«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG»

Godkjent av fotballstyret 06.01.2026



INNLEDNING

Sportsplanen er et verktøy utarbeidet av den sportslige ledelsen i Glassverket Fotball. Dokumentet inneholder utfyllende informasjon om hvordan vi skal drifte det sportslige tilbudet, og sikre mestring og utvikling blant våre utøvere.

Dokumentet er utarbeidet for alle som bidrar rundt lagene våre, slik at de skal være best mulig rustet for å tilby gode opplevelser for klubbens medlemmer. Det vil også være relevant for både foreldre og spillere, og vil gi deg som leser en forståelse av hvordan vi som klubb ønsker å fremstå. Sportsplanen er delt i 2 deler, hvor den første delen er mer generell, og del 2 tar for seg de ulike alderstrinnene. Alle spørsmål knyttet til sportsplanen kan rettes til leder av fotballgruppa.



INNHOLDSFORTEGNELSE

- SIDE 4: KLUBBENS VERDIER
- SIDE 5: AMBISJONER OG MÅLSETTINGER
- SIDE 6: RETNINGSLINJER FOR SPILLERE
- SIDE 7: RETNINGSLINJER FOR FORELDRE
- SIDE 8: RETNINGSLINJER FOR TRENERE
- SIDE 9: FORELDREMØTER
- SIDE 10: ROLLER RUNDT LAGET/ÅRSKULLET
- SIDE 11: «GIF-TRENEREN»
- SIDE 12: TRENERUTDANNING
- SIDE 13: TRENERFORUM
- SIDE 14: SPORTSLIG UTVALG
- SIDE 15: TRENINGSØKTA
- SIDE 16: RETNING TIL SPILLESTIL
- SIDE 17: UTVIKLINGSTRAPPA
- SIDE 18: FLYTSONEMODELLEN
- SIDE 19: DIFFERENSIERING
- SIDE 20: HOSPITERING
- SIDE 21: ORGANISERING AV HOSPITERING
- SIDE 22: OPPFLYTTING AV SPILLERE
- SIDE 23: PÅMELDING AV LAG I SERIESPILL
- SIDE 24: INNDELING AV LAG I SERIESPILL
- SIDE 25: PÅMELDING OG INNDELING TIL CUPSPILL
- SIDE 26: SPILLETID
- SIDE 27: GIFPLUSS
- SIDE 28: NOMINERING TIL EKSTRATILTAK
- SIDE 29: PRØVESPILL OG OVERGANGER
- SIDE 30: FAIR PLAY
- SIDE 31: KONSEKVENSER OG SANKSJONER
- SIDE 32: OPPLEVER DU AVVIK. HVA GJØR DU?
- SIDE 33: TRENERGUIDE 6-7 ÅR
- SIDE 36: TRENERGUIDE 8-9 ÅR
- SIDE 39: TRENERGUIDE 10-11 ÅR
- SIDE 42: TRENERGUIDE 12-13 ÅR
- SIDE 45: TRENERGUIDE 14-15 ÅR
- SIDE 48: TRENERGUIDE 16-19 ÅR
- SIDE 51: TRENERGUIDE SENIOR

DEL 1: GENERELT FOR FOTBALLGRUPPA



VERDIER

- **Glede** - Vi skal fremme idrettsgleden i det vi gjør i klubben. Som medlem skal du ha det gøy på trening og vi skal ha et positivt fokus i alt vi gjør i klubben. Vi skal bygge hverandre opp, skryte mye av hverandre og ta vare på hverandre.
- **Innsats** - Ingen ting kommer av seg selv. Hos oss må du yte en innsats og selv ta del i det å skape vår kultur både på og utenfor banen. Din egen fremgang som utøver er avhengig av deg selv og det du yter på trening og kamper, og den er avhengig av en rekke ansatte, foreldre og foresatte som bidrar til at klubben vår, arrangementer, kurs og treninger skal kunne gjennomføres. I GIF gjør vi alle en innsats for å bygge glede, prestasjoner og fellesskap.
- **Fellesskap** - Samarbeid og kameratskap skal bidra til et positivt nærmiljø. Vi tror på at alle skal få være med, at du passer på at lagkameratene dine har det bra, at ingen i GIF blir utsatt for mobbing og at vi tar godt vare på hverandre. GIF skal være et trygt sted å være og vi tror vi kommer lengre sammen – enn hver for oss.



AMBISJONER OG MÅLSETTINGER

- Glassverket Fotball ønsker å tilby tilrettelagt fotballaktivitet for barn og unge i lokalmiljøet. Klubben ønsker også å være et samlingspunkt for alle på Åskollen som er glad i fotball, uansett alder. Vi har også som mål å utvikle mennesker med gode verdier og holdninger, på lik linje som fotballspillere. Vår visjon er at flest mulig av lokalbefolkning er aktive i klubben lengst mulig, enten de er spillere, trenere, frivillige eller jobber i administrasjonen. Dette fører også med seg noen delmål:

Positive holdninger knyttet til klubben

Godt samarbeid på tvers av særvidrettene

Grunnleggende kunnskap om idretten de bedriver

Gode holdninger og sterk lagfølelse på alle lag

Gode rutiner knyttet til hospitering

Gode rutiner knyttet til oppstart og overgang til fotballgruppa

Tilby kurs og opplæring slik at våre frivillige har riktig kompetansenivå

Jobbe systematisk med rekruttering av jenter i fotballen

Etterstrebe å få etablert et seniorlag for kvinner

Etterstrebe å få etablert et seniorlag for herrer i øverste divisjon i regionen (4.div).

Sørge for hovedvekt av lokale spillere på de ulike seniorlagene.

Stille lag i alle aldersbestemte årsklasser, helt opp til senior



RETNINGSLINJER FOR SPILLERE

Respektene tiden og gi tilbakemeldinger på Hoopit – i god tid.

Møte klare til oppmøtetiden, ferdig skiftet, med riktig utstyr.

Oppfordres til å møte i Glassverkets antrekk til alle kamper.

Følge med når treneren snakker eller viser – ved uenighet ta det opp etter treningen.

Gjøre sitt beste under treningen og behandle alle rundt seg med respekt (Fair Play).

Ha eierskap til lagets utstyr og skal være med å samle inn dette etter trening/kamp.

Delta på de dugnadene som er bestemt av klubben.



RETNINGSLINJER FOR FORELDRE

Oppfordres til å møte opp til kamp og trening - barna ønsker det.

Oppfordres til å gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente.

Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!

Respektere lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen.

Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!

Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det.

Vise respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter og dugnader.

Oppholde seg på et annet område enn trenere og innbyttere under kamp.



RETNINGSLINJER FOR TRENERE

Bruke Hoopit aktivt for å planlegge, informere og føre oppmøte (følge klubbens retningslinjer)

Vedlegg: Øktplan

Utarbeide årsplan og periodeplaner for laget

Vedlegg: Periodeplan

Komme forberedt til trening, med tilstrekkelig utstyr.

Vedlegg: Årsplan

Følge retningslinjene i sportsplanen som er relevant for din aldersgruppe

Gjennomføre hensiktsmessig aktivitet i henhold til sportsplanen

Gi hyppige tilbakemeldinger til spillerne (fokus på det positive).

Etter beste evne sørge for trivsel i laget, og si i fra hvis noen trenger ekstra utfordringer.

Behandle alle spillere med respekt – uansett bakgrunn, motivasjon, ferdigheter ol.

Melde i fra til ledelsen ved behov og stille på de trenerforum som blir satt opp.

Bruk av video, bilder og evt. streaming skal avklares med hver enkelt spiller og foresatt på eget lag, samt med motstander i forkant av kampen. Til enhver tid gjeldende lovverk skal alltid følges.



FORELDREMØTER

- Det skal avholdes minst 1 foreldremøte hver sesong. Dette gjøres før sesongen starter. Vi anbefaler også en evaluering etter sesongslutt. Minimum 1 fra klubben (styre/ledelse) skal kalles inn til disse møtene. Utover dette skal det holdes foreldremøter ved behov, og før eventuelle overnattingsturneringer.

Følgende skal gjennomgås på foreldremøte før sesongstart:

- Gjennomgå temaene som er beskrevet i trenerguiden i Glassverkets sportsplan.
- Gjennomgå opplegget for sesongen
 - Treninger
 - Seriespill
 - Cupspill
- Gjennomgå Glassverkets forventninger til foreldrene
- Koordinering av deltakelse på flere idretter
- Velge eller videreføre personer i ansvarsroller rundt laget
- Oppfordring: arrangere noe sosialt for foreldregruppen

Følgende skal gjennomgås på foreldremøte før overnattingsscup:

- Fordeling av nødvendige oppgaver som avhenger av foreldrene
- Lage/oppdatering regler for spillerne på cup



ROLLER RUNDT LAGET/ÅRSKULLET

- For at lagene skal fungere er vi helt avhengig av foreldrene og deres bidrag i og rundt laget, utover de som er trenere. Det er viktig å komme i gang tidlig å involvere foreldregruppen. Glassverket Fotball har noen krav til ulike roller som må være besatt for at man skal kunne få melde på lag i seriespill. Aldersgruppen velger selv hvor mange personer som skal dele på oppgavene. Vi anbefaler en rolle per person. Følgende roller må besettes:
 - **Lagleder, materialforvalter, dugnadsansvarlig, foreldrekontakt, økonomiansvarlig**
- Utover dette så får hvert kull et spesifikt ansvarsområde. Eksempler på slike ansvarsområder kan være; baneansvarlig, fiksansvarlig, ansvarlig for spesifikke dugnader eller lignende. Disse oppgavene følger kullet frem til de går inn på juniornivå. Leder for fotballgruppa er ansvarlig for å delegere disse oppgavene.
- Alle frivillige som bidrar rundt laget skal meldes inn ved påmelding til seriespill. Ved utskiftninger underveis så skal nye personer godkjennes av fotballstyret. Dette i forbindelse med oppfølging av blant annet politiattester.



«GIF-TRENEREN»

Ha kjennskap til sportsplanen og dens innhold

Møte forberedt til kamp og trening

Ha en spørrende tilnærming, med fokus på det som er positivt

Være mestringsorientert (ikke resultat)

Se alle spillerne uansett ferdighetsnivå, motivasjonsnivå og bakgrunn

Være tydelig og troverdig ovenfor både spillere, foreldre og andre

Ha et ønsket om å tilegne seg kompetanse

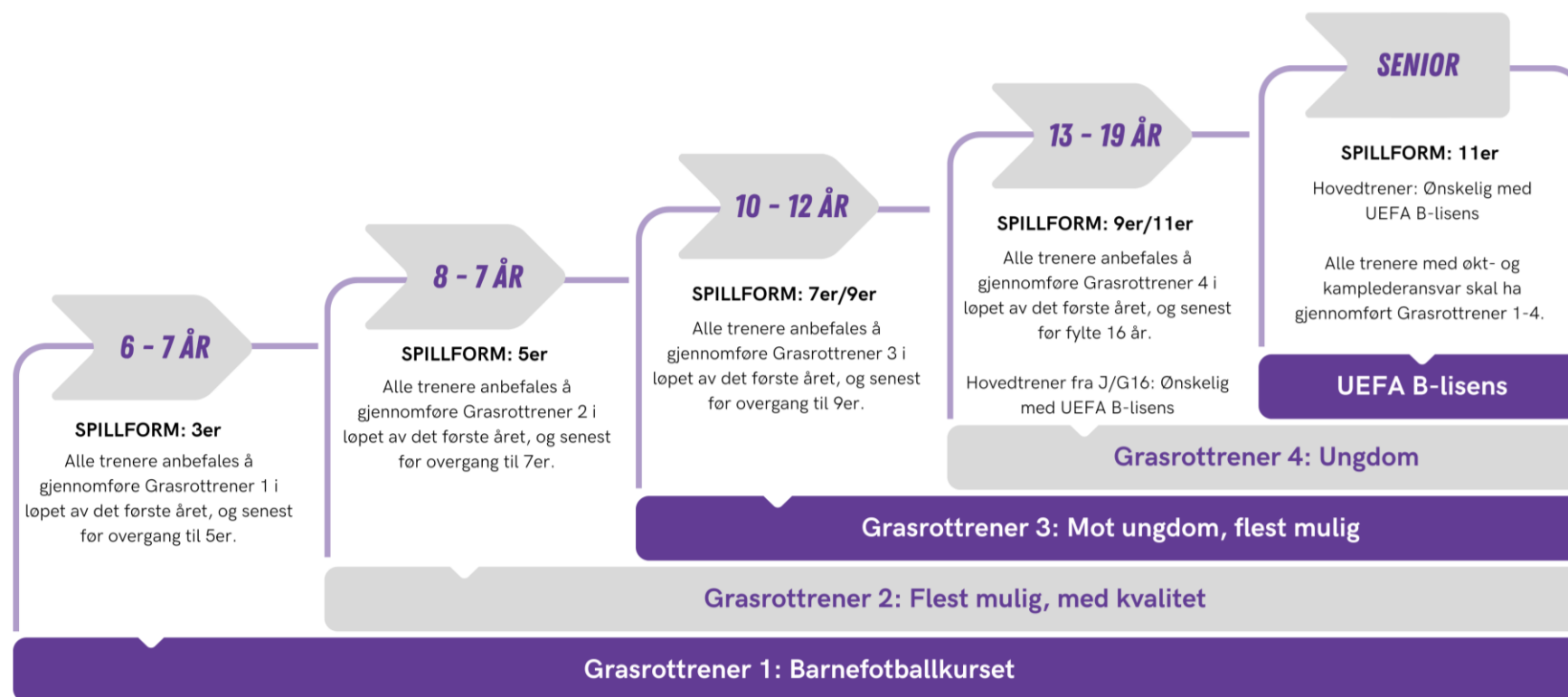
Lage inspirerende og motiverende økter

Be om støtte fra klubben når de opplever utfordringer

Trenere kan etter ønske og behov bli fulgt opp av trenerveileder gjennom sesongen. Klubben skal også tilby relevant trenerkurs, og legge til rette for at alle som ønsker å utvikle seg får muligheten til dette. Det stilles også mer spesifikke krav til den de ulike aldersgruppene, dette kan du lese mer om i del 2 av sportsplanen, tilpasset ditt alderstrinn.

TRENERUTDANNING

Alle trenere i Glassverket skal få tilbud om utdanning gjennom NFF, slik at man er best mulig rustet for å skape glede, mestring og utvikling blant spillerne.



Vi anbefaler også at alle lagledere tar NFF Grasrottrener 1: Barnefotballkurset.



TRENERFORUM

Trenerforum skal være et samlingspunkt for trenerne i klubben og skal være et sted for gode diskusjoner og erfaringsutveksling. Klubben skal i løpet av en sesong avholde 4 trenerforum. Disse er obligatorisk for alle lag å delta på. Disse blir avholdt etter følgende årshjul:

Trenerforum 1: Oktober/november	Trenerforum 2: Januar/februar	Trenerforum 3: Mars/April	Trenerforum 4: Juni
• Evaluering av sesong • Planlegging av ny sesong • Gjennomgang/revisjon av klubbens sportsplan	• Gjennomgang av ny sesong (muligheter, utfordringer) • Samarbeid på tvers av kull • Oppdatering av hospitanter	• Faglig innhold og sosialt	• Inkludering av nytt kull • Evaluering av vårsesongen • Gjennomgang av kurs for høstsesongen



SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg har ansvar for å legge til rette for et godt og trygt fotballtilbud til klubbens spillere. Utvalget skal bidra til utvikling, trivsel og kvalitet i det sportslige arbeidet, i tråd med klubbens verdier og mål.

Hovedoppgaver:

- Følge opp og videreutvikle klubbens **sportsplan**.
- Sikre **gode rammer for trenere og lagledere**, og bidra med støtte ved behov.
- Sørge for **rød tråd i spillerutviklingen** fra barnefotball til ungdom/senior.
- Koordinere trenerforum** og bidra til kompetanseheving.
- Være **bindeledd mellom lagene og styret** i sportslige spørsmål.
- Håndtere **sportslige utfordringer og saker** på en ryddig og inkluderende måte.

Utvalget gjennomfører 5 møter i året, og ved behov.

TRENINGØKTA

Treningen er den viktigste arenaen for å skape glede, mestring og utvikling. Det er viktig at treneren fremstår som en tydelig leder på treningsfeltet, og skaper et trygt miljø for spillergruppen. Treneren skal på forhånd ha planlagt treningsøkta slik at det oppnås best mulig kvalitet på treningsfeltet. Dersom treningene er godt planlagt opplever vi at dette gir en bedre treningskultur.

Treningsgruppene våre er i utgangspunktet delt inn etter kjønn, men det er åpent for at spillere deltar på aktivitet på tvers av kjønn i sin aldersgruppe. Det er også hensiktsmessig å tilpasse treningsøkta etter aldersgruppene. Men noen felles prinsipper har vi:

Start og avslutt alltid treningen samlet som en gruppe

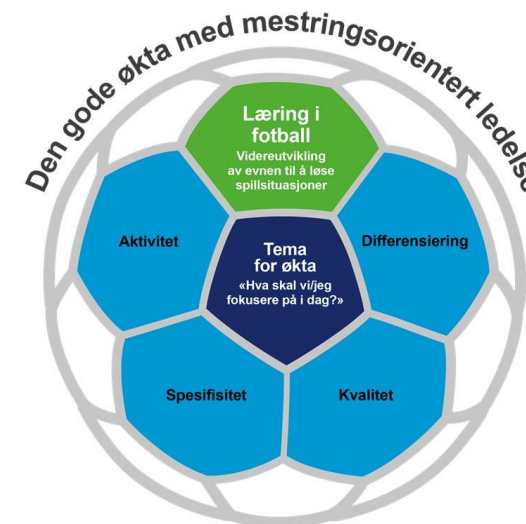
Prøv å unngå kø og venting

Etterstrebe at alle spillere får så mange ballberøringer som mulig

Alle treninger skal ha et overordnet tema

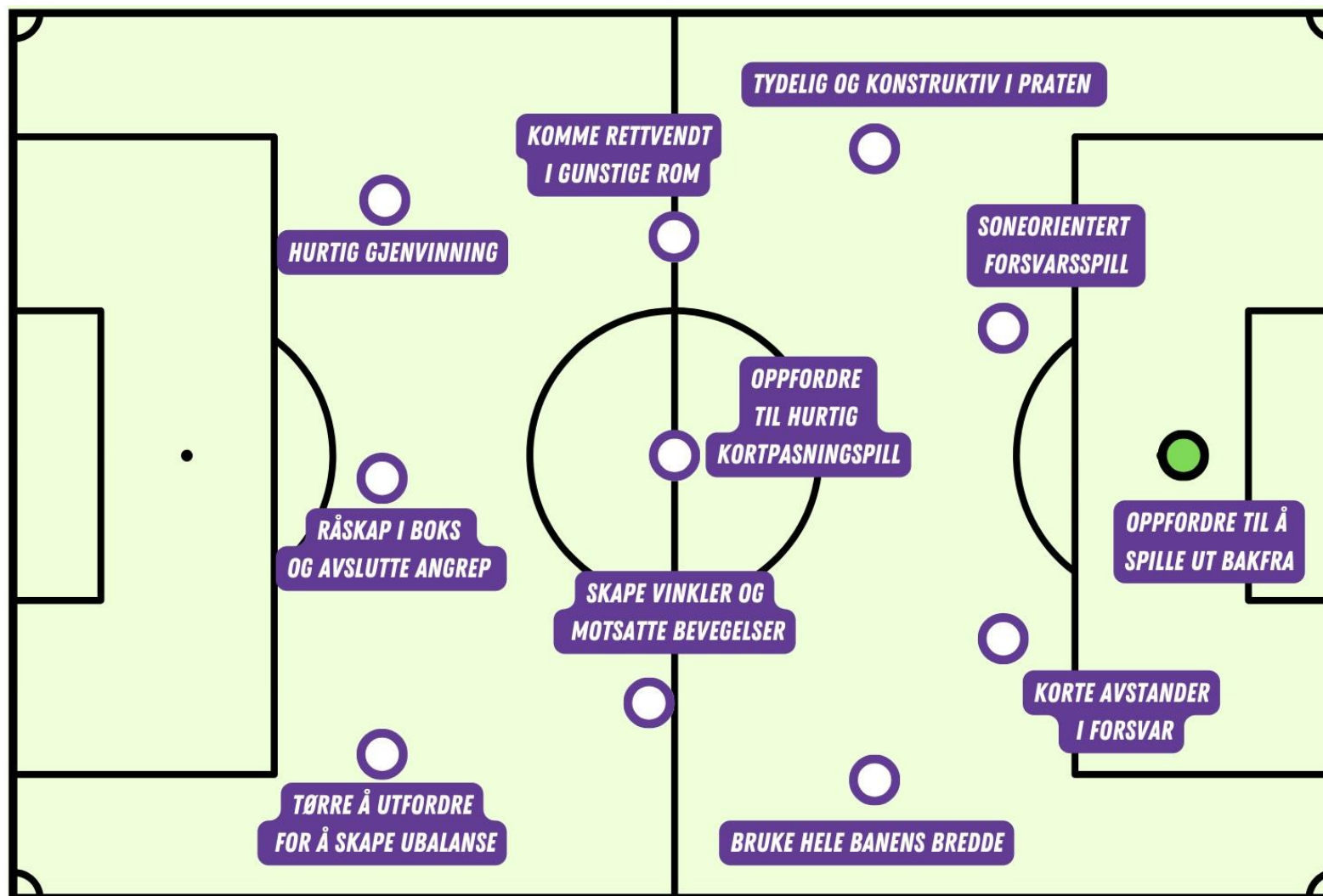
Velg få og enkle øvelser som ikke krever mye organisering (maks 4 øvelser per økt).

Spill mot to mål skal alltid utgjøre minst 1/3 av treningen. Banestørrelse og antall spillere kan variere.



Du kan lese mer om hvordan vi organiserer/tilpasser treningstilbudet til de ulike aldersgruppene i del 2 av sportsplanen.

RETNING TIL SPILLESTIL



Vi ønsker at spillestilen til våre lag skal være preget av høyt balleinnehav. Gjennom hurtig kortpasningsspill og gode bevegelser ønsker vi oftest mulig å ha ballen på motstanders halvdel.

Vi ønsker å vinne ballen hurtig tilbake, og ta kontringene når de byr seg.

Videre ønsker vi spillere som tar raske og gode valg, og som tørr å utfordre for å skape ubalanse.

Vi ønsker morsom og offensiv fotball med mye mål.

Vi ønsker flest mulig, lengst mulig, best mulig!



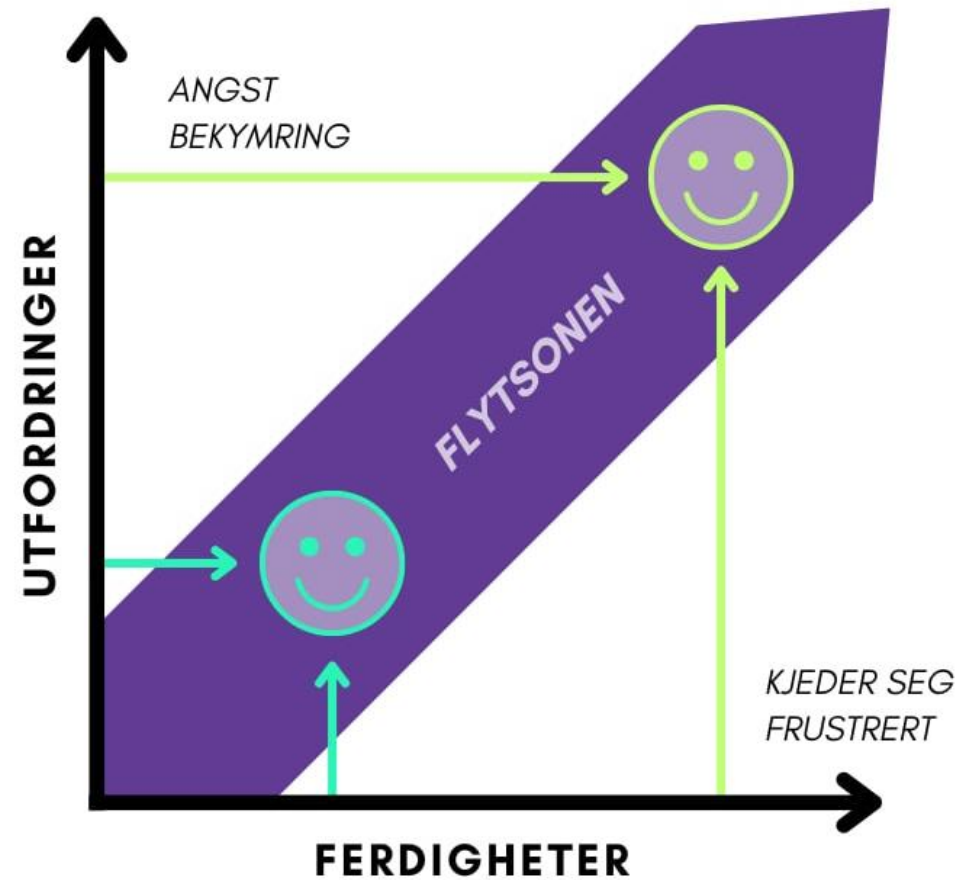
UTVIKLINGSTRAPPA

Glassverket Fotball ønsker å ha en «lilla tråd» i treningsarbeidet i klubben. Vi ønsker å utvikle **gode pasningsspillere** som har **ferdigheter til å skape ubalanse** og med et **instinkt til å gjenvinne ballen raskt**. Dette gjør at vi må fokusere på dette i treningsarbeidet, og legge opp treningen slik at disse ferdighetene utvikles best mulig. God planlegging er essensielt for at vi skal lykkes med dette.

	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-19	20+
Pasning	Kunne sparke ballen i retning en medspiller. Kunne stoppe ballen med foten.	Kunne spille en pasning til en medspiller i bevegelse. Fokus på kraft og presisjon. Medtak og mottak.	Kunne spille hurtig pasningsspill med bevegelser i laget. Fokus på kraft og presisjon. Medtak og mottak.	Retningsbestemt pasningsspill for å skape scoringssituasjoner. Fokus på timing i bevegelse og pasning.	Etablere et frispillingsmønster, og et pasningsmønster på siste tredjedel. Romforståelse.	Videreutvikle frispillingsmønster, romforståelse og pasningsmønster på siste tredjedel. Krav til kvalitet økes.	Prestere som et lag
Dribling	Kunne transportere ballen fra A til B	Kunne gjøre retningsforandringer med ballen for å komme unna motspiller.	Passere motspiller med ballen.	Passere motspiller med ballen i høyere tempo.	Skape forståelse for når det er hensiktsmessig å drible.	Videreutvikle forståelse for når det er hensiktsmessig å drible. Utfordre spillere til å utvide repertoar.	Prestere som et lag
Forsvar	Forsvare mål/løpe etter ballen om noen tar den fra meg.	Prøve å raskt gjenvinne ballen. Før motstander har gjort 3 pasninger.	Tilpasse fart og kroppsstilling i forhold til personen som har ballen. Førsteforsvarer og resten. Hurtig gjenvinning.	Videreutvikle ferdigheter som førsteforsvarer. Introduksjon soneforsvar.	Videreutvikler soneforsvar. Prioritering av rom. Skape forståelse for når vi skal gjenvinne hurtig og ikke.	Struktur i forsvarsspillet. Videreutvikle forståelse av romprioritering. Råskap i gjenvinning.	Prestere som et lag

FLYTSONEMODELLEN

- Er den enkeltes utfordringer i stil med ens egne ferdigheter, er spillerne i flytsonen. I flytsonen vil spillere utvikle seg, og det er viktig at trenerne alltid sørger for at spillerne befinner seg i denne.
- Modellen illustrerer hva som skjer dersom spillere får for mye eller for lite utfordringer.
- Differensiering og hospitering er de viktigste verktøyene GIF-treneren bruker for å holde spillerne i flytsonen.



DIFFERENSIERING

- Differensiering i Glassverket IF er positiv forskjellsbehandling hvor vi individualiserer treningen innenfor rammene til laget. Det betyr at vi i oppfølgingen av våre spillere er opptatt av å tilpasse det sportslige tilbudet i størst mulig grad etter enkeltspillerens ambisjon, motivasjon og ferdigheter. Det er mange måter å gjøre dette på.
 - **Tid og rom:** Noen får mer tid og rom enn andre.
 - **Bruk av betingelser:** Samme øvelse, men ulike grupper kan få ulike betingelser.
 - **Ulikt repertoar:** Man veileder spillerne individuelt ut fra spillerens ståsted.
 - **Ulik aktivitet:** Noen kan være 3v2, mens andre er 4v2 - tilpasset ferdighetsnivå.
 - **Ulik gruppesammensetning:** Gruppene er ikke like hver økt.
 - 1/3 av tiden med de som har kommet lengre
 - 1/3 av tiden med de som har kommet like langt
 - 1/3 av tiden med de som ikke har kommet så langt
 - **Modenhet:** Gruppeinndeling basert på modenhet, oppførsel og læringsvillighet.
- Kan starte fra året spilleren fyller 6 år for å sikre utfordringer og mestring for alle. Fra og med 10 år så kan du også differensiere i kamp, gjennom spilltilbud på ulike ferdighetsnivåer (ekstralag).
- Hvordan de ulike alderstrinnene forholder seg til dette kan du lese mer om i trenerguiden tilknyttet ditt årskull.

HOSPITERING



- Med hospitering mener vi at spillere, trener/spiller med andre grupper på et annet ferdighetsnivå. Hensikten med hospitering er å gi andre utfordringer til de spillerne som har behov for dette utover det som kan gis på eget årskull. Hospitering kan skje begge veier, både eldre og yngre kull. Det er ulike krav for hospitering i forhold til hvilken aldersgruppe man tilhører, dette kan du lese mer om i trenerguiden for ditt alderstrinn.
- Spilleren som skal hospitere må oppfylle følgende kriterier:
 - **Interesse/modenhet:** Ønske om å ha flere aktiviteter enn lagets.
 - **Konsentrasjon:** Tilstedeværelse på egne økter.
 - **Ferdigheter:** Gode nok ferdigheter.
 - **Holdninger:** God oppførsel. Den som hospiterer skal være et forbilde på eget lag.
- Ved flere ulike arrangementer på samme tidspunkt så skal følgende prioriteres, dersom annet ikke er avtalt:
 - 1) Eget lags trening 2) Eget lags kamp 3) Hospiteringslags trening 4) Hospiteringslags kamp



ORGANISERING AV HOSPITERING

1. Klubben gjennomfører lagsmøter med alle lagene (fra 12 år) før innledning til ny sesong, både vår og høst. Avklares her hvilke spillere som bør få muligheten til å hospitere det kommende halvåret, og hvilke dag(er) det skal hospiteres, og melder i fra til trenerteamene.
2. Trener på respektive lag tar kontakt med spiller og foresatte for avklaring (for spillere i junioralder og eldre trengs ikke kontakt med foreldre).
3. Ved ønske om hospitering sørger spillerens trener for utfylling av hospiteringsavtale og sender inn til ledelsen. Avtalen gjelder for 1 kalenderår av gangen.
4. Hvis 4 eller flere spillere skal hospitere opp et nivå må laget også stille med en trenekapasitet. Dette reguleres ikke av enkeltøkter, men på avtalenivå.
5. Ved stor utvikling hos enkeltspillere underveis i sesong så bes trenere om å gi beskjed fortløpende.



OPPFLYTTING AV SPILLERE

- Der hospitering og annen tilrettelegging ikke er tilstrekkelig, kan flytting til eldre årskull være et aktuelt og mer presist virkemiddel for å møte den enkelte spillers behov. Spillere som trenger ekstra utfordringer kan søke til sportslig utvalg om permanent flytting. Det skal være lav terskel for å vurdere og tilrettelegge for slik flytting, forutsatt at:
 - Tiltaket gir reell sportslig og sosial utvikling for spilleren
 - Spilleren ikke vurderes å bli skadelidende fysisk, mentalt eller sosialt
 - Tiltaket ikke går på bekostning av fellesskapet i eget lag eller i mottakende lag
- Permanent flytting av spillere skal først vurderes etter at spilleren har (1) deltatt på ekstratilbud i regi av klubben og (2) gjennomført hospitering til eldre årskull.
- Ved permanent oppflytting av spillere, skal spilleren være med på å heve nivået på den nye treningsgruppen.



PÅMELDING AV LAG I SERIESPILL

Klubben er ansvarlig for påmelding av lag i henhold til kretsens retningslinjer. Lagets respektive trenere kommer med anbefaling av påmelding som godkjennes og meldes opp av klubben. Lag skal meldes opp i egen årsklasse i seriespill (gjelder også vinterserien). Det kan være vanskelig å vite hvor mange lag man skal melde opp i forhold til antall spillere. Vi anbefaler å bruke følgende plan ved påmelding av lag:

Spillformat	Ønskelig antall spillere 1 lag	Anbefalt minimum antall spillere for 2 lag eller flere
3-er	6 spillere	9 spillere (3 ekstra per lag)
5-er	9 spillere	13 spillere (5 ekstra per lag)
7-er	12 spillere	17 spillere (5 ekstra per lag)
9-er	14 spillere	22 spillere (8 ekstra per lag)
11-er	18 spillere	30 spillere (12 ekstra per lag)

Dersom et årskull ikke har tilstrekkelig med spillere til å stille 1 lag alene så skal man ta kontakt med ansvarlig i klubben. Sammen med sportslig utvalg ser vi etter den beste løsningen for laget og klubben. Vi ser først etter interne løsninger før vi ser etter eksterne lag å samarbeide med.



INNDELING AV LAG I SERIESPILL

Det er viktig at vi har fokus på **mestring, sosiale relasjoner** og **utvikling** når vi deler inn lagene.

Alder	Kampspill	Laginndelingsprinsipper
6-7 år	3 mot 3	Faste jevnbyrdige lag på samme nivå
8-9 år	5 mot 5	Faste jevnbyrdige lag på samme nivå
10-11 år	7 mot 7	Faste jevnbyrdige lag på samme nivå (mulighet for ekstralag i egen serie)
12-13 år	9 mot 9	12 år: Lag på ulike nivåer kan tillates etter godkjenning av SL. 13 år: Lag på ulike nivåer er tillatt.
14-15 år	11 mot 11	Lag på ulike nivåer er tillatt.
16-19 år	11 mot 11	Lag på ulike nivåer er tillatt.
20 +	11 mot 11	Lag på ulike nivåer er tillatt.

Denne tabellen må alltid ses i sammenheng med trenerguiden for ditt årskull.



PÅMELDING OG LAGINNDELING TIL CUPSPILL

- Lagene er selv ansvarlig for å melde seg på til cup i henhold til de økonomiske rammene som er satt av Glassverket Fotball. Vi anbefaler å dele erfaringer og høre med andre kull for å finne cuper som kan være aktuelle. Lag skal meldes opp i egen årsklasse i cupspill.
- Alle overnattingscuper skal forankres i foreldregruppa.
- Ved inndeling av lag til cupspill følger klubben denne strukturen:

Alder	Kampspill	Laginndelingsprinsipper
6-7 år	3 mot 3	Faste jevnbyrdige lag på samme nivå.
8-9 år	5 mot 5	Faste jevnbyrdige lag på samme nivå.
10-11 år	7 mot 7	Jevnbyrdige lag på samme nivå.
12-13 år	9 mot 9	12 år: Lag på ulike nivåer kan tillates etter godkjenning av SL. 13 år: Lag på ulike nivåer er tillatt.
14-16 år	11 mot 11	Lag på ulike nivåer er tillatt.
17-19 år	11 mot 11	Lag på ulike nivåer er tillatt.
20 +	11 mot 11	Lag på ulike nivåer er tillatt.

SPILLETID

- Det er treneres jobb å regulere spilletid slik at alle føler seg som en del av laget.
I Glassverket regulerer vi spilletid etter følgende prinsipper:

Alder	Spilletidsprinsipper
6-12 år	Alle spillere som stiller til kamp få tilnærmet lik spilletid. Vi skal også rullere på hvem som starter kampene.
Fra 13 år	Regulering av spilletid basert på holdninger og treningsoppmøte (IKKE ferdigheter). Det ligger likevel en grunnregel i bunnen om at alle som er med på kamp skal spille minst 1/3. Alle spillere skal få oppleve å starte mer enn 1 kamp i løpet av en halv sesong.
Fra 14 år	Gjelder kun for lag som deltar i regionale/nasjonale serier fra 14 år og oppover. Kan regulere spilletid etter ferdigheter, holdninger og treningsoppmøte.
Fra 15 år	Regulering av spilletid basert på holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter, sett i sammenheng. Det ligger fortsatt en grunnregel i bunnen om at alle som er med på kamp skal spille minst 1/3. Alle spillere skal få oppleve å starte mer enn 2 kamper i løpet av en hel sesong.
Fra 16 år	Regulering av spilletid basert på holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter, sett i sammenheng, men vi ønsker at flest mulig får mest mulig spilletid i løpet av sesongen.



GIFPLUSS

- GIFPLUSS er glassverkets eget ekstratilbud til de mest ivrige i klubben. Tiltaket gjennomføres en til fire ganger per måned, og kommuniseres ut via Hoopit. Antall økter per år avgjøres av trenerkapasitet.
- Tilbudet er gratis, og er åpent for alle som ønsker.
- Tilbudet gjelder for aldersgruppen 8-11 og 12-15.
- Det stilles ingen krav til ferdigheter, men det stilles krav til konsentrasjon, holdninger, innsats og oppmøte på trening.
- Lag som stiller med spillere må også stille med trenerressurser, antallet vil variere ut i fra antall påmeldinger.



NOMINERING TIL EKSTRATILTAK

- Det er alltid knyttet stor spenning rundt uttak blant spillerne. I Glassverket Fotball har vi mange foreldretrenere. For å unngå at disse havner i situasjoner hvor man må velge mellom eget barn og andre så gjøres alltid uttak i samråd med klubben.
- Ansvarlig i klubben deltar på trening(er) i forkant av uttak og kommer med sin anbefaling i forhold til nominering. Treneres mening er viktig i vurderingen, men dersom man ikke kommer til en felles enighet så har klubben siste ord.



PRØVESPILL OG OVERGANGER

- Glassverket ønsker i hovedsak å være en klubb for spillere med lokal tilhørighet. Vi ønsker derfor at trenere eller andre personer i klubben ikke tar kontakt med spillere i andre klubber for å forespørre en overgang. Dette gjelder for alle årskull foruten senior.
- Det hender at vi mottar henvendelser fra andre spillere om overgang til klubben vår. Her er det viktig at vi som klubb opptrer ryddig. Ingen spillere som, i løpet av det siste året, har vært aktive i en annen klubb skal være med på arrangementer i regi av Glassverket Fotball uten godkjenning fra nåværende klubb. Ved slike henvendelser skal alltid klubben informeres, og det er ledelsen sitt ansvar å ta kontakt med klubben spilleren tilhører. Spiller får delta på trening først etter at klubben har godkjent.
- Spillere som ønsker å prøve seg i klubben får lov til å delta på trening i 2 uker før spilleren/foresatte må ta en beslutning vedrørende innmelding. Dette gjøres via klubbens hjemmesider.



FAIR PLAY

- Fair Play er samlebegrepet for NFFs verdiarbeid. Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, - og handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.
- I Glassverket skal vi ha synlige **kampverter** på alle arrangementer
- I glassverket skal trenere initierer til et **Fair play-møte** før kampstart i alle kamper.



KONSEKVENSER OG SANKSJONER

- Ved brudd på klubbens egne krav og forventninger, brudd på Fair Play og på NFF sitt regelverk, vil klubben vurdere iverksettelse av sanksjoner mot spillere, trenere / lagledere og / el. foresatte / tilskuere.
- Spesielle fokusområder kan være; rapport om språkbruk, usportslige hendelser, gjentagende spillere med røde kort etc.
- Sanksjon mot spillere:
 - Umiddelbare reaksjoner på trening. Eksempelvis tas av banen (trener)
 - Karantene fra trening og kamp (sportslig ledelse)
 - Uønsket i klubb (sportslig ledelse og styret)
- Konsekvens for tilskuer:
 - Tilsnakk (kampvert)
 - Bortvisning fra gjeldende arrangement (kampvert/trenere)
 - Uønsket på arrangementer i inntil 3 mnd. (sportslig ledelse)
- Konsekvens for trener/lagleder/støtteapparat
 - Tilsnakk (kampvert/sportslig ledelse)
 - Fratas myndighet i gjeldende arrangement, forlat trenerbenken (kampvert/sportslig ledelse)
 - Bortvisning fra arena (sportslig ledelse)
 - Fratas verv (sportslig ledelse og styret)
 - Uønsket i klubb (sportslig ledelse og styret)

(Hvem som kan gjøre sanksjonen gyldig i parentes)



OPPLEVER DU AVVIK. HVA GJØR DU?

- For å være godt nok informert så er det viktig at du som forelder møter på de oppsatte foreldremøtene. Her vil trenere/lagleder gi deg en godt grunnlag for å forstå hvordan og hvorfor klubben organiserer sin aktivitet som de gjør. Hvis du ikke har vært på møtet for inneværende sesong, anbefaler jeg at du ber trenerne om en gjennomgang før du evt. går videre til neste steg. Vi ønsker også å legge til at ingen grupper er 100% like, og at vi i ledelsen stoler på at trenerne gjør tilpasninger til laget innenfor de rammene som sportsplanen gir.
 1. Snakk først med barnet/ungdommen din hjemme. Deler dere den samme oppfatningen/opplevelsen?
 2. Snakk med trenerne/laglederen på laget ditt. For best mulig å løse situasjonen så anbefaler vi en spørrende tilnærming.
 3. Send en skriftlig henvendelse til trenerteamet. Vær tydelig og hold deg til sak.
 4. Send en skriftlig henvendelse til noen utenfor trenerteamet. Eksempelvis foreldrekontakten på kullet eller sportslig leder.
 5. Send en skriftlig henvendelse til styret i klubben.

(Sørg for å sjekke av alle stegene før man går videre til neste)

Vi håper at ett av de foregående stegene vil løse eller oppklare problemet/utfordringen. Hvis man fortsatt ikke har fått en god forklaring, eller at man har sett en endring, er neste steg å henvende seg til en ekstern instans. Vi anbefaler at man benytter seg av NFF Buskerud, som har ressurser med høy faglig kompetanse på de fleste områder.

DEL 2: TILPASSET ALDERSGRUPPEN



TRENERGUIDE 6-7 ÅR

- Trenerutdanning: Alle trenere anbefales å gjennomføre NFF Grasrottrener – delkurs 1.
- Treningstilbud: 1 økt per uke (kun i primærsesong for 6 år) – 60 min per økt.
- Spillform: 3 mot 3
- Trenertetthet: Anbefalt 1 trener per 6 spillere
- Hospitering: Anbefales ikke
- Differensiering: Tid og rom, bruk av betingelser, ulikt repertoar, ulik aktivitet, ulik gruppesammensetning.
- Laginndeling seriespill: Faste jevnbyrdige lag på samme nivå – gjøres på grunn av stort behov for trygghet
- Laginndeling cup: Faste jevnbyrdige lag på samme nivå – gjøres på grunn av stort behov for trygghet
- Spilletid: Alle spillere som stiller til kamp få tilnærmet lik spilletid. Vi skal også rullere på hvem som starter kampene.
- Kjennetegn på aldersgruppen:
 - Koordinasjon utvikles = Husk å trene mye med ball
 - Mye følelser og aggresjon = Lag tydelige regler og følg opp disse
 - Tar verbal instruksjon dårlig = vis gode øvingsbilder
 - Følsomme for kritikk = fokus på det positive
 - Kort konsentrasjonstid = unngå mye venting, god struktur



SPORTSLIG ORGANISERING 6-7 ÅR

- Mål for aldersgruppen:
 - Skape en trygg og god sosial arena for spillerne
 - Innarbeide gode rammer for gjennomføring av treningsøkta
 - Mye ballkontakt per spiller – «sjef over ballen»
 - Skape en indre motivasjon/lyst til å dra på trening og kamp
- Gjennomføring av økt
 - Unngå kø. Velg øvelser som aktiviserer flest mulig.
 - Ikke bruk for mange øvelser. Velg 5-7 øvelser som dere varierer mellom.
 - Differensier i øvelsene. Gi utfordringer til de som er mest utviklet, og gjør det enklere for de som ikke har utviklet seg like mye.
 - Vær smart med hvem som trener sammen dersom gruppen deles. Fokuset blir fort borte for denne aldersgruppen.
 - Gi klare og tydelige beskjeder.
- Gjennomføring av kamp
 - Kommunikasjon: fokus på det positive. Gi minst 1 tilbakemelding til alle spillerne i løpet av kampen.
 - Oppfordres til å prate med motstanders trener og skape en mest mulig jevnbyrdig kamp.
 - Alle ruller på alle roller



«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG» (6-7 ÅR)

Treningsøkta

- Treningsøkta bør ha ett av følgende to hovedtemaer fra start til slutt:
 - Score mål
 - Hindre mål
- Vi anbefaler at øvelsene på treningsøkta fordeles slik:
 - Sjef over ballen: 40%
 - Spill: 60%

Alder	Pasningsspilleren	Dribleren	Forsvarsspilleren
6-7 år	Kunne sparke ballen i retning en medspiller. Kunne stoppe ballen med foten.	Kunne transportere ballen fra A til B	Forsvare mål/løpe etter ballen om noen tar den fra meg.

Fokusområder:

- Det viktigste for denne gruppen er på «meg og ballen».
- Begynne innlæring av pasningsspill.
- Forsvar: nærmeste spiller prøver å ta ballen, resten bevege seg tilbake mellom ballfører og eget mål.

Link til øvelser for aldersgruppen: [TRYKK HER!](#)



TRENERGUIDE 8-9 ÅR

- Trenerutdanning: Alle trenere anbefales å gjennomføre NFF Grasrottrener – delkurs 2.
- Treningstilbud: 2 økter per uke i primærsesong, 1 utenfor sesong – 60 min per økt. GIFPLUSS i tillegg.
- Spillform: 5 mot 5
- Trenertetthet: Anbefalt 1 trener per 8 spillere
- Hospitering: Anbefales ikke
- Differensiering: Tid og rom, bruk av betingelser, ulikt repertoar, ulik aktivitet, ulik gruppesammensetning.
- Laginndeling seriespill: Faste jevnbyrdige lag på samme nivå – gjøres på grunn av stort behov for trygghet.
- Laginndeling cup: Faste jevnbyrdige lag på samme nivå – gjøres på grunn av stort behov for trygghet
- Spilletid: Alle spillere som stiller til kamp få tilnærmet lik spilletid. Vi skal også rullere på hvem som starter kampene.
- Kjennetegn på aldersgruppen:
 - Opptatt av regler og rettferdighet = Retningslinjer må brukes likt ovenfor alle!
 - Nysgjerrige og spørrende = Lurt å ha litt ekstra tid etter trening
 - Tar verbal instruksjon dårlig = Vis gode øvingsbilder
 - Kreativitet utvikles = Gi stor frihet og mye positiv feedback
 - God utvikling av finmotorikk = Tren mye med ball
 - Gunstig å påvirke holdninger = Få spillerne til å rydde utstyr



SPORTSLIG ORGANISERING 8-9 ÅR

- Mål for aldersgruppen:
 - Bygge videre på et trygt miljø
 - Respektere hverandre uavhengig av ferdigheter
 - Skape en indre motivasjon/lyst til å dra på trening og kamp
 - Forståelse av ballkontroll og mer samspill (relasjon)
 - Mye ballkontakt per spiller – «sjef over ballen»
- Gjennomføring av økt:
 - Unngå kø. Velg øvelser som aktiviserer flest mulig.
 - Ikke bruk for mange øvelser. Velg 6-8 øvelser som dere varierer mellom.
 - Differensier i øvelsene. Gi utfordringer til de som er mest utviklet, og gjør det enklere for de som ikke har utviklet seg like mye.
 - Vær smart med hvem som trener sammen dersom gruppen deles. Fokuset blir fort borte for denne aldersgruppen.
 - Gi klare og tydelige beskjeder – oppfordre til at spillerne rydder etter trening.
- Gjennomføring av kamp:
 - Kommunikasjon: fokus på det positive. Gi minst 1 tilbakemelding til alle spillerne i løpet av kampen.
 - Oppfordres til å prate med motstanders trener og skape en mest mulig jevnbyrdig kamp.
 - Alle ruller på alle roller



«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG» (8-9 ÅR)

Treningsøkta

- Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:
 - Spille seg framover i banen.
 - Komme til avslutning – score mål.
 - Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss.
 - Hindre avslutning – hindre mål
- Vi anbefaler at øvelsene på treningsøkta fordeles slik:
 - Sjef over ballen: 25%
 - Spille med og mot: 25%
 - Spill: 50%

Alder	Pasningsspilleren	Dribleren	Forsvarsspilleren
8–9 år	Kunne spille en pasning til en medspiller i bevegelse. Fokus på kraft og presisjon. Medtak og mottak.	Kunne gjøre retningsforandringer med ballen for å komme unna motspiller.	Prøve å raskt gjenvinne ballen. Før motstander har gjort 3 pasninger.

Fokusområder:

- Det viktigste for denne gruppen er fortsatt på «meg og ballen». Men nå er det vantene borte og samhandling blir viktigere.
- Oppfordre til å drible når det er klima for det.
- Forsvar: nærmeste spiller prøver å ta ballen før 3 pasninger, resten bevege seg tilbake mellom ballfører og eget mål.

Link til øvelser for aldersgruppen: [TRYKK HER!](#)



TRENERGUIDE 10-11 ÅR

- Trenerutdanning: Alle trenere anbefales å gjennomføre NFF Grasrottrener – delkurs 3.
- Treningstilbud: 2 økter per uke – 75/90 min per økt. GIFPLUSS i tillegg.
- Spillform: 7 mot 7
- Trenertetthet: Anbefalt 1 trener per 8 spillere
- Hospitering: Anbefales ikke. GIFPLUSS forutsetning for hospitering. Minimum 80% oppmøte på eget lag og GIFPLUSS før vurdering av SL.
- Differensiering: Tid og rom, bruk av betingelser, ulikt repertoar, ulik aktivitet, ulik gruppesammensetning og modenhet.
- Laginndeling seriespill: Faste jevnbyrdige lag på samme nivå. Kan melde opp ekstralag i egen serie.
- Laginndeling cup: Jevnbyrdige lag på samme nivå – kan rulleres.
- Spilletid: Alle spillere som stiller til kamp få tilnærmet lik spilletid. Vi skal også rullere på hvem som starter kampene.
- Kjennetegn på aldersgruppen:
 - Kan ta enkel verbal instruksjon = Forsterk de gode øvingsbildene
 - Lærevilligheten øker = Forklar hensikten med økta
 - Begynner å bli selvkritisk = Gi masse positiv feedback
 - Fortsatt god utvikling av finmotorikk = Tren mye med ball
 - Mange driver med flere idretter = legg til rette for de som vil drive en/flere idretter



SPORTSLIG ORGANISERING 10-11 ÅR

- Mål for aldersgruppen:
 - Bygge videre på et trygt miljø
 - Respektere hverandre uavhengig av ferdigheter
 - Skape en indre motivasjon/lyst til å dra på trening og kamp
 - Skape en bedre forståelse av hvordan enkeltspillere best mulig kan fungere sammen som et lag (relasjon).
- Gjennomføring av økt:
 - Ikke bruk for mange øvelser. Velg 8-10 øvelser som dere varierer mellom.
 - Differensier innad i øvelsene, og del gruppa i deler av treningsøkta dersom det er hensiktsmessig. Tenk 1/3 prinsippet.
 - Vær en aktiv trener, bruk stemmen til å forsterke gode prestasjoner og løfte nivået på treningsøkta.
 - Vær tydelig på at det kreves konsentrasjon og innsats for å bli en god fotballspiller
 - Gunstig alder å påvirke holdninger – alle er med å rydde etter trening.
- Gjennomføring av kamp:
 - Bruk kamparena til å terpe det vi øver på trening. Gjerne informere foreldre om hva som er øvd på slik at de også kan rose “de riktige tingene”
 - Kommunikasjon: fokus på det positive. Gi minst 1 tilbakemelding til alle spillerne i løpet av kampen.
 - Oppfordres til å prate med motstanders trener og skape en mest mulig jevnbyrdig kamp.
 - Oppfordring til at alle rullerer på alle roller. Faste keepere tillatt.



«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG» (10-11 ÅR)

Treningsøkta

- Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:
 - Spille seg framover i banen
 - Komme til avslutning – score mål
 - Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
 - Hindre avslutning – hindre mål
- Vi anbefaler at øvelsene på treningsøkta fordeles slik:
 - Sjef over Ball (25%)
 - Spille med og imot (25%)
 - Spill (50%).

Alder	Pasningsspilleren	Dribleren	Forsvarsspilleren
10-11 år	Kunne spille hurtig pasningsspill med bevegelser i laget. Fokus på kraft og presisjon. Medtak og mottak.	Passere motspiller med ballen.	Tilpasse fart og kroppsstilling i forhold til personen som har ballen. Førsteforsvarer og resten. Hurtig gjenvinning.

Fokusområder:

- Skape forståelse av hvordan man kan bevege seg for å være spillbar. Større fokus på første touch.
- Videreutvikle pasningsspill med høyere tempo.
- Oppfordre til å drible når det er klima for det.
- Utvikle rollen som førsteforsvarer (1F), og relasjonen til resten av laget. Tempo i forflytning.

Link til øvelser for aldersgruppen: [TRYKK HER!](#)



TRENERGUIDE 12-13 ÅR

- Trenerutdanning: Alle trenere anbefales å gjennomføre NFF Grasrottrener – delkurs 3. Anbefales at en av trenerne har keeperkurs.
- Treningstilbud: 2 økter per uke – 90 min per økt. GIFPLUSS i tillegg.
- Spillform: 9 mot 9
- Trenertetthet: Anbefalt 1 trener per 10 spillere
- Hospitering: GIFPLUSS forutsetning for hospitering.
- Differensiering: Tid og rom, bruk av betingelser, ulikt repertoar, ulik aktivitet, ulik gruppesammensetning og modenhet.
- Laginndeling seriespill: Kan melde opp lag på ulike nivåer. Må godkjennes av SL (kun 12 år). Flertallet av spillerne (minimum 70 %) skal ha mulighet til å spille på det høyest rangerte laget dersom man stiller to eller flere lag på ulike nivåer.
- Laginndeling cupspill: Anbefales to jevnbyrdige lag. Kan melde opp lag på ulike nivåer. Må godkjennes av SL (kun 12 år).
- Spilletid:
 - 12 år: Alle spillere som stiller til kamp får tilnærmet lik spilletid. Vi skal også rullere på hvem som starter kampene.
 - 13 år: Kan begynne å regulere spilletid basert på holdninger og treningsoppmøte (IKKE ferdigheter). Grunnregel: alle som er med på kamp skal spille minst 1/3. Alle spillere skal få oppleve å starte mer enn 1 kamp i løpet av en halv sesong.
- Kjennetegn på aldersgruppen:
 - Lærevilligheten øker = forklar hensikten i tillegg til å vise gode bilder
 - Vekstperiode for mange = Ta hensyn til dette i sammensetning av lag og grupper
 - Øker bevissthet rundt prestasjon = Gi mye konkret feedback (fokus på det positive)
 - Utfordrer retningslinjer i større grad = Sørg for å stille krav og følge opp lagets retningslinjer
 - Uttak til sone/satelitt/kretslag = Viktig med info og ivaretagelse av barn i en seleksjonsprosess.



SPORTSLIG ORGANISERING 12-13 ÅR

- Mål for aldersgruppen:
 - Skape et differensiert tilbud til både de som er tidlig utviklet og de som ikke er kommet like langt i utviklingsløpet.
 - Respektere hverandre uavhengig av ferdigheter
 - Skape et bevisst forhold til egentrening ved å gi spillerne eksempler på god egenaktivitet
 - Bygge videre på forståelse av hvordan enkeltspillere best mulig kan fungere sammen som et lag (relasjon).
- Gjennomføring av økt:
 - Ikke bruk for mange øvelser. Velg 8-10 øvelser som dere varierer mellom.
 - Differensier innad i øvelsene, og del gruppa i deler av treningsøkta dersom det er hensiktsmessig. Tenk 1/3 prinsippet.
 - Vær en aktiv trener, bruk stemmen til å forsterke gode prestasjoner og løfte nivået på treningsøkta.
 - Vær tydelig på at det kreves konsentrasjon og innsats for å bli en god fotballspiller
 - Gunstig alder å påvirke holdninger – alle er med å rydde etter trening.
- Gjennomføring av kamp:
 - Bruk kamparena til å terpe det vi øver på trening. Gjerne informere foreldre om hva som er øvd på slik at de også kan rose "de riktige tingene"
 - Kommunikasjon: fokus på det positive. Gi minst 1 tilbakemelding til alle spillerne i løpet av kampen.
 - Oppfordres til å prate med motstanders trener og skape en mest mulig jevnbyrdig kamp.
 - 12 år: Oppfordring til at alle ruller på alle roller. Faste keepere tillatt.
 - 13 år: 2 til 3 roller per spiller (posisjoner).



«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG» (12-13 ÅR)

Treningsøkta

- Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:
 - Spille seg framover i banen
 - Komme til avslutning – score mål
 - Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
 - Hindre avslutning – hindre mål
- Vi anbefaler at øvelsene på treningsøkta fordeles slik:
 - Sjef over ball (25%)
 - Spille med og imot (25%)
 - Spill (50%)

Alder	Pasningsspilleren	Dribleren	Forsvarsspilleren
12-13 år	Retningsbestemt pasningsspill for å skape scoringssituasjoner. Fokus på timing i bevegelse og pasning.	Passere motspiller med ballen i høyere tempo.	Videreutvikle ferdigheter som førsteforsvarer. Introduksjon soneforsvar.

Fokusområder:

- Skape forståelse av rom, tid og bevegelse (timing).
- Oppfordre til å drible når det er klima for det. Stille høyere krav til tempo.
- Videreutvikle rollen som førsteforsvarer (1F). Skape forståelse av din rolle i soneforsvar.

Link til øvelser for aldersgruppen: [TRYKK HER!](#)



TRENERGUIDE 14-15 ÅR

- Trenerutdanning: Alle trenere anbefales å gjennomføre NFF Grasrottrener – delkurs 4. Anbefales at en av trenerne har keeperkurs.
- Treningstilbud: 2-3 økter per uke – 90 min per økt. GIFPLUSS i tillegg (14 år).
- Spillform: 11 mot 11
- Trenertetthet: Anbefalt 1 trener per 12-15 spillere
- Hospitering: Kriteriene som skal ligge til grunn er: modenhet, konsentrasjon, innsats, oppmøte og fotballferdigheter
- Differensiering: Tid og rom, bruk av betingelser, ulikt repertoar, ulik aktivitet, ulik gruppesammensetning og modenhet.
- Laginndeling seriespill: Lag på ulike nivåer er tillatt. Flertallet av spillerne skal ha mulighet til å spille på begge lag dersom man stiller to eller flere lag i serien.
- Laginndeling cupspill: Kan melde opp lag på ulike nivåer.
- Spilletid:
 - 14 år: Regulering av spilletid basert på holdninger og treningsoppmøte (IKKE ferdigheter). Grunnregel: alle som er med på kamp skal spille minst 1/3. Alle spillere skal få oppleve å starte mer enn 1 kamp i løpet av en halv sesong. I regionale/nasjonale serier kan trenere regulere spilletid etter ferdigheter, holdninger og treningsoppmøte.
 - 15 år: Regulering av spilletid basert på holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter. Grunnregel: alle som er med på kamp skal spille minst 1/3. Alle spillere skal få oppleve å starte mer enn 2 kamper i løpet av en hel sesong.
- Kjennetegn på aldersgruppen:
 - Store forskjeller i mental modenhet = Ta hensyn til dette i sammensetning av lag og grupper
 - Spillerne forstår verbal instruksjon godt = Forklar hensikten med øvelsene
 - Lærevilligheten øker = forklar hensikten i tillegg til å vise gode bilder
 - Vekstperiode for mange = Pass på belastning for de spillerne som hospiterer
 - Øker bevissthet rundt prestasjon = Gi mye konkret feedback (fokus på det positive)
 - Uttak til sone/satelitt/kretslag = Viktig med info og ivaretagelse av barn i en seleksjonsprosess.



SPORTSLIG ORGANISERING 14-15 ÅR

- Mål for aldersgruppen:
 - Skape et bevisst forhold til trening blant spillerne ved å gi dem klare utviklingsmål. Gjøres gjennom spillersamtaler. Minimum 4 per år. (jan-april-august-oktober).
 - Skape et differensiert tilbud til både de som er tidlig utviklet og de som ikke er kommet like langt i utviklingsløpet.
 - Videreutvikle den taktiske forståelsen til spillerne (fungere sammen som et lag).
 - Videreutvikle en god treningskultur der spillerne unner hverandre å lykkes.
- Gjennomføring av økt:
 - Ikke bruk for mange øvelser. Velg 8-10 øvelser som dere varierer mellom. Mer fokus på samhandling og taktikk.
 - La spillerne ha ansvar for oppvarming – sørg for å ha gode rutiner.
 - Differensier innad i øvelsene, og del gruppa i deler av treningsøkta dersom det er hensiktsmessig. Tenk 1/3 prinsippet.
 - Være tydelig på å løfte frem gode prestasjoner for hele gruppa (skape kultur).
- Gjennomføring av kamp:
 - Bruk kamparena til å terpe det vi øver på trening. Gjerne informere foreldre om hva som er øvd på slik at de også kan rose "de riktige tingene"
 - Kommunikasjon: fokus på det positive. Gi minst 1 tilbakemelding til alle spillerne i løpet av kampen.
 - Oppfordres til å prate med motstanders trener og skape en mest mulig jevnbyrdig kamp.
 - 14 år: 2 til 3 roller per spiller (posisjoner)
 - 15 år: 1 til 2 roller per spiller (posisjoner)



«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG» (14-15 ÅR)

Treningsøkta

- Treningsøkta bør ha fokus på en av fasene i spillet:
 - Etablert angrep
 - Etablert forsvar
 - Overgang fra forsvar til angrep
 - Overgang fra angrep til forsvar
- Vi anbefaler at øvelsene på treningsøkta fordeles slik:
 - Sjef over ball/prepp (20%)
 - Spill med og mot (40%)
 - Spill (40%)

Alder	Pasningsspilleren	Dribleren	Forsvarsspilleren
14-15 år	Etablere et frispillingsmønster, og et pasningsmønster på siste tredjedel. Romforståelse.	Skape forståelse for når det er hensiktsmessig å drible.	Videreutvikler soneforsvar. Prioritering av rom. Skape forståelse for når vi skal gjenvinne hurtig og ikke.

Fokusområder:

- Etablere klare mønstre for frispilling og gjennombrudd på siste tredjedel.
- Oppmuntre spillere til å drible for å skape ubalanse ved riktig klima. Fokus på fart og timing.
- Videreutvikle soneforsvar. Når bør laget presse høyt, og når bør laget gjenskape balanse.

Link til øvelser for aldersgruppen: [TRYKK HER!](#)



TRENERGUIDE 16-19 ÅR

- Trenerutdanning: Alle trenere anbefales å gjennomføre NFF Grasrottrener – delkurs 4. Ønskelig at hovedtrener har B-lisens. Anbefales at en av trenerne har keeperkurs.
- Treningstilbud: 2-3 økter per uke – 90 min per økt.
- Spillform: 11 mot 11
- Trenertetthet: Anbefalt 1 trener per 12-15 spillere
- Hospitering: Kriteriene som skal ligge til grunn er: modenhet, konsentrasjon, innsats, oppmøte og fotballferdigheter.
 - 16 år: Alle spillere skal ha hatt muligheten til å hospitere opp med JR i løpet av året, for enklere innkjøring i gruppa neste år.
 - 19 år: Alle spillere skal ha hatt muligheten til å hospitere opp med SR i løpet av året, for enklere innkjøring i gruppa neste år.
- Differensiering: Tid og rom, bruk av betingelser, ulikt repertoar, ulik aktivitet, ulik gruppesammensetning og modenhet.
- Laginndeling: Lag på ulike nivåer er tillatt, faste lag er tillatt
- Spilletid: Regulering av spilletid basert på holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter, sett i sammenheng, men vi ønsker at flest mulig får mest mulig spilletid i løpet av sesongen.
- Kjennetegn på aldersgruppen:
 - Store forskjeller i mental modenhet = Ta hensyn til dette i sammensetning av lag og grupper
 - Spillerne forstår verbal instruksjon godt = Forklar hensikten med øvelsene
 - Store forskjeller i motivasjon = Ta vare på alle uansett motivasjon
 - Vekstperiode for mange = Pass på belastning for de spillerne som hospiterer
 - Øker bevissthet rundt prestasjon = Still høyere krav. Positiv feedback
 - JR: sosiale ulikheter (flere kull) = Enda større fokus på det sosiale



SPORTSLIG ORGANISERING 16-19 ÅR

- Mål for aldersgruppen:
 - Sørge for gode overganger mellom 16 til JR, og mellom JR og SR. Husk spillermøte etter sesongslutt.
 - Fortsette med fokus på utviklingsmål for den enkelte, gjøres gjennom spillersamtaler. Minimum 4 per år. (jan-april-august-oktober).
 - Videreutvikle den taktiske forståelsen til spillerne (fungere sammen som et lag).
 - Videreutvikle en god treningskultur der spillerne unner hverandre å lykkes.
- Gjennomføring av økt:
 - Ikke bruk for mange øvelser. Velg 8-10 øvelser som dere varierer mellom. Mer fokus på samhandling og taktikk.
 - La spillerne ha ansvar for oppvarming – sørg for å ha gode rutiner.
 - Differensier innad i øvelsene, og del gruppa i deler av treningsøkta dersom det er hensiktsmessig. Tenk 1/3 prinsippet.
 - Være tydelig på å løfte frem gode prestasjoner for hele gruppa (skape kultur).
- Gjennomføring av kamp:
 - Konkrete og tydelige fokusområder under kamp som gjenspeiler treningsarbeidet.
 - Være tydelig i kommunikasjonen. Fortsatt fokus på det positive, men skal være takhøyde.
 - Fokus på gode prestasjoner, og hvordan dette kan føre til gode resultater
 - Spesialisering av posisjoner.



«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG» (16-19 ÅR)

Treningsøkta

- Treningsøkta bør ha fokus på en av fasene i spillet:
 - Etablert angrep
 - Etablert forsvar
 - Overgang fra forsvar til angrep
 - Overgang fra angrep til forsvar
- Vi anbefaler at øvelsene på treningsøkta fordeles slik:
 - Prepp (20%)
 - Spill med og mot (40%)
 - Spill (40%)

Alder	Pasningsspilleren	Dribleren	Forsvarsspilleren
16-19 år	Videreutvikle frispillingsmønster, romforståelse og pasningsmønster på siste tredjedel. Krav til kvalitet økes.	Videreutvikle forståelse for når det er hensiktsmessig å drible. Utfordre spillere til å utvide repertoar.	Struktur i forsvarsspillet. Videreutvikle forståelse av romprioritering. Råskap i gjenvinning.

Fokusområder:

- Skape en god forståelse for spillestilen, og hvordan vi kan prestere best som et lag.
- Skape god forståelse i forhold til når det er hensiktsmessig å drible (gode valg).
- Fokus på laget som helhet i forsvarsarbeidet. Avstander, forflytning og råskap.

Link til øvelser for aldersgruppen: [TRYKK HER!](#)



TRENERGUIDE SENIOR

- Trenerutdanning: Alle trenere skal gjennomføre NFF Grasrottrener – delkurs 4. Hovedtrener bør ha B-lisens. Anbefales at en av trenerne har keeperkurs.
- Treningstilbud: minimum 2 økter per uke – 90 min per økt.
- Spillform: 11 mot 11
- Trenertetthet: Anbefalt 1 trener per 12-15 spillere
- Hospitering: Hospitering opp til samarbeidsklubb kan være aktuelt.
- Differensiering: Tid og rom, bruk av betingelser, ulikt repertoar, ulik aktivitet, ulik gruppesammensetning og modenhet.
- Laginndeling: Lag på ulike nivåer er tillatt, faste lag er tillatt
- Spilletid: Regulering av spilletid basert på holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter, sett i sammenheng. Hovedtrener styrer spilletid.



SPORTSLIG ORGANISERING SENIOR

- Mål for aldersgruppen:
 - Sørge for at spillerne som er med fra JR blir tatt godt i mot i gruppa. Fokus på det sosiale.
 - Fortsette med fokus på utviklingsmål for den enkelte, gjøres gjennom spillersamtaler. Minimum 4 per år. (jan-april-august-oktober).
 - Videreutvikle den taktiske forståelsen til spillerne (fungere sammen som et lag).
 - Videreutvikle en god treningskultur der spillerne unner hverandre å lykkes.
 - Være gode forbilder for de yngre lagene i klubben.
- Gjennomføring av økt:
 - Ikke bruk for mange øvelser. Velg 8-10 øvelser som dere varierer mellom. Mer fokus på samhandling og taktikk.
 - La spillerne ha ansvar for oppvarming – sørg for å ha gode rutiner.
 - Differensier innad i øvelsene, og del gruppa i deler av treningsøkta dersom det er hensiktsmessig. Tenk 1/3 prinsippet.
 - Være tydelig på å løfte frem gode prestasjoner for hele gruppa (skape kultur).
- Gjennomføring av kamp:
 - Konkrete og tydelige fokusområder under kamp som gjenspeiler treningsarbeidet.
 - Være tydelig i kommunikasjonen. Fortsatt fokus på det positive, men skal være takhøyde.
 - Fokus på gode prestasjoner, og hvordan dette kan føre til gode resultater
 - Spesialisering av posisjoner.



«FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG» SENIOR

Treningsøkta

- Treningsøkta bør ha fokus på en av fasene i spillet:
 - Etablert angrep
 - Etablert forsvar
 - Overgang fra forsvar til angrep
 - Overgang fra angrep til forsvar
- Vi anbefaler at øvelsene på treningsøkta fordeles slik:
 - Prepp (20%)
 - Spill med og mot (40%)
 - Spill (40%)

Alder	Pasningsspilleren	Dribleren	Forsvarsspilleren
20+	Prestere som et lag	Prestere som et lag	Prestere som et lag

Fokusområder:

- Prestere best mulig som et lag.
- Være gode forbilder for lokalmiljøet og yngre spillere i klubben.
- Skape en god treningskultur og et godt miljø innad i laget.