
	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 1 av 29

SPORTSPLAN




KIL-fotball

“Den grønne tråden”

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 2 av 29

Innhald

Målet med sportsplanen	3
1 Visjon og verdiar	3
2 KIL-modellen.....	4
3 Retningslinjer for alderstrinna.....	6
3.1 Målsetjing for barnefotballen (6-10 år).....	6
3.2 Målsetjing for barnefotballen (11-12 år).....	6
3.3 Målsetjing for ungdomsfotballen (13-17 år).....	6
3.4 Målsetjing for seniorlaga.....	7
4 Korleis når me måla?	7
5 Spelarutvikling	8
5.1 Utviklingsperspektivet.....	8
5.2 Differensiering	8
5.3 Hospitering	9
5.4 Samarbeid mellom lag.....	9
5.5 Keeperane	10
5.6 Landslagsskuleansvarleg og trenarutviklar	10
5.7 Dommarane.....	111
6 «Den grønne tråden»	12
6.1 Steg 1-2 (6-9 år).....	12
6.2 Steg 3 og 4 (10-14 år)	17
6.3 Steg 5 (15-17 år)	23
6.4 Steg 6 og 7 (senior).....	27
6.5 Keeperstigen.....	28

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 3 av 29

Målet med sportsplanen

Målet med sportsplanen er å skape eit lett tilgjengeleg og levande hjelpemiddel for spelarar, trenarar, leiarar og føresette med retningslinjer og progresjon for arbeidet med utvikling av fotballdugleikar i KIL-fotball. Me skal ha ei solid forankring i breiddeperspektivet, og samstundes syte for at det skal vere råd å verte best mogleg. Det handlar om å få til eit tilpassa tilbod både til dei som vil litt, og dei som vil satse mot toppen. Sportsplanen vår heiter «Den grønne tråden». Den omhandlar korleis me vil ha det både på og utanfor bana, i trening og kamp. Klubben har eit mål om korleis «Kaupangerspelaren» skal ha sitt utviklingsløp, korleis me skal spele fotball, kva mål me bør nå på dei ulike nivåa, og korleis me skal samarbeide for å nå desse måla. For å få til det treng klubben ein tydeleg grøn tråd, informasjon og kommunikasjon, god leiing, kompetente trenarar og motiverte spelarar. Anlegget vårt legg til rette for leik og fri fotballaktivitet, i tillegg til den organiserte aktiviteten, i eit trygt og godt miljø.

Styret i KIL-fotball har utarbeidd denne planen med basis i NFF sine retningslinjer. Planen er retningsgivande og forpliktande for alle som deltek i arbeidet med klubben, og er det viktigaste styringsdokumentet for den sportslege aktiviteten i klubben. Styret i fotballgruppa vil stå for koordinering og utvikling av sportsplanen. Planen skal evaluerast årleg.

1 Visjon og verdiar

1.1 Visjon

Visjon: Fotball skal vere moro for alle!

KIL skal jobbe for:

- sunne haldningar etter Fair Play-prinsippet
- å gje eit godt tilbod til barn og unge tilpassa den enkelte sitt nivå
- å gje tilbod om breiddefotball, også på seniorsida, slik at alle som vil har eit tilbod
- å ha eit herrelag og eit damelag med størst mogleg innslag av lokale spelarar frå Kaupanger

1.2 Verdiar


Verdiar: Kompetent, Inkluderande, Lagspelar

Kompetent

Me ynskjer å ha god struktur på organisasjonen slik at vi lagar eit grunnlag for kontinuitet og stabil drift. Me arbeider for at våre tillitsvalde skal vere skulerte til å gjere ein god jobb både sportsleg og administrativt.

Inkluderande

Alle rollar store og små, er viktige for at KIL skal bestå. Me behandlar kvarandre med gjensidig respekt og tillit, og alle som ynskjer å spele fotball i Kaupanger skal få lov til det.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 4 av 29

Lagspelar

Saman gjer me kvarandre gode - internt i laga, mellom laga, mellom gruppene i idrettslaget og i bygda. Me er engasjerte i klubben vår.

Gjennom målsettingane og verdiane ynskjer me å vere ein viktig samfunnsaktør i Kaupanger.

Klubben sin visjon, fotball skal vere moro for alle, får me til dersom trenarteama fokuserer på det. Verken visjonen eller verdiane vår kjem av seg sjølv. Det krev at klubben er tett på trenarane, har kort kommunikasjonsveg og stiller opp ved behov.

1.3 Overordna retningslinjer for fotballaktiviteten

I KIL skal alle fremje Fair Play, vise gjensidig respekt og tillit til kvarandre. Det skal arbeidast for å skape trivsel, samhald og ei sterk klubbkjensle for leiarar, trenarar, spelarar og føresette. KIL fotball skal gjennom utdanningstilbod, fagleg oppfølging, rettleiing, koordinering av aktivitetane og sosiale tiltak arbeide for kontinuitet og nyrekruttering i alle ledd.

Me skal jobbe etter retningslinjene og regelverket for idrett i Norges Idrettsforbund og regelverket for barne-, ungdoms- og vaksenfotball i Norges Fotballforbund.

2 KIL-modellen

Kaupanger skal så langt som råd ha eit tilbod til alle som vil spele fotball. I ein breiddeklubb skal det vere tilbod til alle, uavhengig av ferdigheits- og ambisjonsnivå. NFF sin breiddeformel «tryggleik vs. utfordringar + meistring = trivsel og utvikling», skal leggjast til grunn og vere retningsgjevande for fotballaktiviteten. Prinsippet om "flest mogleg - lengst mogleg - best mogleg" skal stå sentralt, og alle som ønskjer det skal ha eit fotballtilbod, uavhengig av kor dei er på "ferdigheitsskalaen", eller kva ambisjonar dei har.


KIL skal også ta vare på dei som har lyst til å bli best mogleg, og skal legge til rette for eit solid utviklingsmiljø med god oppfølging for dei som vil bli best.

2.1 Spelaren

Det er eit mål at spelaren skal ha god koordinasjon, motorikk og fart. Klubben ynskjer å utvikle spelarar som:

- er sjølvstendige og kan ta kloke og raske val
- er trygge og gode med ball, t.d. medtak, mottak, pasningar og skot
- har god fotballforståing, og er spesielt god på førsteforsvarar- og førsteangriparrolla.
- Er ein god lagspelar og syner gode haldningar både i trening og kamp

Spelarane skal tidleg prøve ulike posisjonar for å kunne tileigne seg mest mogleg kompetanse for kvar posisjon, men dess nærare ein kjem seniorfotball - dess meir bør ein søkje å utvikle kompetanse i rollebestemt posisjon på bana.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 5 av 29

2.2 Laget

Laga og spelarane skal tidleg formast etter spelesystem. Vi trenar og formar lag og enkeltspelarar etter KIL-modellen. Dette skal vere ein grøn tråd gjennom heile klubben frå miniputt til senior. Me skal:

- lære å spele ut ballen bakfrå
- lære å spele gjennom ledd
- produsere spelarar med kreativitet og sjølvtilitt
- spele ballsikker fotball, med forståing for når ein skal kontre, når ein skal trengje inn i rom, og når ein skal halde ballen i laget
- skape uavhengige spelarar som klarer å tenkje på eigenhand på bana utan at dei treng tilbakemelding og retningslinjer frå trenarar undervegs
- bruke heile bana og angripe både breitt og sentralt
- vere gode på omstilling, og ha fokus på gjenvinning
- syne moral, vilje og innsats i trening og kamp

Utvikling skal prioriterast framfor resultat i barne- og ungdomsklassane, og gode haldningar skal lønne seg.

2.3 Trenaren

Ein KIL-trenar skal ha god sosial kompetanse.

Trenaren skal:


- handtere ulike born, ungdom og vaksne på ein måte som gjer at me skapar eit godt lags- og klubbmiljø
- ha fotballfagleg kompetanse som samsvarar med krava i kvalitetsklubbprogrammet. Klubben skal leggje til rette gjennom kursing, forum, oppfølging og informasjon
- forplikte seg til å følgje og arbeide etter KIL-modellen og dei retningslinjene som den legg til grunn
- jobbe for å få til ei god, «usynleg» differensiering av treningsøkta, som gir utvikling til alle uavhengig av ferdigheit/nivå
- ha synt fram godkjent politiattest
- oppdatere seg på kva som gjeld for sitt trinn når det gjeld aldersreglement, speletid, tal innbytarar og bruk og overflytting av spelarar m.m.
- ha eit sterkt fokus på klubben sine verdiar; kompetent, inkluderande og lagspelar
- sette seg inn i innhaldet i brosjyren «[Trenervett](#)»
- følgje trenarutdanningsstigen til NFF (Grasrottrenaren)
- Bruke [Treningsøkta.no](https://www.kil.no/treningsokta) aktivt i treningsarbeidet

2.4 Føresette

Føresette skal vere med på å bidra til gode relasjonar mellom klubb, tillitsvalde og føresettegruppa.

Føresette skal:

- støtte opp om klubben sitt arbeid. Dette blir informert om på føresettemøte

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 6 av 29

- vere positiv på treningar og kampar – du er viktig både for spelarane og miljøet
- oppmuntre spelarane i med- og motgang. Ros begge lag for gode prestasjonar og Fair Play
- respektere trenarane si kampleiing. Gje konstruktive tilbakemeldingar i etterkant
- respektere dommarane sine avgjersler, sjølv om du er ueinig
- opptre positivt og støttande – då er du ein god medspelar! Det er bornet ditt som spelar fotball.

3 Retningslinjer for alderstrinna

Barnefotballen skal basere aktiviteten på desse grunnprinsippa:

- Trenar og lagleiar skal handsame barna rettferdig, vere føreseielege og konsekvente, sette klare grenser og gje mykje ros for å skape eit trygt og godt læringsmiljø.
- Alle skal ha like moglegheiter til å utvikle ferdigheitene sine på trening og i kamp, uavhengig av kva føresetnadar dei måtte ha. Spelarane skal oppleve meistring.
- Barna modnast, lærer og utviklar seg i ulikt tempo. Klubben kan tilby ekstra tilbod på tvers av kjønn og alderstrinn for å tilpasse utfordringar til alle.
- Ein skal ha fokus på å skape gode haldningar i treningsgruppa.

3.1 Målsetjing for barnefotballen (6-10 år)

Barnefotballen for aldersgruppa 6-10 år er organisert under KIL barneidrett. Fotballaktiviteten skal leggast opp etter barneidretten sin årsplan.


- KIL ønskjer å ha lag på alle alderstrinn.
- Spelarane skal ha tilnærma lik speletid gjennom sesongen.
- På treningane bør det vere 1 trenar på 5-8 spelarar.
- Alle skal ha like moglegheiter til å spele i dei ulike posisjonane på bana.
- Trenaren skal ha relevant utdanning for gjeldande årstrinn, jamfør krav i Kvalitetsklubb

3.2 Målsetjing for barnefotballen (11-12 år)

- KIL ønskjer å ha lag på alle alderstrinn.
- Alle skal spele, men haldningar og treningsoppmøte skal bli vektlagd.
- På treningane bør det vere 1 trenar på 5-8 spelarar.
- Trenaren skal ha relevant utdanning for gjeldande årstrinn, jamfør krav i Kvalitetsklubb

3.3 Målsetjing for ungdomsfotballen (13-17 år)

- KIL ønskjer så langt som råd å ha lag på alle alderstrinn i ungdomsfotballen. Det skal leggast til rette for at alle som er motiverte for å spele fotball skal få eit best mogleg tilbod. Då må ein gjere kloke påmeldingar til seriespel.
- Det skal vere rom for at spelarane kan kombinere andre aktivitetar med fotball.
- Ambisjonar, føresetnadar for utvikling, tid og interesser er ulike, difor skal klubben legge til rette for eit differensiert tilbod utanom fellestreningane. Det er eit mål om å gjennomføre

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 7 av 29

eigne utviklingsøker, og hospitering på trening og kamp med lag i klassane over, eller på tvers av kjønn.

- Alle skal spele, men haldningar, treningsoppmøte og ferdigheiter skal bli vektlagd.
- Fokuset på utvikling av ferdigheiter for lag og spelarar skal prioriterast høgre enn resultat.
- Trenaren skal ha relevant utdanning for gjeldande årstrinn, jamfør krav i Kvalitetsklubb.

3.4 Målsetjing for seniorlaga

- A-lag herrar skal vere eit lag med lokale spelarar der ein skaper ein kultur for utvikling og trivsel.
- Det er eit mål å ha eit breiddetilbod med lokale spelarar for seniorspelarar på damesida.
- Spelarlogistikk avgjer om klubben har eit senior- eller jentelag. Det same gjeld for rekruttlag/gutelag.
- Det skal jobbast for å ha seniorlag med spelarar som har gode haldningar og sterk klubbkjensle.

4 Korleis når me måla?

For å kunne drive klubben godt er det eit mål for KIL at dei tillitsvalde har best mogleg kompetanse. Me vil prøve å legge til rette for at dei som ønskjer det får delta på kompetanseheevande tiltak. På trenarsida ønskjer me:

Barnefotball (6-12):

- Ein trenar per lag med minimum barnefotballkvelden (éin kveld)
- Ein trenar per årskull med minst eitt delkurs av Grasrottrenaren

Ungdomsfotball (13-17):

- Ein trenar per lag med ungdomsfotballkvelden (éin kveld)
- Ein trenar per årskull med NFF Grasrottrenaren

Grasrottrenaren» er trinn 1 av 4 i NFF sin trenarutdanningsstige. Kurset har fire delkurs:

- Grasrottrenar 1: Barnefotballkurset (6-8 år)
- Grasrottrenar 2: Barnefotballkurset – flest mogleg med kvalitet (9-10 år)
- Grasrottrenar 3: Mot ungdom – lengst mogleg (11.12 år)
- Grasrottrenar 4: Ungdom – lengst mogleg – best mogleg (13-19 år)

4.1 Barnefotballen

- Invitere alle i Kompisklubben (siste året i barnehagen) til å komme på trening.
- Treningane skal innehalde mykje leik. Mest mogleg av leiken skal vere med ball.
- Del gruppa inn i mindre grupper for å unngå kø, og for at borna skal ha flest mogleg ballberøringar.
- Målet for kvar einaste trening er at alle born opplever å verte sett av ein eller fleire trenarar, og at dei opplever meistring og utvikling.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 8 av 29

4.2 Ungdomsfotballen

- Det skal leggjast til rette for utvikling av dei ivrige spelarane som er lengst komne slik at dei har eit trenings- og kampnivå ein møter motstand på. Så langt det let seg gjere skal spelarane òg bidra på sitt eige alderstrinn.
- Spelarutvikling skal stå sentralt i utviklingsarbeidet. Det er eit mål at spelarar skal vere representerte på tiltak i regi av NFF og NFF Sogn og Fjordane.
- Resultat i kampar skal ikkje overstyre utvikling.
- Trenaren skal passe på at ein stiller med eit høveleg tal spelarar til kamp slik at alle får ein del speletid.
- Det er i ungdomsfotballen det største fråfallet skjer. Målet er å både skape ein arena for dei som er der mest for å vere sosiale og vere med vennar, i tillegg til dei som ønskjer å bli best mogleg. Det er mykje som skjer i liva til desse årskulla. Det gjer at me som klubb må vere gode på informasjon, vere føreseielege, fleksible og ha forståing for fasen dei er i.

4.3 Seniorlaga

- I botn skal det ligge ein seriøs treningskultur som er føreseieleg for både spelarar og trenarteam.
- Trenarcompetansen skal vere høgast mogleg.
- A-laga skal ha spelarstallar som i hovudsak er samansett av spelarar frå Kaupanger.
- Kart og terreng må stemme. Klubben sine prioriteringar må henge i hop med målsetjinga, både når det gjeld rekruttering, hospitering, utviklingstiltak, rammer og budsjett.

5 Spelarutvikling

Målet med spelarutviklinga i KIL er å skape eit system og miljø som gjer at flest mogleg beheld fotballglede og motivasjon lengst mogleg, og at ein har moglegheit til å bli best mogleg.


5.1 Utviklingsperspektivet

Klubben skal tilby hospitering til talentfulle, ambisiøse og engasjerte spelarar i treningar og kampar.

Det er viktig å passe på at den totale belastninga ikkje vert for stor. Spelarar som har mykje aktivitet gjennom trening, kamp, hospitering og deltaking på sone-, akademi- eller krinslag, skal få hjelp til å lage ein tilpassa aktivitetsplan. Landslagsskuleansvarleg og trenar har ansvar for dette.

5.2 Differensiering

Fotballtilbodet skal leggjast til rette så godt som råd slik at alle får spele fotball ut frå sine føresetnadar, ønskjer og behov. Trenarane skal jobbe for jambyrdigheit mellom spelarar og spelargrupper både i trening og kamp. Treningsøktene kan differensierast slik at alle får utfordringar ut frå sine ferdigheiter. Ved spel i små grupper på trening, t.d. 5'ar-lag, skal det setjast saman grupper som har om lag same ferdigheitsnivå. Det skal ikkje etablerast faste grupper. Målet er at alle spelarar både skal oppleve utfordringar og meistring.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 9 av 29

5.3 Hospitering

Treningstider skal tilpassast slik at det er mogleg med hospitering. Klubben skal tilby hospitering til talentfulle, ambisiøse og engasjerte spelarar i treningar og kampar, til den konkurranseklassen dei høyrer heime i ut frå prinsippet ”har du gode nok ferdigheiter, og er mentalt og fysisk moden nok, er du gamal nok”. Dette må individuelt tilpassast, og betyr at spelaren som hovudregel trenar og spelar kampar med eige lag, men får tilbod om trening og kampar i eldre konkurranseklasse, eller at jenter blir matcha mot gutar.

Spelarar som er tatt ut på ulike tiltak i regi av NFF skal ha tilbod om hospitering. I utgangspunktet skal jenter hospitere til gutar i same alderstrinn og gutar hospitere opp til laget over.

Ved for få spelarar tilgjengeleg på spelaren sitt eige lag, skal ein først prøve å hente opp spelarar frå laga under. Dersom det ikkje går, skal spelaren spele på eige lag.

Hospitering skal gjennomførast etter spelaren sine ønskje, i samråd med laga sine trenarar, landslagsskuleansvarleg og dei føresette til spelaren. Det er viktig at den totale belastninga ikkje vert for stor. Spelaren føl dei retningslinjer som gjeld for laget han hospiterer til.

5.3.1 Kven bør hospitere?

- Spelarar som syner gode haldningar og ferdigheiter, og bidreg positivt på eige lag
- Raske og tekniske spelarar som har god speleforståing
- Spelarar som er trygge med ballen i alle situasjonar og som er dyktige til å nytte ferdigheitene sine i samhandling med lagkameratar
- Spelarar som er kloke, tar gode val, og som er bevisste på kva rom ein skal bruke og kva tid ein har til rådighet
- Spelarar som har vilje til utvikling, som har gode haldningar, fokus og fysikk
- Spelarar som er lærevillige og som ynskjer å trene for å bli gode
- Spelarar som er på sone- eller krinslag


Trenarane skal handtere hospiteringa, og i vanskelege tilfelle kan dei få hjelp frå landslagsskuleansvarleg.

5.3.2 Samarbeid med toppklubbar

For spelarar som har haldningar, ambisjonar og ferdighetar til å utvikle seg til eit høgare nivå enn det KIL kan tilby, vil klubben søke samarbeid med toppklubbar for hospitering og oppfølging der. Spelaren skal vere i sentrum!

5.4 Samarbeid mellom lag

Det kan vere utfordringar med små kull, det må difor vurderast frå år til år korleis årsklassane skal setjast saman. Eit godt samarbeid mellom årsklassar også på tvers av kjønn er difor viktig. Laga skal samarbeide om treningsarbeid og kampar. Aldersfastlagde klassar som inneheld fleire årsklasser skal vere ei spelargruppe. Denne kan delast i fleire treningsgrupper. Dersom eit lag har for få spelarar til å stille eige lag, skal ein samarbeide med årsklassen under, eller søke dispensasjon for spelarar frå årsklassen over. Det blir òg oppmoda om samarbeid på tvers av kjønn. Det er trenarane sitt ansvar å ha kommunikasjon rundt dette.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 10 av 29

5.4.1 Overgangar

Overgangar til Kaupanger Fotball på aldersbestemd nivå kan berre skje dersom eigen klubb ikkje kan gje eit tilfredsstillande tilbod til spelaren. Kaupanger skal ikkje aktivt gå ut og hente spelarar til klubben. Overgangar kan berre skje etter semje mellom styra i begge klubbar.

5.5 Keeperane

Det skal vere fokus på keeperen i det ordinære treningsarbeidet. Trenarane skal involvere keeperane så mykje som mogleg i treningane. Klubben skal òg jobbe for å gje keeperane «spesialtrening». Det vert lagt opp til at keeperane frå 11 år til og med senior får tilbod om ei keeperøkt i veka gjennom sesongen. Laga vert oppmoda om å samarbeide om keepertrening der det er høveleg. For keeperar frå 15 år kan treninga leggst saman med keepertrening på A-lag. Keeperane bør delta på aktivitetar i regi av NFF Sogn og Fjordane/“Terje Skjeldestad keeperskule”.

5.6 Landslagsskuleansvarleg og trenarutviklar

Dette punktet er dynamisk fordi det til ei kvar tid avheng av kva kapasitetar og ressursar me har for rollene. Me ser ikkje på desse to rollene som verv som «kvarmannsen» kan inneha då dette er to store og viktige roller i klubben. Det er difor viktigast å klargjere *kva* arbeid som skal gjerast og korleis vi ynskjer at dette skal vere i Kaupanger fotball, for deretter å sjå på korleis vi får til den mest hensiktsmessige fordelinga av det.

5.6.1 Landslagsskuleansvarleg


- skal hjelpe klubben med å leggje tilhøva til rette for unge spelarar med særlege føresetnader som ferdigheiter, innstilling og vilje, slik at dei får gode utviklingsmogelegheiter. Dette blir i særleg grad gjort via nominering og oppfølging i tiltak som sone, krins og team i regi av NFF Sogn og Fjordane og hospitering til eldre lag/på tvers av kjønn i klubben.
- fungere som ein sparringpartner for trenarane i klubben der dei sjølv, eller andre i systemet melder behov for det. Klubben sørger for å gje informasjon til alle aktuelle partar om at landslagsskuleansvarlegrolla eksisterer, at me har eit system som kan og skal nyttast, og korleis dei kan/skal bruke dette systemet.

5.6.2 Trenarrettleiar

- arrangere trenarforum i klubben
- deltar på forum for trenarutvikling i kretsregi, for sparring, inspirasjon, råd og tips
- skal fungere som ein sparringpartner for trenarane i klubben der dei sjølv, eller andre i systemet melder behov for det

5.6.3 Eksterne tiltak vs klubbaktivitet

- Klubbkamp framføre sonetrening
- Sonetrening framføre klubbtrening
- Sonekamp framføre klubbkamp (som ein bør forsøke å flytte)
- Krinslag/landslag framføre klubbaktivitet

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 11 av 29

5.7 Dommarane

Klubben er heilt avhengig av at barn og unge vert inspirert til å ville dømme. Klubben skal ha ein bevisst plan for rekruttering, og ha god oppfølging gjennom kurs og dommarforum. Klubben bør til ei kvar tid oppfylle det kravet til tal dommarar som vert stilt frå NFF/NFF Sogn og Fjordane, og skal arbeide aktivt for å rekruttere både eigne klubbdommarar og rekrutteringsdommarar.

Dommaransvarleg i klubben har hovudansvar for oppfølging av dommarane. Og sjølvstake sikre at det stiller riktig sertifisert dommar på alle kampar gjennom sesongen. Dommaransvarlege sine oppgåver:

- Rekruttering av nye dommarar
- Kursing og oppfølging på felt
- Sørge for at alle som tek kurs ligg i gruppa der en melder seg for dømming
- Sørge for eit godt system kring påmelding til arrangement (seriekamp, cup)
- Følgje opp dei med vidare ambisjonar i nært samarbeid med krets - Jobbe for at klubbdommarane har ein naturleg plass i klubbmiljøet
- Sørge for at utstyr til dommar inngår i klubben sin utstyrsavtale
- Legge til rette for at dommarane får trening gjennom fordeling av seriekampar, miniturnering, interne cupar og treningskampar
- Sørge for at det er sertifisert dommar på alle seriekampar i ungdomsfotballen
- Sørge for at Kaupanger fotball stiller på dommarsamling i krinsregi

5.7.1 Konkret dommararbeid

- Alle spelarar vert, det året dei vert 13 år, oppmoda om å ta klubbdommarkurs. Det betyr ikkje at alle skal bli dommarar, men me meiner at alle har godt av dette kurset uavhengig av om ein vert dommar, eller «berre» spelar.
- Klubbdommarkurset skal haldast av sertifisert kurshaldar, som sender inn liste til krins, og sørger for at deltakarane får det under kompetanse i profilen sin. Eldre spelarar og vaksne i klubben får også tilbod om å møte på dette kurset, både om dei har tatt det før, eller ynskjer oppfrisking.
- Klubben stiller med utstyr som dommarvest og fløyte til alle som tek kurs. Ivaretaking av dommarane er like viktig som å få dei inn til kursing, fordi vi også skal behalde dei. Det krev eit solid fokus på Fair Play i klubb.
- Trenarvett og spelarvett, både for eigne lag og eksterne som kjem hit. Her har kampverten ei særskild viktig rolle. Ein må agere om noko er urett. Ei stygg episode kan føre til at ein viktig ressurs forsvinn. La oss saman jobbe for å behalde eit flott dommarkorps i Kaupanger fotball.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 12 av 29

6 «Den grønne tråden»




Steg 1 og 2	Steg 3 og 4	Steg 5	Steg 6 og 7
Steg 1, 6-7 år: Grunnleggjande ferdigheitslæring 3'ar og 5'ar	Steg 3, 10-12 år: Utviklande treningar (lære å trene)	Steg 5, 15-17 år: Taktiske val og konkurranseaspektet. (Lære å vinne)	Steg 6, rekruttlag senior: Utvikle vinnarformel (Trene for å vinne)
Steg 2, 8-9 år: Morosame treningar 5'ar og 7'ar	Steg 4, 13-14 år: Grunnleggande forståing av spelet (komme på trening for å trene)		Steg 7, a-lag: Oppretthalde og utvikle toppnivå på trening og i kamp. (Trene for å vinne)

6.1 Steg 1-2 (6-9 år)

”Grunnleggande” og ”morosame” steg i utviklingspyramiden, barn i alderen 6-9 år. Hovudfokuset er at spelarane skal ha det kjekt og trygt, og finne treningane og småbanespel morosamt.

Barneskule	Teknisk	Fysisk	Psykisk	Sosialt
6-9 år	Basisteknikk.	Balanse, koordinasjon,	Entusiasme.	Moro.
Sorterer under barneidretten.	Utvikle	hurtighet.	Fantasi og	Støtte frå

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 13 av 29

Ein kan overlappes på alderstrinn med tanke på utviklingsnivå og når borna har begynt å spele fotball. Ferdighetstrening skal leggast til rette ut frå nivået borna har. Oppmode borna til også å prøve andre idrettar. Spelarane skal ha tilnærma lik speletid.	basisferdigheiter. Gruppetreningar/stasjonar. Treningarane kan spele med borna. Rotasjon på posisjonar. Innlæring av spelprinsipp.	Bevegelse, smidigheit. Kaste, sparke, pasning. Springing, hopping, rulling. Motorikk.	utforsking. Halde oppe aktiviteten, unngå kø. Begynn med heilt enkel introduksjon til mentale ferdigheiter (t.d. konsentrasjon). Introduser borna for meir og meir gruppeaktivitet. Forstå spelet.	føresette, skule og klubb. Inkludering og deltaking. Skape gode venskap. Trygge omgjevnadar. Enkle reglar og etikk. Gruppeoppførsel og retningslinjer som eit fundament.
---	--	--	--	---

6.1.1 6 år (1. året med fotballtrening)


- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Lære reglane og spelet gjennom spel
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartlegg og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg aktivitet med ball
- Unngå sklitaklingar

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Balanse

Tekniske utviklingsmål:

- Beherske å føre ball i fart
- Start og stopp ball med ulike delar av foten
- Pasning med innsida av foten
- Standfot

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 14 av 29

Sosiale utviklingsmål:

- Jobbe med god disiplin og gode vanar
- Alle skal delta
- Ein skal både ha det moro og trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølve har

Kven – kva – korleis?

- Spel på passe store baner. Ha effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Bruk eventuelt føresette som veggball/hentningar.
- Spel 3:3/4:4 i bunge/bane. Fokus på ballkontroll før ein spelar ballen vidare.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane på rett måte. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Ha stor aktivitet i treningane. Leikprega treningar med mykje ballberøring.
- Ein bør vere 1 trenar på 5-8 spelarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- Ei trening i veka. Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet.

Eksempeløkt (1 time):

- Oppvarming: Raudt lys (med ball). Del inn i fleire grupper slik at alle får vere raudt lys. Legg føringar på at ein skal bruke ulike delar av foten når ein startar/stoppar. Bruk begge beina.
- Hovuddel: Del gruppa inn i ulike stasjonar (t.d. spel, avslutningstrening, pasning og mottak, hinderløype).
- Avslutning/oppsummering: Uttøying, bevegelegheit medan ein spør spelarane kva dei syns, om det var kjekt og kva dei har lært.

6.1.2 7 år (2. året med fotballtrening)


- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Lære reglane og spelet gjennom spel
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartlegg og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtigheit/springestil

Tekniske utviklingsmål:

- Beherske å føre ball i fart med ulike delar av foten
- Mottak – medtak

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 15 av 29

- Finter
- Avstand til førsteforsvarar (1F) når du er førsteangripar (1A) og omvendt

Sosiale utviklingsmål:

- Jobbe med god disiplin og gode vanar
- Alle skal delta
- Ein skal både ha det moro og trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølve har

Kven – kva – korleis?

- Spel på passe store baner. Ha effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Bruk eventuelt føresette som veggballhentarar.
- Spel 3:3/4:4 i bingebane. Fokus på ballkontroll før ein spelar ballen vidare.
- Ha stort fokus på å lære/visse spelarane på rett måte. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Ha stor aktivitet i treningane. Leikprega treningar med mykje ballberøring.
- Ein bør vere 1 trenar på 5-8 spelarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- Ei trening i veka. Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet.

Eksempeløkt (1 time):


- Oppvarming: «Gå tur med hunden». «Klappe» hunden med beina, gå tur, springe tur, vende, bruke begge beina. Legg føringar på at ein skal bruke ulike delar av foten når ein startar/stoppar. Bruk begge beina.
- Hovuddel: Del gruppa inn i ulike stasjonar (t.d. spel, avslutningstrening, pasning og mottak, hinderløype)
- Avslutning/oppsummering: Uttøying, bevegelegheit medan ein spør spelarane kva dei syns, om det var kjekt og kva dei har lært.

6.1.3 8 år (3. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Lære reglane og spelet gjennom spel
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartlegg og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg aktivitet med ball

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtigheit/springestil
- Balanse

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 16 av 29

Tekniske utviklingsmål:

- Beherske å føre ball i fart med ulike delar av foten
- Retningsbestemd medtak/mottak
- Finter
- Avstand til førsteforsvarar (1F) når du er førsteangripar (1A) og omvendt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølve har

Kven – kva – korleis?


- Spel på små baner, 3:3/4:4. Fokus på ballkontroll før ein sentrar.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Møte presis på trening.
- Leikprega trening med ball.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 1-2 treningar i veka. Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet.

Eksempeløkt (1,5 time):

- Oppvarming/teknikk: Firkant på 10x10 m. 3-4 spelarar per lag. Nummerer spelarane frå 1-3 (4). 1 spelar til 2, som spelar til 3 osv. medan dei beveger seg i kvadratet.
- Bruk same firkant. Kvar spelar har eigen ball. Før ballen rundt medan ein føl trenaren sine kommandoar (t.d. høgre, venstre, vende på signal m.m.).
- Hovuddel: Spel 4:4 (med eller utan keeper). Ei bane med to småmål, ei bane med fire småmål (fokus på vending av spelet), ei bane med 5'ar mål.
- Avslutning/oppsummering: Føre og skyte, mottak/medtak og skot, vende og skyte på 7'ar-mål. Tilpass avstand og med og utan keeper. Uttøying, bevegelegheit og oppsummering.

6.1.4 9 år (4. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Kartlegg og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Prøve ut og lære seg ulike posisjonar

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 17 av 29

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtighet/springestil
- Balanse

Tekniske utviklingsmål:

- Beherske å føre ball i fart med ulike delar av foten
- Retningsbestemd medtak/mottak
- Finter
- Avstand til førsteforsvarar (1F) når du er førsteangripar (1A) og omvendt
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene
- Det skal ikkje vere anna fokus enn det spelarane sjølve har på å vinne og tape

Kven – kva – korleis?

- Spel på små baner, 3:3/4:4. Fokus på ballkontroll før ein sentrar.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 1-2 treningar i veka 1-1,5 t. Lag periodeplan med variasjon i øvingar og kontinuitet i arbeidet.

Eksempeløkt (1,5 time):

- Oppvarming/teknikk: Hauk og due med ball. Ein spelar er «motstandar» og skal prøve å skyte bort ballane til alle spelarane før dei kjem seg over til den andre linja. Pass på å ha brei nok bane. Val av veg, ballkontroll og overblikk er nøkkelmoment.
- Teknikkløype: 3-4 moment. T.d. føring, pasning – vegg, presisjonspasning og skot.
- Hovuddel: «Kamp» med ulik variasjon av spelereglar. Fokus på å gjere seg spelbar. Lat spelaren lære av eigne val, men få dei til å reflektere over vala dei gjer.
- Avslutning/oppsummering: Uttøying, bevegelegheit og oppsummering.

6.2 Steg 3 og 4 (10-14 år)

Frå 10-14 år skal me jobbe med prinsipp som å lære å trene, gå på trening for å trene – ikkje å bli trena, og få ei grunnleggjande forståing for spelet.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 18 av 29

Mellomsteg/ ungdomsskule	Teknisk	Fysisk	Psykisk	Sosialt
10-14 år. 10-åringane sorterer under barneidretten. 11-14 år sorterer under aldersbestemt fotball i KIL. Ein kan overlape på alderstrinn med tanke på utviklingsnivå og når borna har begynt å spele fotball. Ferdigheitstrening skal leggest til rette ut frå nivået spelarane har.	Basisteknikk og finsliping av grunnteknikk. Utvikle ferdigheiter under press frå motstandar. Angrep- og forsvarsprinsipp og lagarbeid Innlæring av spelprinsipp.	Stor vekstfase. Kroppsforandring. Tidleg/sein modning. Aukande variasjon mellom spelarane. Balanse, koordinasjon, hurtigheit. Motorikk.	Entusiasme. Sjølvbilete. Bevisstheit. Ansvar. Mentale ferdigheiter (t.d. konsentrasjon, sjølvtilitt). Forstå spelet. Meistrings- strategiar.	Moro. Fair Play. Ta ansvar. Samhald og trening med jamaldrande. Verdiar og haldningar. Skape gode venskap. Trygge omgjevnadar. Passande åtferd.

6.2.1 10 år (5. året med fotballtrening)


- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Litt meir spesialisering i posisjonar

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtigheit/springestil
- Balanse

Tekniske utviklingsmål:

- Beherske å føre ball i fart med ulike delar av foten
- Retningsbestemd medtak/mottak

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 19 av 29

- Finter
- Avstand til førsteforsvarar (1F) når du er førsteangripar (1A) og omvendt
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølve har

Kven – kva – korleis?


- Spel på små baner, 3:3/4:4. Fokus på ballkontroll før ein sentrar.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 2 treningar i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet.

Eksempeløkt (1,5 time):

- Oppvarming/teknikk: Ulike korte tekniske øvingar (1-2 spelarar saman i konstant bevegelse).
- 2:1 med fokus på å utfordre og spele fri medspelar. Gjer dette utan mål på ei bane der spelarane må handtere ulike vinklar og også mot mål for at dei skal bli bevisste prinsippet med å skape 2:1 i angrepssituasjonar.
- Hovuddel: «Kamp» 1:1 i eitt minutt, utvid til 2:2 i to minutt, opp til 4:4 eller 5:5 og ned igjen. Dette gir spelarane ulike aspekt ved spelet og ulike tekniske og taktiske utfordringar frå å måtte klare seg åleine, til å samhandle med ein eller fleire med- og motspelarar.
- Avslutning/oppsummering: Uttøying, bevegelegheit og oppsummering.

6.2.2 11 år (6. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Litt meir spesialisering i posisjonar

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 20 av 29

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtighet/springestil
- Balanse

Tekniske utviklingsmål:

- Slå pasningar over lengre avstandar både når ein står i ro og er i fart
- Retningsbestemd medtak/mottak
- Finter
- Avstand til førsteforsvarar (1F) når du er førsteangripar (1A) og omvendt
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:


- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølve har

Kven – kva – korleis?

- Spel på små baner, 3:3/4:4. Fokus på ballkontroll før ein spelar.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 2 treningar i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet.

6.2.3 12 år (7. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Litt meir spesialisering i posisjonar
- Snakk med spelarane om kva hospitering er, og at dette er akseptert.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 21 av 29

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtighet/springestil
- Balanse

Tekniske utviklingsmål:

- Slå pasningar over lengre avstandar både når ein står i ro og er i fart
- Retningsbestemd medtak/mottak med ulike kroppsdelar
- Finter
- Avstand mellom første- og andreforsvarar (1F og 2F) og første- og andreangripar (1A og 2A)
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølv har

Kven – kva – korleis?

- Spel på små baner, 3:3/4:4. Fokus på ballkontroll før ein spelar.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 2-3 treningar (evt. 1 frivillig) i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet. Det kan vere aktuelt med hospitering.

6.2.4 13 år (8. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Fokus på arbeidsoppgåver i ulike posisjonar

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 22 av 29

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtighet/springestil
- Balanse
- Kondisjon (kapasitet)

Tekniske utviklingsmål:

- Slå pasningar over lengre avstandar både når ein står i ro og er i fart
- Retningsbestemd medtak/mottak med ulike kroppsdelar
- Finter
- Avstand mellom første- og andreforsvarar (1F og 2F) og første- og andreangripar (1A og 2A)
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:


- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølve har

Kven – kva – korleis?

- Spel på små baner med intensitet, 3:3/4:4.
- Spel på store baner (taktiske val og relasjonar). Fokus på ballkontroll før ein spelar.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 2-3 treningar (evt. 1 frivillig) i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet. Det vil vere hospitering.

6.2.5 14 år (9. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartleggje og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Meir spesialisering i posisjonar

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 23 av 29

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtighet/springestil
- Balanse
- Kondisjon (kapasitet)

Tekniske utviklingsmål:

- Slå pasningar over lengre avstandar både når ein står i ro og er i fart
- Retningsbestemd medtak/mottak med ulike kroppsdelar
- Finter
- Avstand mellom førsteforsvarar (1F), 2F og 3F og førsteangripar (1A), 2A og 3A
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene
- Det skal ikkje vere anna fokus på å vinne og tape enn det spelarane sjølve har

Kven – kva – korleis?

- Spel på små baner, 3:3/4:4 (intensitet).
- Spel på store baner (taktiske val og relasjonar). Fokus på ballkontroll før ein spelar.
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane. Plukk bort vranglære tidleg.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 3 treningar (evt. 1 frivillig) i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet. Det vil vere hospitering.

6.3 Steg 5 (15-17 år)

Gjennom dette steget (15-17 år) skal spelarane lære seg å trene for å konkurrere. Dette er ein progresjon, men ein er framleis ikkje på «skal vinne»-prinsippet. Det er eige grunnspel som skal vere førande, og det skal også vere fokus på å skape eit lystbetont læringsmiljø.

Vidaregåande	Teknisk	Fysisk	Psykisk	Sosialt
15-17 år. Sorterer under aldersbestemt	Finsliping av grunnteknikk.	Kroppsforandring. Tidleg/sein	Entusiasme. Sjølvbilete.	Moro. Fair Play.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 24 av 29

fotball i KIL. Ein kan overlappa på alderstrinn med tanke på utviklingsnivå og når borna har begynt å spele fotball. Ferdigheitstrening skal leggest til rette ut frå nivået spelarane har.	Utvikle ferdigheiter under press frå motstandar. Angrep- og forsvarsprinsipp. Taktikk og lagarbeid.	modning. Aukande variasjon mellom spelarane. Uthald. Balanse, koordinasjon, hurtigheit. Motorikk.	Bevisstheit. Ansvar. Meistringsstrategiar. Målsetjing. Moral.	Personleg og gruppeansvar. Samhald og trening med jamaldrande. Verdiar og haldningar. Trygge omgjevnadar. Passande åtferd.
---	---	---	---	--

6.3.1 15 år (10. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartlegg og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Spesialisering i posisjonar

Fysiske utviklingsmål:


- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtigheit/springestil
- Balanse
- Kondisjon (kapasitet)

Tekniske utviklingsmål:

- Slå pasningar over lengre avstandar både når ein står i ro og er i fart
- Retningsbestemd medtak/mottak med ulike kroppsdelar
- Finter
- Avstand mellom førsteforsvarar (1F), 2F og 3F og førsteangripar (1A), 2A og 3A
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 25 av 29

- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene

Kven – kva – korleis?

- Spel på store baner (taktiske val og relasjonar) og små baner (intensitet og gjenvinning).
- Ha stort fokus på å lære/vise spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 3 treningar (evt. 1 frivillig) i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet. Det vil vere hospitering.

6.3.2 16 år (11. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartlegg og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Spesialisering i posisjonar

Fysiske utviklingsmål:


- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtigheit/springestil
- Balanse
- Kondisjon (kapasitet)

Tekniske utviklingsmål:

- Slå pasningar over lengre avstandar både når ein står i ro og er i fart
- Retningsbestemd medtak/mottak med ulike kroppsdelar
- Finter
- Avstand mellom førsteforsvarar (1F), 2F og 3F og førsteangripar (1A), 2A og 3A
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 26 av 29

Kven – kva – korleis?

- Spel på store baner (taktiske val og relasjonar) og små baner (intensitet og gjenvinning).
- Ha stort fokus på å lære/visе spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 3 treningar i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet. Det vil vere hospitering.

6.3.3 17 år (12. året med fotballtrening)

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- «Læring» gjennom aktivitet
- Dialog mellom spelar og trenar på feltet
- Korte økter med konsentrasjon gjennom treninga
- Vis når du skal forklare – ikkje berre snakk
- Sjå alle spelarane, gi ros og rettleiing
- Kartlegg og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegg stor aktivitet med ball
- Ver bevisst på korleis ein utfører øvingane/teknikk (læring)
- Spesialisering i posisjonar

Fysiske utviklingsmål:

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtigheit/springestil
- Balanse
- Kondisjon (kapasitet)

Tekniske utviklingsmål:

- Slå pasningar over lengre avstandar både når ein står i ro og er i fart
- Retningsbestemd medtak/mottak med ulike kroppsdelar
- Finter
- Avstand mellom førsteforsvarar (1F), 2F og 3F og førsteangripar (1A), 2A og 3A
- Relasjonar offensivt og defensivt

Sosiale utviklingsmål:

- Halde disiplin ved like
- Alle skal delta
- Ein skal ha det moro, men samstundes ha fokus på å trene

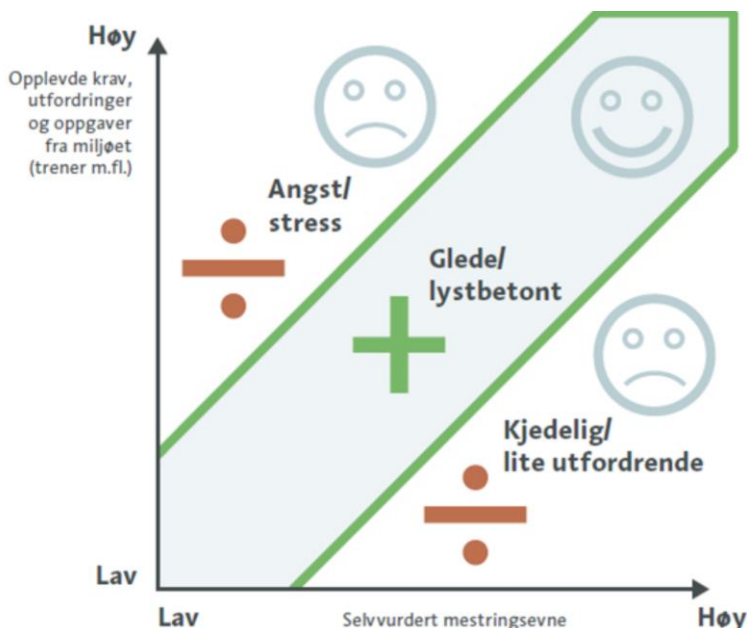
	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 27 av 29

Kven – kva – korleis?

- Spel på store baner (taktiske val og relasjonar) og små baner (intensitet og gjenvinning).
- Ha stort fokus på å lære/visе spelarane rett. Ver kort og presis i forklaringane.
- Møte presis på trening.
- Stor aktivitet på treningane.
- Meir spesifikke pasnings- og teknikkøvingar relatert til spelestilen ein skal ha.
- Fleire trenarar slik at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.
- 3 treningar i veka (1,5 t). Lag periodeplan som gir variasjon i øvingane og kontinuitet i arbeidet. Det vil vere hospitering.


6.4 Steg 6 og 7 (senior)

Utvikling frå ungdom til senior. Den vanlegaste vegen er å gå stigen steg for steg der ein haustar erfaringar frå kvart steg frå barnefotball via ungdomsfotball og opp til senior. Kvart nivå skal gje ei unik og viktig erfaring i utviklinga av ein ung spelar opp til seniornivå. Spelarar som hoppar over nivå kan oppleve høgare grad av angst og stress. Samstundes har klubben eit ansvar for å vurdere om ein spelar kan oppleve utviklingsvegen som keisam og lite utfordrande. I nokre tilfelle er det rett for ein spelar å hoppe til det nivået ein ut frå ferdigheiter og utvikling høyrer heime. Tett dialog mellom trenarar, spelar og landslagsskuleansvarleg skal sikre at klubben treff så godt som råd i kvart einskild tilfelle.



Målet er å utvikle flest mogleg spelarar som tar steget opp i seniorfotballen. Korleis skal me lukkast med denne målsetjinga?

- Me skal legge til rette for å skape både breidde- og toppspelarar. Rekruttering og arbeid i yngre klasser skal gje store nok troppar til at klubben kan tilby lag i flest mogleg aldersklassar. Og me skal skape ein utviklingsveg frå seniorlag til eventuell toppfotball, gjennom god dialog og samarbeid med naboklubbar.

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 28 av 29

Retningslinjer:

- Ein spelar skal ikkje delta i meir enn to (2) kampar per veke. Ein må sikre ein god treningskvardag parallelt med eit godt utviklingsløp i kampsituasjon.
- Trenarane skal ha tett dialog, og følgje hospiteringsplanen. Seniorlaga bør jobbe med desse områda gjennom sesongen:
- Angrepsspel
 - 1. Tren gruppa med tanke på forbetring av 1A. Må avgrensast til å gjelde en bestemt delferdighet. Skal øvast i spel.
 - 2. Tren på overgangsspel. Korleis vinne ball? Ved brot; kontre eller bearbeide? Korleis kontre?
 - 3. Tren gruppa i bearbeidingsfasen. Her er motstandar i balanse. Me øver primært keeper + bakre ledd mot motstandarane sitt angrep.
 - 4. Tren gruppa i å spele seg inn i prioriterte rom (mellomrom, bakrom). Her er det ein viss ubalanse hjå motstandar, i og med at bearbeidingsfasen er over. Me spelar mot motstandaren sine to bakarste ledd.
 - 5. Tren gruppa i scoringsfasen (komme til avslutning/score mål). Her er me rettvendt med ball på siste tredjedel. Spelar mot motstandaren sitt bakre ledd.
- Forsvarsspel
 - 1. Tren gruppa med tanke på forbetring av 1F. Må avgrensast til å gjelde ein bestemt situasjon eller ei bestemt rolle. Skal øve i spel.
 - 2. Tren gruppa i omstillingsfasen frå angrep til forsvar. Ved balltap; gjenvinning eller falle av? Korleis gjenvinne? Korleis falle av? Posisjonering før balltap?
 - 3. Tren gruppa i pressefasen (når laget er i balanse). Her øver me dei to fremste ledda våre i høgt press eller gjenvinning.
 - 4. Tren gruppa i å hindre tilgang til prioriterte rom (mellomrom, bakrom). Her øver me dei to bakarste ledda for å hindre mellomrom og bakrom.
 - 5. Tren gruppa i å hindre mål/nekte avslutning. Her jobbar me med bakre firar på eigen tredjedel. Kan vere å forsvare oss i boks, hindre gjennomspel, nekte innlegg m.m.

Det skal vere tett dialog mellom trenarar på jente-/gutelag og seniorlag. Ein skal sikre at klubben sin grønne tråd og utviklingssteg vert jobba med, og at alle jobbar mot dei same målsetjingane. Desse punkta må klargjerast før signering av trenarkontraktar.

6.5 Keeperstigen

Alder	Kunnskap	Keepertrening	Spel/kamp
6-7 år	Reglar: • Ball i hendene, kva er lov? • Dødball • Gjer ditt beste • Lov å sleppe inn mål	• Meistring og leik • Kast • Sjå på ballen • Store hender • Raske forflytning • Hand-fot-koordinasjon	• Spelende keeper • Ikkje lov å stå i ro, vere med i spelet • Når skal du kaste eller sparke ballen? Kor? • Få i gang praten
8-9 år	• Keeperområdet • Dødball: når og kor?	• Meistring og leik • Grunnteknikk, sjå på ballen, store	• Fokus på utvikling, ikkje resultat

	Kaupanger Fotball SPORTSPLAN	Ansvarleg: Fotballstyret	Versjon: 1	Dok.nr: KIL.3.0
		Godkjent av: Årsmøte KIL	Gyldig frå: 01.03.22	Side: 29 av 29

	<ul style="list-style-type: none"> • Fairplay 	<ul style="list-style-type: none"> • hender, balanse, fallteknikk • Bestemt • Pasning og spelforståing • Over- og underarmskast • 1 mot 1, gode val • Ulike ballar (store/små) → styrke 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelende keeper → posisjonering • Kor er det lurt å kaste/sparke ballen? • Gje gode beskjedar til medspelarane
10-12 år	<ul style="list-style-type: none"> • Val og konsekvensar • Samhandling • Bevisstgjerjing, vere til stades i situasjonane • Val av teknikk i utføring 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikk/utførelse, alle typers kot • Pasning og utspark med begge bein • Forflytning i alle retningar, vere skotklar og i balanse • Sleipt underlag • Sats – begge bein • Fallteknikk • Styrke, kroppen som motstand/vekt • 1 mot 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Sjå og utvikle keeperen som ein del av laget • Vere med i spelet – bevege seg i forhold til • Tore å by på seg sjølv • Gje gode beskjedar, hindre farlege situasjonar gjennom praten
13-14 år	<ul style="list-style-type: none"> • La keeperen ta val og finne svar sjølv • Kor mykje vil du legge i det? Mål, krav, konsekvensar • God keeper . godt menneske • Lag utviklingsmål, eigentrening • Å sjå/høyre seg sjølv på video er god læring 	<ul style="list-style-type: none"> • Utgangsstilling og retning på kraft gjennom bevegelse • Skotklar: alle typar skot, flest med bevegelse før skot • Forflytting i ulike retningar og distanse. Kva teknikk skal du bruke? Når skal du stoppe opp og vere klar? • Bli vant til sleipt underlag • Rekkevidde, bruk av mellomsteg • Smidigheit og reaksjon • Feltarbeid og høge ballar • Fallteknikk • Styrke, balanse, bevegelegheit og uthald • 1 mot 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Lese kampbilette/forståing • Posisjon, kommunikasjon, val ved igangsetjing • Tore å spele med i spelet • Oppstilling og posisjonar ved dødball • Orientering/persepsjon, innhente informasjon for å ta avgjersler • Oppvarming, prep og førebuing. Gjer kroppen klar.
15-16 år	<ul style="list-style-type: none"> • La keeperen ta val og finne svar sjølv • Kor mykje vil du legge i det? Mål, krav, konsekvensar • Samarbeid, nyskjerrig • Eigentrening; prioritere kva du må øve meir på • Mentalt: Kva påverkar? Redd for å gjere feil? • Sjå/høyr deg sjølv på video for å utvikle defensive og offensive involveringar 	<ul style="list-style-type: none"> • Utgangsstilling og retning på kraft gjennom bevegelse • Alle typar pasningar – korte, lange, ein eller fleire touch • Forflytting i ulike retningar og distanse. Kva teknikk skal du bruke? Når skal du stoppe opp og vere klar? • Bli vant til sleipt underlag • Rekkevidde, skyv, bruk av mellomsteg • Smidigheit og reaksjon • Feltarbeid og høge ballar • Fallteknikk • Styrke, balanse, rørsle og uthald • 1 mot 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Lese kampbilette/forståing • Posisjon, kommunikasjon, val ved igangsetjing • Tore å spele med i spelet • Oppstilling og posisjonar ved dødball • Orientering/persepsjon, innhente informasjon for å ta avgjersler • Oppvarming, prep og førebuing. Gjer kroppen klar.