



# Sportslig plan for BSF fotball

(aldersgruppe 6 til og med 14 år)



Oppdatert 15.05.2019



## Innholdsfortegnelse

Formål.....	3
Krav til klubb/spillere/ledere og trenere.....	4
Retningslinjer.....	6
Utviklingsplaner for lagene.....	8
Rammeplan for keepere.....	12
Plan for dommerutvikling.....	13
Dommerkoordinator.....	14
Organisasjonsplan.....	15
Vedlegg: Ferdighetsplan for alle aldersgrupper.....	16



## Formål.

Sportsplanen er laget som et verktøy for at trenere og ledere i klubben skal tenke likt og ha kontinuitet i treningsarbeidet som gjøres. Sportsplanen skal gi alle i klubben en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

For treneren skal sportsplanen være et styringsverktøy både i planleggingen av treningsaktivitet, kampgjennomføring og den pedagogiske inngangen inn mot spillergruppa.

For klubblederen skal sportsplanen være et styringsverktøy i planleggingen av sportslige tiltak, treneransettelser og kommunikasjonen med klubben for øvrig.

Sportsplanen må ses i sammenheng med klubbhåndboken. Klubbhåndboken tar for seg politiske retningslinjer og Sportsplanen tar for seg treningsmetodiske retningslinjer.

Sportsplanen vil etter innspill og forbedringer revideres hver sesong. Sportsplanen vedtas hvert år på årsmøtet til BSF Fotball.

## Mål for BSF barne og ungdomsfotball.

- **Sterk forankring i nærmiljøet gjennom å være ”en klubb for alle ”**
- **Gi alle barn og unge i klubbens nærmiljø, og som ønsker å spille fotball, et godt aktivitetstilbud i klubbens regi**
- **Skape stor fotballaktivitet, trivsel og samhold**
- **Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant spillere, trenere, ledere og foreldre**
- **Skape godt samarbeid i de enkelte lagene samt mellom de ulike lagene i klubben**
- **Skape følelse av ansvar, tilhørighet og lojalitet overfor BSF**
- **Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere**
- **Ivareta både topp og bredde**
  - Legge til rette for trivsel og moro med fotballen, uansett ambisjonsnivå
  - Stille med jente- og guttelag i alle aldersbestemte klasser
  - Utvikle spillere og sikre spillertilgang for AHFK; gutte, junior og seniorlag
  - Være en utviklingsklubb for ambisiøse spillere og være aktive på å levere spillere til toppklubb/er på Romerike for spesielt ivrige og talentfulle spillere
  - Rekruttere gode fotballspillere til sone- og kretslag



### Krav til BSF fotballgruppe

- Vi har et sportslig utvalg med sportslig ansvarlig/trenerkoordinator.
- Vi har egen dommeransvarlig.
- Vi skal gi alle fotballspillere et aktivitetstilbud
- Vi gir de beste og mest ambisiøse muligheter til å bli bedre
- Vi rekrutterer trenere og ledere på alle nivåer
- Vi gir trenere og ledere tilbud om skolering / utdanning
- Vi rekrutterer dommere og gi disse utviklingsmuligheter
- Vi samarbeider med AHFK om fotballkompetanse
- Vi samarbeider med Akershus Fotballkrets (AFK) på leder og trener nivå.  
Vi holder oss godt orientert på hva AFK ”tilbyr” av spillerutvikling, lederutvikling og satsningsområder
- Vi tilbyr anlegg og utstyr som står i forhold til klubbens mål og ambisjoner

### Krav til trenere og lagledere i BSF.

- *6-12 år. Samtlige trenere skal som hovedregel ha gjennomført barnefotballkurset til NFF*
- *13-14 år. Samtlige trenere skal som hovedregel ha gjennomført ungdomsfotballkurset til NFF. Det er ønskelig at de også har trener c kurs.*

Gjelder for alle:

- Skal være gode forbilder for spillerne ved å vise positiv og god oppførsel
- Skal representere BSF på en måte som gagnar klubben
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere
- Skal være positive, oppmuntrende og jobbe for å skape godt samhold i laget
- Skal ta vare på alle spillerne i treningsgruppa
- Skal ha god kontakt med foreldrene
- Skal kunne fremvise gyldig politiattest
- Skal jobbe i henhold til sportslig plan, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbregi
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr
- Skal samarbeide med andre grupper i klubben og eventuelt andre foreninger for å muliggjøre et allsidig aktivitetstilbud



### **Krav til spillere i BSF.**

- ✓ Skal respektere dommere, trenere og ledes avgjørelser
- ✓ Skal signere på fairplay kontrakten
- ✓ Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter
- ✓ Skal være positive representanter for klubben
- ✓ Negativ språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme
- ✓ Skal møte presis og forberedt til treninger og kamper med riktig utstyr
- ✓ Skal gi beskjed i god tid til trener/lagleder om forfall (krav i forhold til kamper)
- ✓ Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader med mer
- ✓ Skal holde orden i lagets utstyr, garderober og på banene
- ✓ Alle er eiere av BSF sine anlegg
- ✓ Skal benytte korrekt utstyr hvis dette er påkrevd
- ✓ Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter

### **Krav til sportslig utvalg.**

- ✓ Utvalgets leder skal være representert i styre
- ✓ Skal ha det overordnede ansvaret for alle spørsmål knyttet til sportslige aktiviteter.
- ✓ Skal ha ansvar for forvaltning og videreutvikling av sportslig plan (denne)
- ✓ Skal forankre og innarbeide sportslig plan blant klubbens trenere og ledere
- ✓ Skal ha ansvar for trenerutvikling og trenerkoordinering i klubben, med det formelle ansvar for tildeling av trenerroller på de ulike årstrinnene (trenerkoordinator)
- ✓ Skal påse at alle lag har tilstrekkelig trenerkapasitet (min. 1 trener pr. 8 spillere)
- ✓ Skal påse at alle lag har ansvarlig lagleder (se egen instruks i klubbhåndboka)



## Vedtatte retningslinjer for barne og ungdomsfotballen i BSF.

Innenfor enkelte, viktige områder har vi valgt å definere retningslinjer for juniorgruppen. Dette er områder som tradisjonelt skaper til dels store diskusjoner i den enkelte gruppen, og målet er å skape en klubbkultur som er enkel å forholde seg til i de vanskelige spørsmålene.

Klubbkulturen er viktig for at medlemmene, spillere, trenere, lagledere og foreldre, har en felles forståelse av hvordan de skal tenke og reagere i forhold til situasjoner de blir konfrontert med. Med en god klubbkultur blir vi tryggere på hverandre og hvordan vi utvikler oss, både sportslig og sosialt. Samtidig blir trivselen større for alle engasjerte. Klubben får gjennom dette en egen identitet som medlemmene har utviklet og som de videreutvikler selv.

Retningslinjene som gjennomgås under, skal være innarbeidet på en måte som ikke er til hinder for en viss fleksibilitet ut fra forholdene i de enkelte lagene. Alle avvik fra disse skal imidlertid være godt begrunnet og avklart på forhånd med sportslig utvalg.

### Hospitering.

- Spillere skal, dersom ikke annet er avtalt mellom med sportslig utvalg, både trene og spille i egen årsklasse
- Hospitering og oppflytting er virkemidler som sportslig utvalg skal vurdere i forhold til individuelt tilpasset spillerutvikling
- Hospitering skal vurderes av trenere/lagledere (og foreldre) i samråd med sportslig utvalg for spillere, som åpenbart ikke får nok utfordring på eget alderstrinn.
- Hospitering til annen klubb må godkjennes av sportslig utvalg.

### Blanding av jenter og gutter på samme lag.

- Dersom det i en årsklasse ikke finnes jentelag, skal spillerne få tilbud om spill på jentelag i årsklassen over, alternativt på guttelaget i samme årsklasse.
- Når blandingen er et ledd i ordinær hospitering, gjelder samme regler for hospitering som beskrevet over.

### Differensiering

- Differensiering er trening tilpasset den enkelte spillerens ferdighetsnivå, og er et virkemiddel som skal benyttes. Gjennom følelsen av mestring, vil den enkelte føle økt glede og selvtillit.
- Differensiering kan starte allerede i årsgruppene 8-10 år
- Det vises i forbindelse med dette til veileidene skriv fra NFF, som redegjør for hvordan man differensierer på en fornuftig måte både på trening og kamp.





## **Treningsøkta.no**

Alle trenere i barne og ungdomsavdelingen i BSF skal ha tilgang til internettbaserte trenerverktøyet «treningsøkta.no». Dette er et viktig verktøy for alle trenere og det forventes at klubbens trenere skal bruke dette aktivt. Treningsøkta.no inneholder:

- NFF skoleringsplan
- Skoleringsplaner for 6-12 og 13-14 år
- Tips til gode treningsøvelser
- Verktøy for planlegging

## **Påmelding til seriespill.**

- Sportslig utvalg avgjør hvor mange lag som skal meldes på til seriespill i de ulike årsklasser og divisjoner
- Lagene skal som hovedregel meldes på i egen årsklasse
- Eventuell påmelding til serie i høyere årsklasser kan vurderes av hensyn til nivå og utvikling i de enkelte gruppene, men det er sportslig utvalg som skal beslutte dette etter begrunnede innspill fra trenere/lagledere

## **Generelle retningslinjer for spillerutvikling**

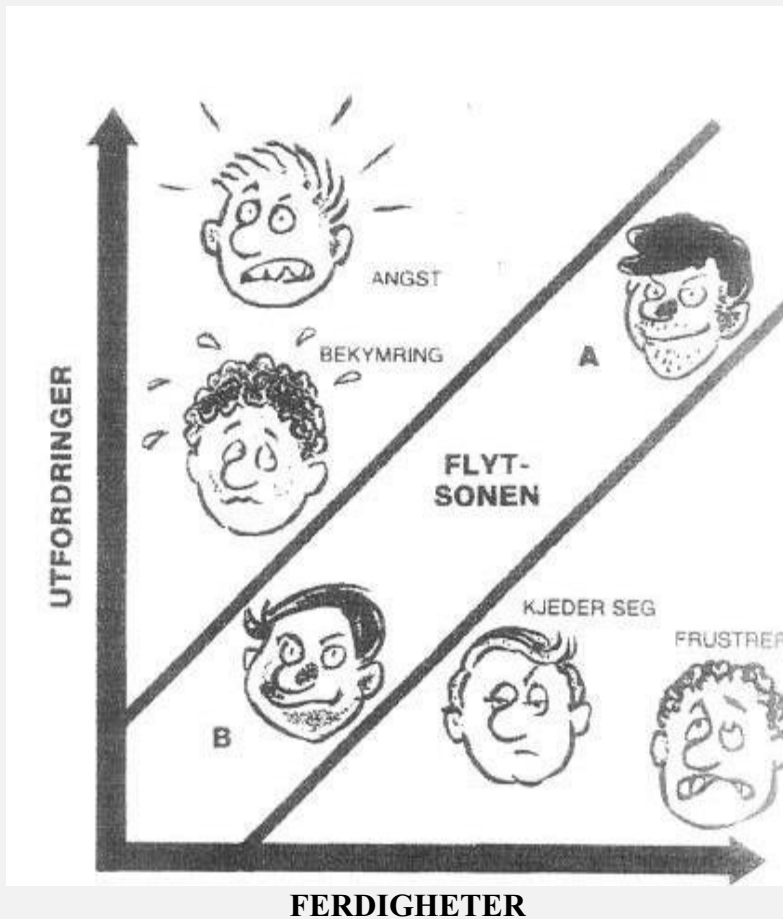
Enkeltspillerens utvikling skal alltid gå foran lags resultater. Det vil si at vi skal prioritere den enkeltes utvikling, og sørge for at alle har et tilbud på det nivået de selv ønsker. For å kunne garantere for at enkeltspilleren utvikler seg, stilles det en del krav til omgivelsene.

- Vi må ha gode og engasjerte trenere og ledere
- Vi må ha anlegg som er tilfredsstillende
- Vi må ha et miljø hvor spillere og ledere trives.

## **TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL**

Trygghet og mestring er to helt sentrale begrep for at en spiller skal utvikle seg. Dette vil si at man føler seg trygg på sine omgivelser (trenere ,klubb, lagkamerater, osv), samtidig som man hele tiden får utfordringer tilpasset sitt nivå. dette kaller vi å befinne seg i **flytsonen**.





### Utviklingsplan.

Aldersgruppe 6 – 8 år

#### Anbefalt treningsmengde:

- 1 økt pr uke i forsesong
- 1 økt + kamp i kampsesong
- Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter og tilpass treningene deretter. BSF fotball skal samarbeide med Andre idrettsgrener.

#### Trener:

- Unngå kø og lang venting i øvelser
- Unngå lange utredninger, vis effekt av å gjøre ting riktig
- Øvelser med mye lek og moro.
- Legg inn korte pauser ofte, da aldersgruppa lett mister konsentrasjon. Mest mulig ballkontakt «sjef over ballen»

#### Kamper/cuper:

Målsetting her er at spillerne skal ha mest mulig lik spilletid. Unngå faste plasser på banen, sørg for at alle som har lyst til og spille keeper får mulighet. Husk trenervett og foreldrevettregler. Kamper skal være moro på lik linje som trening. Klubben betaler påmeldingsavgift for to cuper i løpet av året.





Årskullet har egen utviklingsplan (øktplaner) eller bruker Nasjonale Rammeplaner 6-8 år på [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no). Se også inspirasjon til basisøvelser (styrke, spenst, hurtighet) på [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)

## Utviklingsplan

Aldersgruppe 9 – 10 år

### Anbefalt treningsmengde:

- 1-2 økter pr uke i forsesong
- 1-2 økt + kamp i kampsesong
- Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter og tilpass treningene deretter. BSF fotball skal samarbeide med andre idrettsgrener.

### Trener:

- Unngå kø og lang venting i øvelser
- Unngå lange utredninger, vis effekt av å gjøre ting riktig
- Øvelser med mye lek og moro.
- Legg inn korte pauser ofte, da aldersgruppa lett mister konsentrasjon
- Møte på trenerforum i regi av klubb. Mest mulig ballkontakt «sjef over ballen»

### Kamper/cuper:

Målsetting her er at spillerne skal ha mest mulig lik spilletid. Unngå faste plasser på banen, sørg for at alle som har lyst til og spille keeper får mulighet. Husk trenervett og foreldrevettregler. Kamper skal være moro på lik linje som trening. Klubben betaler påmeldingsavgift for to cuper i løpet av året.

Årskullet har egen utviklingsplan (øktplaner) eller bruker Nasjonale Rammeplaner 9-10 år på [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no). Se også inspirasjon til basisøvelser (styrke, spenst, hurtighet) på [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)

## Utviklingsplan

Aldersgruppe 11 – 12 år

### Anbefalt treningsmengde:

- 2-3 økter pr uke i forsesong
- 2 -3 økt + kamp i kampsesong
- Treningsfri november/desember
- Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter og tilpass treningene deretter. Bsf fotball skal samarbeide med andre idrettsgrener.
- 12 åringer bør delta på pluss trening 1 gang pr uke med tanke på Sone regi AFK



**Trener:**

- Unngå kø og lang venting i øvelser
- Unngå lange utredninger, vis effekt av å gjøre ting riktig
- Øvelser med mye lek og moro.
- Spillersamtaler de på 14 år (fokus på det positive samt forbedringspotensiale)
- Møte på trenerforum i regi av klubb. Mest mulig ballkontakt «sjef over ballen»

**Kamper:**

Differensiering av spilletid er tillatt. anbefaler at spiller drilles i favoritt posisjoner på banen. Husk trenervett regler. Kamper skal være moro på lik linje som trening. Klubben betaler påmeldingsavgift for to cuper i løpet av året.

Årskullet har egen utviklingsplan (øktplaner) eller bruker Nasjonale Rammeplaner 11-12 år på [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no). Se også inspirasjon til basisøvelser (styrke, spenst, hurtighet) på [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)

**Utviklingsplan**

Aldersgruppe 13 – 14 år

**Anbefalt treningsmengde:**

- 2 økter pr uke i forsesong
- 2 økt + kamp i kampsesong
- Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter og tilpass treningene deretter. BSF fotball skal samarbeide med andre idrettsgrener.
- Bør delta på pluss trening 1 gang pr uke med tanke på Sone regi AFK

**Trener:**

- Unngå kø og lang venting i øvelser
- Unngå lange utredninger, vis effekt av å gjøre ting riktig
- Øvelser med mye lek og moro.
- Legg inn korte pauser ofte, da aldersgruppa lett mister konsentrasjon
- Møte på trenerforum i regi av klubb. Mest mulig ballkontakt «sjef over ballen»

**Kamper:**

Målsetting her er at spillerne skal ha mest mulig lik spilletid. Unngå faste plasser på banen, sørg for at alle som har lyst til og spille keeper får mulighet. Husk trenervett og foreldrevettregler. Kamper skal være moro på lik linje som trening. Respekter dommeravgjørelser.



Klubben betaler påmeldingsavgift for to cuper i løpet av året.

Årskullet har egen utviklingsplan (øktplaner) eller bruker Nasjonale Rammeplaner 13-14 år på [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no). Se også inspirasjon til basisøvelser (styrke, spenst, hurtighet) på [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)

Spilletid på førstelag kan differensieres, dog slik at alle spillere sikres et minimum spilletid (for eksempel 20 minutter spilletid per kamp i snitt). For andre og tredje lag gjelder regler om lik spilletid.

Det er et krav til alle lag på disse årsklassene, at det skal være en tett kobling og rotasjon av spillere mellom treningsgruppene, både på trening og i kamper.

### **Bruk av samme spillere på forskjellige lag:**

Fra og med 13-årsalderen starter konkurransefotballen som også innebærer at vi innordner oss et strengere regelverk satt av Norges Fotballforbund. Generelt bør trenere og lagledere på dette nivået gjøre seg godt kjent med gjeldende regelverk.

Ved deling i første-, andre- og eventuelt tredjelag, kan det av hensyn til i hele tatt å kunne stille lag til kamper, være behov for at enkelte spillere må spille for flere lag. Dette kan være innen samme årskull, på tvers av gutte- og jentelag, eller på tvers av årskull (ref. avsnittet om hospitering).

Fotballforbundet setter strenge regler for dette.

Det viktigste her er at vi opptrer praktisk, samtidig som vi holder oss innenfor det til enhver tid gjeldende regelverket fra forbundet. Ved spørsmål kan trenere/ lagledere ta kontakt med sportslig utvalg.



## Rammeplan for keepere

Keepere må som alle andre spillere trene grunnteknikker fra de er små. Trenerne i de yngste lagene må motivere flere av spillene til å stå noe i mål. Alle trenere må vise interesse for keeperens rolle i laget, og kunne instruere i noen enkle grunnteknikker. Treningen kan bakes inn som en naturlig del av fellestreningene.

Keepere må etter hvert få tilbud om et tilpasset treningsopplegg som sikrer utvikling av rene keeperferdigheter, inkludert tekniske og taktiske momenter.

I aldersgruppen 12 – 16 år anbefales at en av hjelpetrenerne tar Fotballforbundets keepertrenerkurs, slik at alle de ulike lagene har knyttet til seg en ressurs på dette området. Alternativt kan lagene avtale å samkjøre spesialtrening for keepere.

### Trenings- og kamptilbud:

- Bør fra og med 12-års alder få tilbud om en keepertrening på 1 time per uke, hele treningsåret, minimum 1 time per 14 dager.
- Maksimalt 4 - 6 keepere tilstede på keepertrening.

### Mål for aktiviteten:

- Utvikle gode keepere.
- Bygge forståelse for keeperrollen og samspillet mellom keepere/utespillere.
- Motivere for keeperrollen og sikre tilgang til keepere i alle årsklasser.

### Momenter for treningen:

#### 7-9 år:

- Grep og grunnstilling.

#### 10 – 12 år:

- Grunnstilling.
- Grep, baller langs bakken, rett på og tilsiden.
- Fallteknikk.
- Distribusjon
- Smidighet.

#### 13 – 14 år:

- 1 mot 1 situasjoner.
- keeperen som støtte- eller sikringsspiller.
- satsteknikker, vertikalt og horisontalt.
- fallteknikk- langs bakken, langt ut til sida.
- grep – langs bakken langt ut til sida.
- boksing – med ei eller to hender.
- fisting.
- bevegelse sideveis og bakover.
- distribusjon – volley, dødball, tilbakespill.



## Plan for dommerutvikling og -koordinering

Det er gjennom flere år utviklet en god struktur på dommerutvikling og dommerkoordinering i BSF. Denne ønsker vi å videreutvikle slik at klubben møter kravene fra Fotballforbundet til å stille med tilstrekkelig kvalifiserte dommere.

### **Fotballdømming kan være en spennende og morsom retning!**

Store internasjonale dommerprofiler, samt norske dommere i verdensklasse, har satt dommere skikkelig på kartet. Dommere har fått økt anerkjennelse innen fotballen, og alle forstår behovet for å kunne rekruttere og utvikle gode dommere.

De egenskapene som utvikles gjennom å være fotballdommer, gir ikke bare anledning til følge fotballen fra en spennende vinkling, men gir også et veldig godt grunnlag til utvikling av verdifulle coaching- og lederegenskaper. Dommerjobben gir anledning til å lære mer om fotballen. Den kan kombineres med å være spiller, eller utvikles som en selvstendig retning.

Ingenting ville vært bedre for klubben, enn at vi kunne vise til et ledende miljø for rekruttering og utvikling av gode fotballdommere, og vi har svært mange talenter blant våre spillere og i nettverket rundt spillerne.

### **Fotballdømming kan gi en fin ekstraintekt for unge elever og studenter!**

Satsene på dømming av kamper på Romerike er ikke slik at det kan bli et selvstendig levebrød, men det er en fin ekstraintekt for unge elever og studenter. Satsene for dømming av kamper i aldersbestemte årsklasser er som følger:

5' er fotball	kr. 150,- pr. kamp
7' er fotball (opp til 12 år)	kr. 200,- pr. kamp
Fra 13 år	Se krets

For de ivrigste dommerne kan det derfor dreie seg om å tjene noen tusenlapper i året, på noe som samtidig er både spennende og veldig utviklende.

### **Ambisjonen er å ha et aktivt, anerkjent dommermiljø i BSF**

Vi ønsker å utvikle talenter på dommersiden, på en måte som gjør at klubben blir anerkjent for et godt dommermiljø med gode dommere på alle alderstrinn.

Helt konkret innebærer dette følgende delmål:

- Vi skal være selvforsynt med dommere i alle aldersbestemte årsklasser.
- Vi skal ha et aktivt dommermiljø som skal bidra til rekruttering, utvikling og videreutvikling av dommere.
- Vi skal utvikle dommertalenter, både på jente- og guttesiden, slik at vi kan bidra med dommere helt opp til toppnivå i norsk fotball.





### **Dommerkoordinator – en sentral rolle i fotballgruppa**

Dommerkoordinator inngår i junioravdelingens sportslige utvalg, med hovedansvar for dommerutvikling og –koordinering.

Hovedaktivitetene knyttet til dommermiljøet i klubben er som følger:

#### **Rekruttering av dommere i aldersbestemte klasser**

Hvert år skal det arrangeres dommerkurs for nye dommere i aldersbestemte klasser, både blant jente- og guttelagene. Kandidatene velges ut blant spillere og andre interesserte på alderstrinnet 14 år.

Kurset gjennomføres før oppstart av høstsesongen, slik at de nye dommerne skal få dommer-praksis så snart som mulig etter at de gjennomførte kurs.

Det er en oppgave for de enkelte lagene å plukke ut og motivere aktuelle kandidater til disse dommerkursene, mens dommerkoordinator vil fungere som pådriver overfor lagene.

#### **Etablere og vedlikeholde en oversikt over dommere i BSF**

Alle som har tatt dommerkurs vil inngå i en oversikt over dommere i BSF. Det er dommerkoordinator som etablerer og forvalter denne listen, slik at alle lagene i BSF til enhver tid har oversikt over tilgjengelige dommere, med telefonnummer og evt. mailadresse.

#### **Pådriver overfor lagene i BSF**

Det er lagleder i de enkelte lagene som har ansvar for å gjøre avtale med dommere til de ulike hjemmekampene. Dommerkoordinatorens rolle i denne sammenheng er å være en pådriver slik at lagene får god oversikt over tilgjengelige dommere, og slik at de dommerne vi har får et tilstrekkelig antall kamper å dømme gjennom sesongen.

#### **Oppfølging og videreutvikling av dommere**

For dommere som har tatt innledende dommerkurs, og begynt å dømme kamper for BSF, skal det finnes muligheter til videreutvikling gjennom

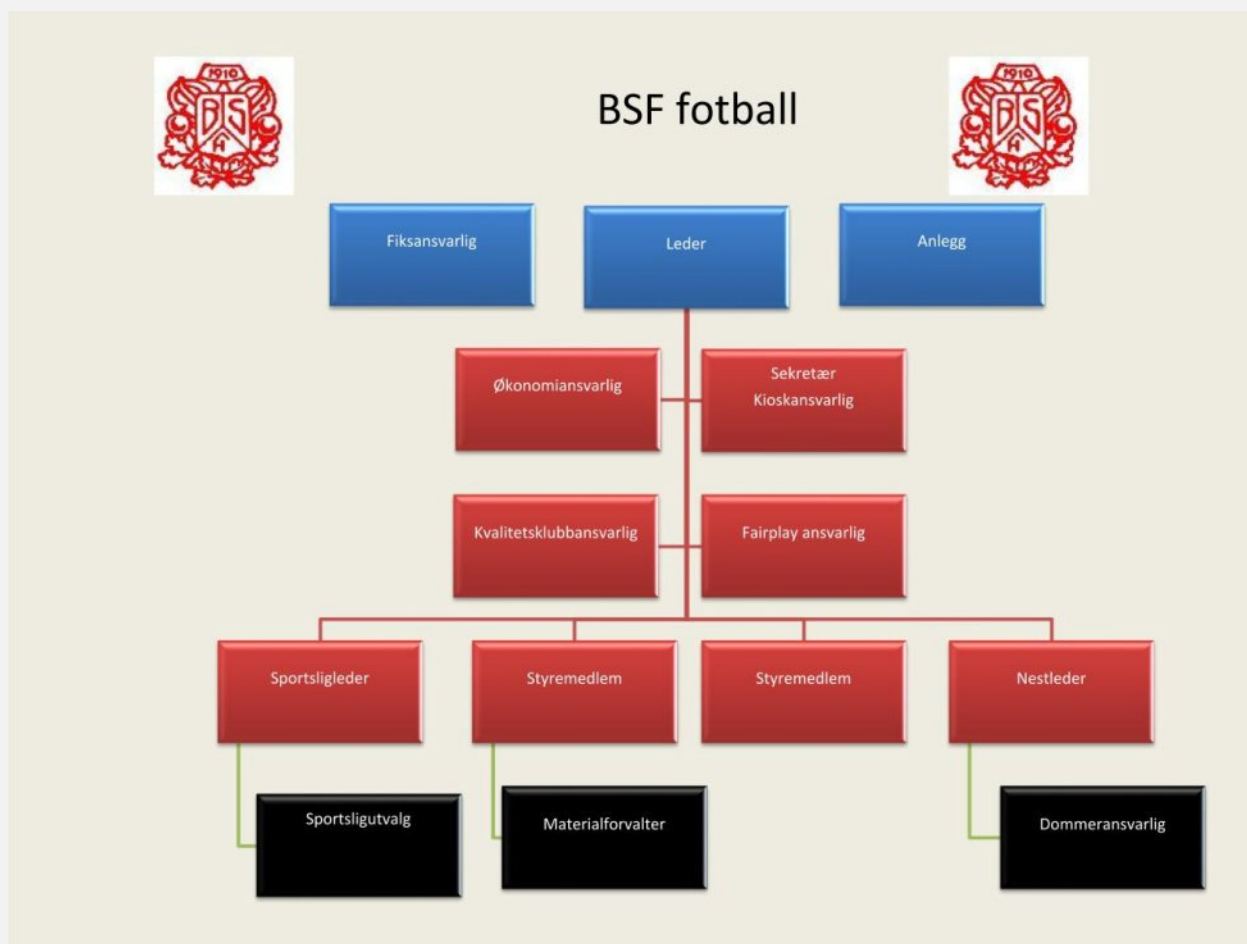
- Temakvelder 1 – 2 ganger pr. år  
Dommerkoordinator tar initiativ til slike temakvelder der klubbens dommere inviteres til diskusjoner med andre dommere, gjerne kombinert med ”kjendis-dommere” eller andre kjentfolk som kan holde foredrag om dommererfaringer.

Et mål med slike kvelder er i tillegg å bygge et miljø i dommergruppen, både faglig og sosialt.

- Kurs for videreutvikling av dommere  
Akershus Fotballkrets setter ofte opp kurs for videreutvikling av dommere, og dommerkoordinator i klubben skal sørge for at klubbens dommere får tilbud om slike kurs i klubbens regi.







## Ferdighetsutvikling 6-8 år

HANDLING						HANDLINGSVALG			
Ferdighet	Spark	Mottak	Føring av ball	Finter	Heading	Bruk av banen	Dødballer	Samspill	Ferdighet
Innsidespark									Hva er forsvar/angrep
Vristspark									Unngå klyngespill
Begge ben									Hvordan ta innkast
Innsidemottak									Hvordan corner/frispark/igangsetting
Sålemottak									Spille til hverandre ofte og lett
Føre ball									Snu
Trække på ball									Bruk av keeper i spillet
Snu									Prioritere kort igangsetting
Vende til siden									
Sålevending									
Treffpunkt									

## Ferdighetsutvikling 9-10 år

HANDLING						HANDLINGSVALG			
Ferdighet	Spark	Mottak	Føring av ball	Finter	Heading	Bruk av banen	Dødballer	Samspill	Ferdighet
Innsidespark									Hva er forsvar/angrep
Vristspark									Hvordan hjelpe ballfører
Begge ben									Sikring
Innsidemottak									Hvordan ta innkast
Sålemottak									Hvordan corner/frispark/igangsetting
Lårmottak									Spille til hverandre ofte og lett
Begge bein									Bruk av keeper i spillet
Innside									Prioritere kort igangsetting
Ytterside									
Begge bein									
Vende til siden									
Vende til siden									
Sålevending									
Begge bein									
Treffpunk, armer, kropp									



## Ferdighetsutvikling 11-12 år

HANDLING						HANDLINGSVALG				
Ferdighet	Spark	Mottak	Føring av ball	Finter	Heading	Bruk av banen	Dødballer	Samspill	Press	Ferdighet
Innsidespark										Hva er forsvar/angrep
Vristspark										Ta rom
Begge ben										Hvordan hjelpe ballfører
Hel/halv volley										Hvordan presse ballfører
Chip										Sikring
Innsidemottak										Bevegelse utløser pasning
Sålemottak										Overlapp
Lårmottak										Sideforskyvning
Begge bein										Faste avtaler/frispark/cornere
Bryst										Straffespark
Retningsbestmt										Spille til hverandre ofte og lett
Innside										Bruk av keeper i spillet
Ytterside										Hurtighet
Begge bein										Prioritere å spille ut fra keeper
Fokus tempo										Lede
Vende til siden										Takle
Sålevending										
Begge bein										
Overstegsfinte										
Treffpunkt, armer										
I fart										
Opphopp/timing										



Ferdighetsutvikling 13-14 år										
HANDLING						HANDLINGSVALG				
Ferdighet	Spark	Mottak	Føring av ball	Finter	Heading	Bruk av banen	Dødballer	Samspill	Press	Ferdighet
Innsidespark										Skape rom
Vristspark										Ta rom
Begge ben										Hvordan hjelpe ballfører
Hel/halv volley										Hvordan presse ballfører
Chip										Sikring
1 touch										Bevegelse utløser pasning
Langpassninger										Overlapp
Innsidemottak										Sideforskyvning
Sålemottak										Faste avtaler/frispark/cornere
Lårmottak										Straffespark
Begge bein										Spille til hverandre ofte og lett
Bryst										Bruk av keeper i spillet
Retningsbestemt										Hurtighet
Innside										Prioritere å spille ut fra keeper
Ytterside										Lede
Begge bein										Takle
Fokus tempo										Undertall/overtall
Fokus på beskytte ball										1F, 2F, 3F - 1A, 2A, 3A
Vende til siden										
Sålevending										
Begge bein										
Overstegsfinte										
Utvikle favorittfinte										
Treffpunkt armer										
Kroppsholdning										
I fart										
Opphopp/timing										

