



I.L.HARDING



Sportslig retningslinjer for IL Harding - fotball

IL Harding fotball har sin hovudaktivitet og fokus knytt til barnefotball (6-12 år), samt å gje eit utviklande tilbod for ungdom i alderen 13-16 år.

Målsettinga er å gje alle barn eit godt og utviklande tilbod. Me ønsker at alle skal få delta etter NFF sine prinsipp for barnefotball "fotball for alle", som baserer seg på likskap, jevnbyrdighet og trivsel (tryggleik + mestring).



Innhold

1. Visjon og kjerneverdier
2. Verdigrunnlag
3. Barnefotball 6-12 år
 - 3.1. Hovedprinsipp
 - 3.2. Barnefotball 6-7 år
 - 3.3. Barnefotball 8-10 år
 - 3.4. Barnefotball 11-12 år
4. Ungdomsfotball 13-16 år
 - 4.1. Hovedprinsipp
 - 4.2. Ungdomsfotball 13 år
 - 4.3. Ungdomsfotball 14-16 år
5. Differensiering, jevnbyrdighet og hospitering.
6. Trening og utvikling.



Visjon

FOTBALLGLEDE

FLEST MOGELEG, LENGST MOGELEG OG BEST MOGELEG

Kjerneverdier

TRYGGLEIK, MEISTRING, TOLERANSE, TRIVSEL

Me spelar fotball - fordi det er moro





Verdigrunnlag for IL Harding - fotball

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

Norges fotballforbund



- IL Harding har fokus på Fair Play.
 - I klubben er hovudfokuset å utvikla spelarane. Spelarutvikling og utvikling av laget er viktigare enn resultatet.
 - Klubben er oppteken av jevnbyrdighet.
 - Viser respekt og viser omsyn til kvarandre og klubben.
-



Ut i frå verdiane skal klubben:

- Gje eit tilbod til alle i aldersbestemte klassar som har lyst til å spela fotball.
 - Når klubben ikkje greier å stille lag i ein årsklasse:
 - skal spelarane primært få tilbod om å trenast og spela med årsklassen over
 - sekundært, om det er få spelarar, spela som overårig i årsklassen under.
 - Retningslinjene for den nye årsklassen må fylgjast. Bruk av overårig skal ikkje nyttast som topping av lag.

- Legg til rette for trenarutvikling gjennom kurs og rettleiing.
- Legge til rette for spelarar som har spesielle interesser og føresetnadar for å utvikla seg som fotballspelar.
- Nyttast differensiering og hospitering for å kunna utvikla spelarar best mogeleg.



Barnefotball 6-12år

Hovudprinsipp:

- Klubben har ansvaret for barnefotballen. Dei enkelte trenarane skal vera kjent med, forholde seg til og fylgja dei verdiar og reglar som ligg til grunn for breiddefotball generelt og barnefotball spesielt.
- IL Harding jobbar for jevnbyrdighet både på trening og i kamp.
- Alle trenarar skal sjå til at møte med IL Harding vert ei positiv oppleving både for eigne spelarar og motstandarane sine spelarar og trenarar.
- Me skal leggja til rette for at alle som ønsker, kan få vera med å spela fotball i faste og trygge rammer, til faste tider og med fokus på å starta den grunnleggande opplæringa.
- Trenarane er førebilete for laget: Aktiviteten skal styrast ut frå klubben sine retningslinjer. Målet for alle er å skapa trivsel, tryggleik og glede i ein setting der ein skapar gode og riktige haldningar.
- Om det er fleire lag i same klasse, skal laga alltid vera så jamne som mogleg. Ikkje ha faste laginndelingar dersom dette ikkje er naudsynt.
- Alle skal få prøva seg i ulike posisjonar.
- Det skal skal haldast foreldremøte to gonger i året.

Barnefotball (6 - 7 år)

- Alle barn er velkomne uavhengig av interesse og meistringssnivå.
- Klubben set ikkje krav om oppmøte. Det er ingen samanheng mellom oppmøte og speletid. Lik speletid for alle.
- Aktiviteten skal vera i samsvar med NFF sine reglar og retningslinjer for barnefotball. Og med fokus på leik med ball og aktivitet for alle.
- Nivået skal tilpassast slik at alle som vil kan delta.
- Trenar minst ein gong i veka.



Barnefotball (8-10 år)

- Aktiviteten skal vera i samsvar med NFF sine reglar og retningslinjer for barnefotball. Og med fokus på leik med ball og aktivitet for alle.
- Nivået skal tilpassast slik at alle som vil kan delta.
- Trenar to gongar i veka 60 min.
- Treningane skal leggjast opp slik at den einskilde utviklar sine individuelle ferdigheiter gjennom ballkontakt.
 - Prinsipp for dette er
 - flest moglege berøringar pr. spelar i løpet av ei treningsøkt
 - alle i aktivitet alltid.
- Lik speletid for alle spelarar i løpet av ein sesong.
 - Dette kan tilpassast til kampar for å kunne oppnå jevnbyrdighet mot andre lag.
- Rullering på kven som startar kampene. Topping av lag skal ikkje førekoma. Kampresultat er underordna!

Barnefotball (11-12 år)

- Aktiviteten skal vera i samsvar med NFF sine reglar og retningslinjer for barnefotball. Og med fokus på leik med ball og aktivitet for alle.
- Trenar to gongar i veka, inntil 90 min pr gong.
- Ikkje ha faste laginndelingar dersom dette ikkje er naudsynt.
- Treningane skal leggjast opp slik at den einskilde utviklar sine individuelle ferdigheiter gjennom ballkontakt.
 - Prinsipp for dette er
 - flest moglege berøringar pr. spelar i løpet av ei treningsøkt
 - alle i aktivitet alltid.
- Lik speletid for alle spelarar i løpet av ein sesong.
 - Dette kan tilpassast til kampar for å kunne oppnå jevnbyrdighet mot andre lag.
- Om det er fleire lag i same klasse skal laga alltid vera så jamne som mogleg.
- Spelarane bør i deler av treninga få tilpassa treningsøvingar etter sitt nivå (Differensiering). Dette for å gjera utbyttet av treningsøktene størst mogleg.
- Om mogleg bør spelarane og få spele $\frac{1}{3}$ mot lågare nivå, $\frac{1}{3}$ mot likt nivå og $\frac{1}{3}$ mot høgare nivå.



Ungdomsfotball (13 - 16 år)

Hovudprinsipp

- Klubben har ansvaret for ungdomsfotballen. Dei enkelte trenarane skal vera kjent med, forholde seg til og følgja dei verdiar og reglar som ligg til grunn for breiddefotball generelt og ungdomsfotballen spesielt.
- Gje spelarane det grunnlaget dei treng for å lukkast vidare med fotballen.
- Alle skal inkluderast.
- Alle som ynsker skal få trening- og kamptilbod uavhengig av ambisjonar.
- Fokus på å gje eit godt sportsleg tilbud og sosialt tilbud til alle, uavhengig av ferdigheiter.
- Spelarar, trenarar og foreldre skal opptre positivt i alle samanhengar.
- Følgja opp enkeltspeelarar som ønsker meir utvikling. Legge til rette for eigentrening og organisere hospitering.
- Ein set fokus på utviklingsmål framfor resultatmål. Trenaren si oppgåve er primært å utvikla spelarar og laget.
- Dersom det er grunnlag for meir enn eitt lag, vert spelarane delt inn i 1. og 2.-lag basert på haldningar, treningsmoral utviklingspotensial og ferdigheiter. Gruppa trenar i fellesskap.
- Spelarar kan driva med andre idrettar og aktivitetar, men ein må legge til rette for dei som ynskjer å driva med fotball som hovudsport.
- Det skal haldast foreldremøte to gonger i året



Ungdomsfotball 13 år (9er fotball)

Lag med 9ar fotball bør bestå av 11-13 spelarar. Dersom det er nok spelarar til flere lag, bør desse delast inn etter ambisjonsnivå, treningsinnsats og haldningar til fotballen, og såleis meldast på i seriar med ulikt nivå.

Det er likevel viktig at inndelinga ikkje blir statisk. Spelarane må få oppleve at forbetring blir belønna og motsatt.

Trening:

Trenaren skal føre trenings- og kampoppmøte for spelarane.

- 2-3 treningar i veka på 90 minutt.
- Ekstra treningstilbud til dei mest ivrige (hospitering eller gjennom ekstra klubbtrening på tvers av årsklassar)
- Treningene skal vera utviklande. Fokus på god treningskultur.
- Spelarane bør i treningssituasjonar få "visa seg fram" på dei plassane dei likar best.
- Balansere teknikk og taktikk trening.
- Flest moglege øvingar med ball.
- Nivåtilpassa styrketrening.
- Nivåtilpassa kondisjonstrening.

kamp:

- Alle som er med på kamp skal ha speletid.
- Ein spelar bør ikkje spela mindre enn ein halv kamp. Kan fordelast på fleire periodar.
- Enkeltspelarar skal ikkje spela mindre enn andre, men nokre kan spele meir enn andre.
- Varier kven som startar kampar. Pass på at ikkje den same spelaren alltid startar som innbyttar.
- Rullera på kven som står over kampar.
- Det skal vera viktigare å gjennomføra ein kamp med godt spel, enn fokus på kampresultatet.
- Ein skal i størst mogleg grad gje alle eit kamptilbod som står i høve til treningsinnsats.
- Forsterk det som er positivt



Ungdomsfotball 14-16 år (11er fotball)

Lag med 11er fotball bør bestå av 14-16 spelarar. Dersom det er nok spelarar til fleire lag, bør desse delast inn etter ambisjonsnivå, treningsinnsats og haldningar til fotballen, og såleis meldast på i seriar med ulikt nivå.

Det er likevel viktig at inndelinga ikkje blir statisk. Spelarane må få oppleva at forbetringar blir belønna og motsatt.

Trening:

Trenaren skal føre trenings- og kampoppmøte for spelarane.

- 2-3 treningar i veka på 90 minuttar i tillegg til kamp.
- Ekstra treningstilbud til dei mest ivrige (hospitering eller gjennom ekstra klubbtrening på tvers av årsklassar)
- Treningane skal vera utviklande. Fokus på god treningskultur.
- Utvikla taktisk/teknisk forståing.
- Balansera teknikk og taktikk trening.
- Flest mogeleg øvingar med ball.
- Nivåtilpassa styrketrening.
- Nivåtilpassa kondisjonstrening.

Kamp:

- Alle som er med på kamp skal ha speletid.
- Ha eit større fokus på trivsel og utvikling enn fokus på resultat.
- Enkeltspelarar skal ikkje spela mindre enn andre, men nokre kan spele meir enn andre.
- Rullera på kven som står over kampar.
- Det skal vera viktigare å gjennomføra ein kamp med godt spel, enn fokus på kampresultatet.
- Ein skal i størst mogleg grad gje alle eit kamptilbod som står i høve til treningsinnsats.
- Forsterk det som er positivt



Jevnbyrdighet

“I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag skal ikke forekomme i Barnefotballen. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.”

- *Hvem som skal spille mest i ein enkelt kamp vurderes også ut i fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15–0.*
- *Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.*
- *Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst hos deg noe mer.*

NFF

Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, bør klubben legge til rette slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut frå interesse, dugleikar og modning. Dette kallar me for differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpassa enkeltspillere sine dugleikar, motivasjon, ønskjer og behov.

Varier gruppesammensetning slik at dine spillere møter ulik motstand på trening. Det ideelle i løpet av ett år er å spille og trene:

- *1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv*
- *1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som en selv*
- *1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har*

Gi ulike utfordringer til spillerne ut i fra ferdighets- nivå, ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil bedre forutsetningene for mestring.

NFF

Hospitering

Hospitering er eit eksempel på differensiering der spelarane i perioder får trene og spele på lag i høgare aldersklassar, i tillegg til sitt opprinnelige lag. IL Harding ønsker hospitering som eit ledd i spelarutviklinga. Hospitering skal ha eit sportsleg utgangspunkt og blir styrt av klubben i samarbeid med trenarar. Videre må hospitering skje under rammer som skaper forutsigbarhet for laget spelaren tilhører.



Retningslinjer for hospitering:

- Spelaren skal ønska hospitering og vera fotballfagleg og fysisk moden for det.
- Det er trenarane på avgjevarlaget og mottakarlaget som saman vurderer om spelaren er fotballfagleg og fysisk moden.
- Foreldre/føresette til spelaren skal takast med i diskusjonen før endeleg avgjerd om hospitering.
- Spelaren skal i utgangspunktet trenar og spela kampar som normalt for sitt eige lag. Hospitering kjem i tillegg. Spelar og trenar avgjer kva som er passe mengde trening og kamp.
- IL Harding kan nytta klubbar i nærområdet til hospitering om klubben ikkje har lag som passar.