

STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB)



FAGPLAN/SPORTSPLAN - MIKROFOTBALLEN

STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) - MIKROFOTBALLEN

FAGPLAN - SPORTSPLAN

Spill-modell/Treningsmetodikk

Øvelsesbank





STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) - FAGPLAN

VISJON:

- Vi skal aldri slutte å tro at det umulige er mulig. Alltid. Uansett.

VERDIER:

- MOT.

Vi skal tørre å gå nye veier, vi skal begeistre og være dristige, men ikke dumstristige.

- GLEDE.

Vi skal gløde for laget vårt og klubben vår, og være en positiv samlende bidragsyter lokalt.

- RAUSHET.

Vi skal være rause, som er det motsatte av å være kjip. Vi skal by på oss selv, skape fellesskap, patriotisme og stolthet for klubben vår og bygda vår.



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) - FAGPLAN

Mentalitet

SPILLEGLEDE - Løsningsorientert - Tempo – Ro - God på 😊



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – ORGANISERING 2024

Breddeutvalget/styre:

- Lene Engebretsen – Leder
- Thomas Weeden – Nestleder (sportslig)
- Petter Brenne – Medlem (anlegg – adm)

Adm ledelse:

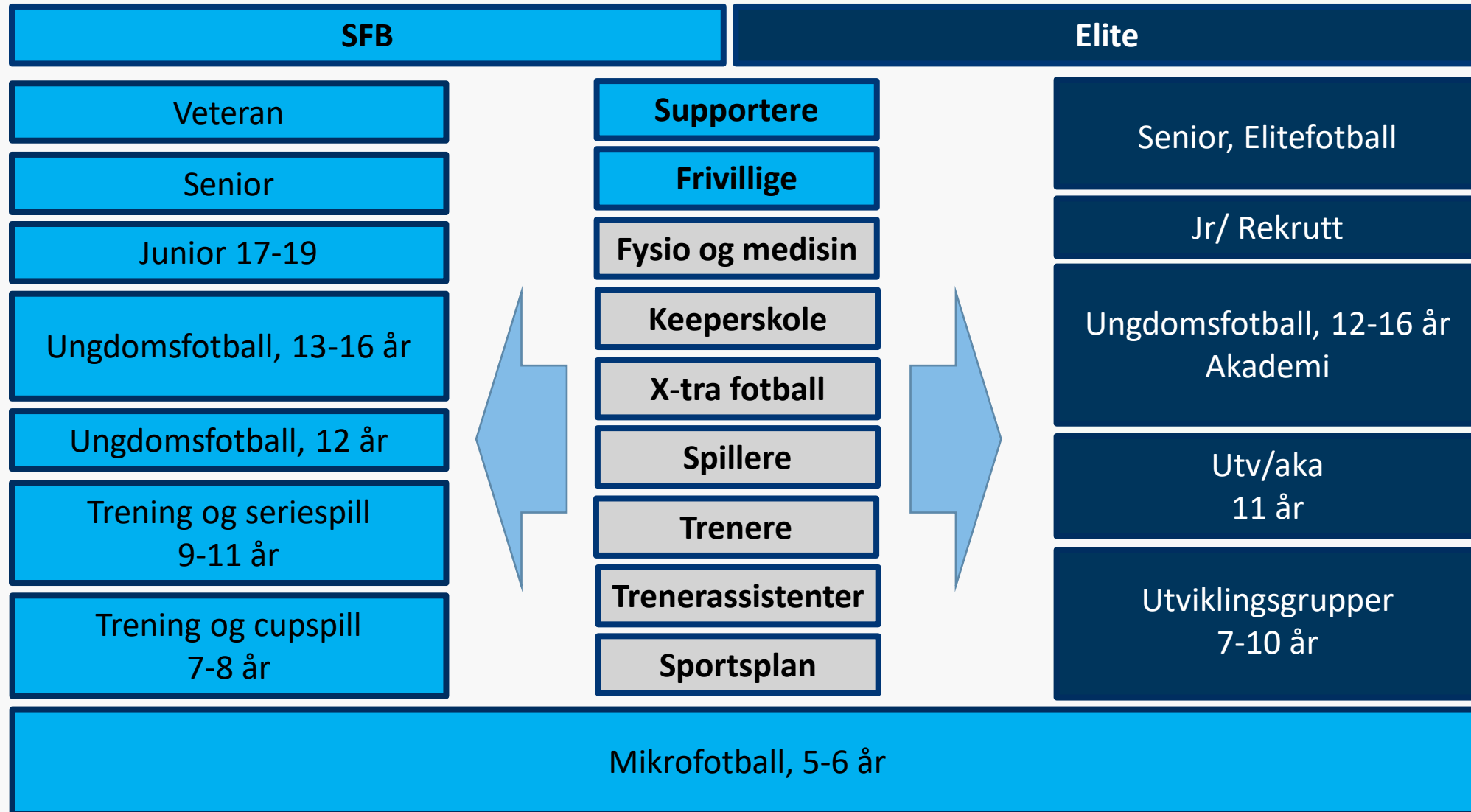
- Håkon Torp Bugge – Administrativ leder

Sportslig ledelse:

- Ståle Brandsrud - Sportslig leder
- Johannes Beck - Sportslig koordinator Mikrofotball 5-7 år
- Erik Dreier - Sportslig koordinator Barnefotball 7-12 år
- Marius Fjeld - Sportslig koordinator Ungdomsfotballen 13-19 år



MULIGHETER FOR ALLE I STABÆK FOTBALL



LÆRINGSPROSESSEN 5-19ÅR

Å lære å spille fotball betyr å utvikle fotballaksjoner innenfor spillfasene angrep, overgang og forsvar.

Læringsprosessen tar utgangspunkt i at hver aldersgruppe har ulike periode for når man lærer hvilken fotballaksjoner best. Startpunktet for læring begynner med å se på nivået den individuelle spilleren innehar.

Det vil være en logisk progresjon, slik at det nye man skal lære bygger på noe man allerede har lært.

Innenfor hver aldersgruppe vil følgende kategorier bli gjennomgått:

- Kjennetegn ved aldersgruppen
- Målsetning for aldersgruppen

År	Format	Mål	Fokus
Seniorfotball	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
Senior	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
Ungdomsfotball			
Junior	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
17	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
16	11v11	Spille som et lag	Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
15	11v11	Lære å spille fra rolle	Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
14	11v11	Koordinere rolleoppgaver i laget	Fotballfitness – bedre, flere og opprettholde aksjoner
13	9v9	Lære å spille sammen med felles mål	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball
12	9v9	Lære å spille fra rolle	Fotballfitness – bedre aksjoner
Barnefotball			
11	7v7	Lære grunnleggende taktiske prinsipper	Taktikk
10	7v7	Lære å spille sammen	Fotballaksjoner med og uten ball
9	5v5	Lære å gjøre hensiktsmessige	Fotballaksjoner med ball m/ vekt på spilleforståelse
8	5v5	Aksjoner med ballen	..-
7	3v3	Lære å kontrollere ballen	Fotballaksjoner m/vekt på teknikk
6	3v3	..-	..-
5	«Ball-lek»	Fokus på motorisk utvikling	..-

Fagplan: Mikrofotballen (5 - 7 år)





STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN MIKROFOTBALLEN

5-6 år, april – september

Foreldretrenere med støtte og opplæring fra sportslig leder og sportslig koordinator

Oppstartsmøte 25 mars

Trening 1 gang pr uke/mandager på Frem-banen

Tilfeldig inndeling, ikke skoletilhørighet

8-12 barn per treningsgruppe

1-2 foreldretrenere per gruppe

Deltar ikke i serie eller cuper

3-er fotball

Intern-cup arrangeres av foreldrene på sen-sommer/høst.

Utstyr som inngår

Alle får t-shirt ved oppstart

Alle får ball med seg hjem etter siste trening

Vester, kjebler, baller og småmål i utstyrsboden på Frem-banen

Foreldretrenere får t-shirt eller windbreaker



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) - MIKROFOTBALLEN

5-7 år: Mikrofotballen i SFB 5-7 år

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å kontrollere ballen”

Kjennetegn ved aldersgruppen

Barn starter som regel med fotball fordi foreldrene deres melder de på. I denne alderen vet de lite om hva målet med kampen er, hva reglene er hva fotballaksjoner er. Det som opptar spilleren i denne alderen er ballen og å være der ballen er. Alle spillere løper etter ballen med målet å sparke den.

Det å spille sammen eller ha et mål sammen er ikke viktig. Derfor blir spillet uforutsigbart i denne alderen. Sidelinjer og retningen blir ofte ignorert av spillerne. Å bruke tid på å korrigere fotballaksjoner og hvordan spille på er overflødig, da spillerne ikke er mottakelige for lange forklaringer. Alle treningsøkter må legge til rette for en ball per spiller i minst halve treningsøkten. Fokuset er lystbetont trening med fokus på motorisk utvikling (begge bein, retningsbestemt koordinasjon etc.





MIKROFOTBALL, ORGANISERING

Lek, ball, spill-/motspill

Alle trenere/ assistenter henter og leverer utstyr i brakken. Kodelås!

Baller, kjepler, 5-6 stk vester og 4 stk mål til hver bane.

1-2 trenere/ assistenter pr. bane.

10-12 spillere pr. bane. (3v3 ell. x 2 baner)

Alle spillere får låne ball, og legger tilbake i ballnettet etter trening.

Foreldre oppholder seg utenfor kunstgresset, i foreldresonen.

«Skadde» og «slitne» spillere hviler utenfor sidelinjen.

*Bane 1 har trener/ assistent 1a, 1b og evnt. 1c, og deres barn/ spillere.
Trenere/ assistenter har faste grupper. Se Spond
Trenersfordeling kommuniseres i Spond.*

- Alle spillere må ha fotballsko/ joggesko, leggskinn og treningstøy.
- Alle påmeldte spillere får Nike/ Stabæk trenings-drakt.
- Alle frivillige trenere/assistenter får Nike/ Stabæk t-shirt ell.

		Klubbhus			
Foreldresone	Brakke	Bane 1 Født 2019 10-12 stk	Bane 2 Født 2019 10-12 stk	Foreldresone	Foreldresone
		Bane 3 Født 2019 10-12 stk	Bane 4 Født 2019 10-12 stk		
	Bane 5 Født 2018 10-12 stk	Bane 6 Født 2018 10-12 stk			
	Bane 7 Født 2018 10 - 12 stk	Bane 8 Født 2018 10-12 stk			
	Bane 9 Født 2018 10-12 stk	Bane 10 Født 2018 10-12 stk			
			Foreldresone		



STABÆKUTØVEREN - MENNESKET



Pålitelig

- Respekterer både sin egen og andres tid
- Tar ansvar for sin egen, gruppens og klubbens hverdag
- Respekterer og etterlever klubbens verdier i alle sammenhenger

Engasjert

- Er opptatt av sin egen og andres velbefinnende
- Er lidenskapelig til klubben og spillet
- Er dedikert i rollen som representant for Stabæk Fotball

Raus

- Er inkluderende – vi lar ikke noen stå alene
- Forstår sin rolle som forbilde
- Setter igjen et spor av Stabæk Fotball i møte med andre

STABÆKLEDEREN



Åpenhet

- Vi er mest mulig åpne internt og eksternt
- Offisielt planverk er tilgjengelig
- Vi er proaktive i informasjonsflyten

Inkluderende

- Vi inkluderer mennesker i prosessene våre
- Vi skaper vi/oss-følelsen og ikke meg
- Vi ser og bruker gode ferdigheter/egenskaper

Utviklingsfokus

- Er offensiv og ser muligheter for fremtiden
- Har alltid en langsiktig tanke
- Tenker helhet

STABÆKTRENEREN



Menneskebehandler

- Har kunnskap om hvordan behandle mennesker i forskjellige aldre
- Ser alle og får alle til å føle seg inkludert
- Opptrer profesjonelt og seriøst i møte med alle typer mennesker

Utviklingsorientert

- Er nysgjerrig og søker etter å hele tiden utvikle seg som trener
- Holder seg oppdatert på trender og ny kunnskap
- Er opptatt av å videreutvikle mennesker og få det beste ut av de

Ambassadør for klubben

- Er bevisst sin rolle som Stabæk-representant
- Etterlever verdiene når man bærer Stabæk-logoen
- Er ansvarlig for å gi et profesjonelt og godt inntrykk av Stabæk Fotball

STABÆKSPILLEREN



Indre driv

- Man spiller fotball fordi man selv synes det er gøy
- Brennende ønske om å utvikle seg
- Gjør det man kan for stake sin egen kurs; står igjennom motgang/medgang

Nysgjerrig/kreativ

- Er den viktigste personen i sin egen utvikling; er spørrende, undrende og analyserende om seg selv
- Finner måter å motivere og utfordre seg selv på; på/utenfor trening
- Omfavner leken og setter seg stadig nye oppnåelige mål

Viljestyrke

- Ser nytteverdien av å stå i utviklingsløpet – trappen i det lange løp
- Finner motivasjon/positiv utfordring ved å noen ganger havne litt utenfor komfortsonen
- Er åpen/mottagelig for indre/ytre påvirkning

STABÆKFORELDEREN



Støttespiller

- Bidrar slik at hverdagen er best mulig (transport, søvn, mat)
- Støtter og bidrar, men gir ikke alle svar
- Oppmuntre til egentrening, men la aktiviteten være selvstyrt og med rom for kreativitet

Tålmodig

- Holder hodet kaldt på egne og barnets vegne
- Har kjennskap til en ikke-lineær utviklingsvei
- Har et langsiktig fokus – det er en maraton og ikke en sprint

Lojal

- Gjør seg kjent med gjeldende planverk
- Har forståelse/aksept for planverket som ligger til grunn
- Forholder seg lojal til måten Stabæk jobber på, stoler på kompetansen

STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – MIKROFOTBALLEN

HVA FORVENTER VI AV SPILLERNE & FORELDRE?

- Det er null toleranse for mobbing, dårlig oppførsel og stygt ordbruk på treninger, kamper og turneringer! Viktig at vi foreldre følger opp barna på dette underveis i sesongen.
- Hvis noen opplever mobbing gi beskjed til en av lagledere eller trenere.
- Spillere (og vi foreldre) skal være gode vinnere..... Og tapere.... Vi representerer Stabæk når vi spiller fotball og skal gjøre det på en god måte.
- Spillere møter til trening og kamp ferdig skiftet og med drikkeflaske til det tidspunktet som er satt opp i SPOND, er man sent ute gi beskjed!
- Foreldre skal fremsnakke trenere, lagledere og medspillere!
- Foreldre skal stå på motsatt langside av trenere/lagledere under kamp. Dere vil bli tilkalt ved behov 😊



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – MIKROFOTBALLEN

FAIRPLAYREGLER

Fairplay-regler

- – Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler.
- – Vis respekt for laget og lagkameratene dine.
- – Vis respekt for dine motspillere.
- – Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler.
- – Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- – Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen.
- – Tap og vinn med samme sinn.



Foreldrevettregler

- 1. Støtt opp om klubbens arbeid**
 - gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 2. Møt fram til kamper og treninger**
 - du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang**
 - dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet**
 - gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- 5. Respekter trenerens kampledelse**
 - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 6. Respekter dommerens avgjørelser**
 - selv om du av og til er uenig.
- 7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttene**
 - da er du en god medspiller.



DOMMERUTVIKLING

Dommeren er helt avgjørende for at fotballkampen kan spilles.

Vi har som mål å rekruttere og engasjere dommer på alle nivåer.

Det er et viktig mål for klubben å ha tilstrekkelig med klubbdommere så vi har dekning for alle kamper i barnefotballen, samt kamper i ungdomsfotballen der kretsen ikke berammer kretsdommer.

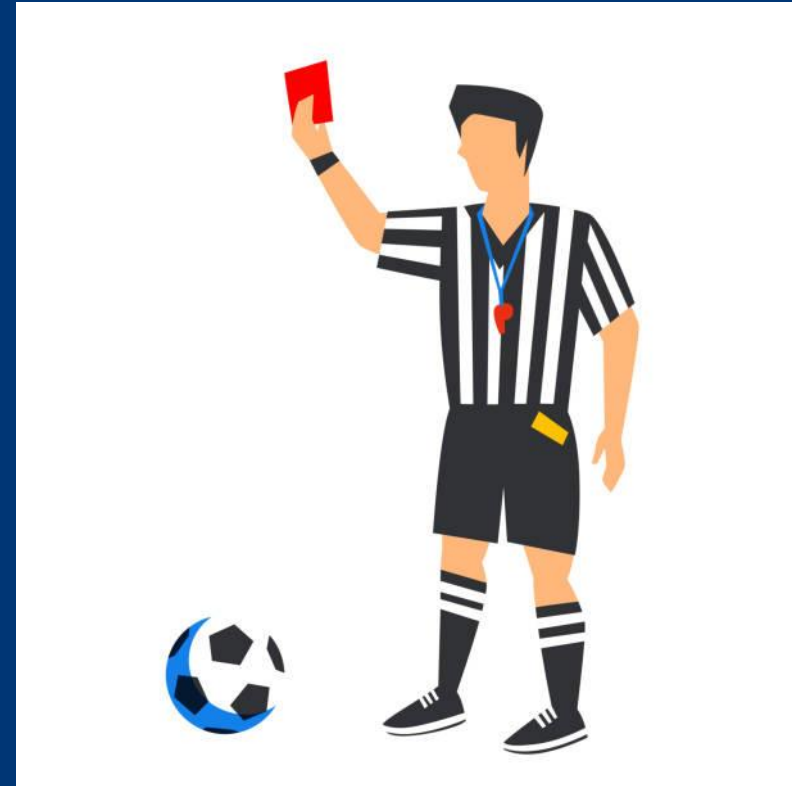
Det vil gi klubbtilhørighet og er en fin arena for våre dommere å utvikle seg.

Rekruttering

Klubben arrangerer klubbdommerkurs hver vår før seriestart.

Alle over 13 år får tilbud om å delta.

Klubbdommer kan når som helst avtale med dommeransvarlig om observasjon/oppfølging på seriekamper i sesong.



TRENINGSPRINSIPPER



1. Vi har ball i all aktivitet på treningsfeltet.
2. Vi lærer barna å kontrollere ballen.
3. I fotball har alt konsekvenser, når vi mister ball så må vi vinne den tilbake for å ikke slippe inn mål.
4. Det er et invasjonsspill; motstandere må passeres for å score.

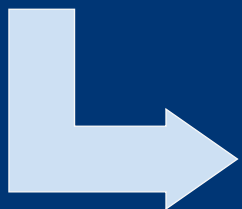
TRENINGSØKTSTRUKTUR

Oppvarming

15-20 min

10 – 20 %

- Kognitiv stimulans. Teknisk med ball
- Manipulering av ball med grad av motstand. Sjef over ball
- Fysisk påvirkning - Sprint



Hoveddel

20-25 min

30 – 40 %

- Spill/motspill 1v1-3v3
- Modifiserte spillsituasjoner
- Rondos/ posisjonspill



Spill

45 min

50%

- Spillformat basert 1v1-2v1-2v2-3v2-3v3
- Periodisering av funksjonalitet
- Minst 50%



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL

[Fagplan/Spillmodell/Treningsmetodikk - Øvelsesbank](#)

<https://tiim.no/>

Eks øktplan: Tema 1A/1 Angriper.

Momenter: Overblikk, type finte/føring/pasning

15 min: Sjef over ball (side 1 under her)

5 min: Sprint – Med ball/prep/stige

20 min: 1v1/2v1/2v2/3v2 (side 1 øvelse tiim i 10-12 år)

35-45 min: Spill 3v3 (side 1 øvelse 4 i tiim i 10-12 år)

3 min: Evaluering spillere/trenere



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL ØVELSESBANK - OPPVARMING 15-20 MIN.

OPPVARMING (15-20 MIN).

Tåa opp innside, tåa ned vrist/yttersiden av foten = stram ankel.

Sjef over egen ball: føre i firkant- kontroll over egen ball (10 min) . pasnings-y, frie pasninger 2 baller, 5-balls

Teknisk sirkel- firkanter 3v1/4v2/5v2/6v3 osv

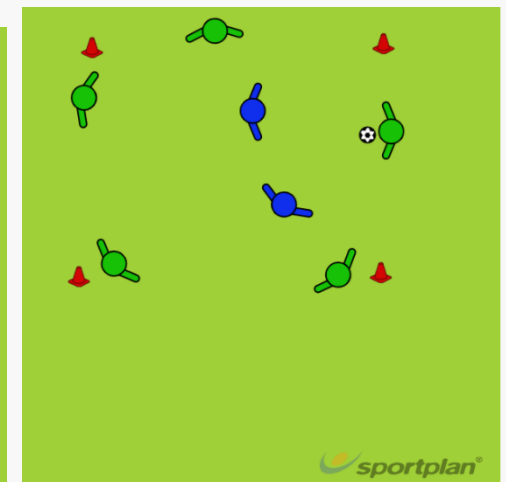
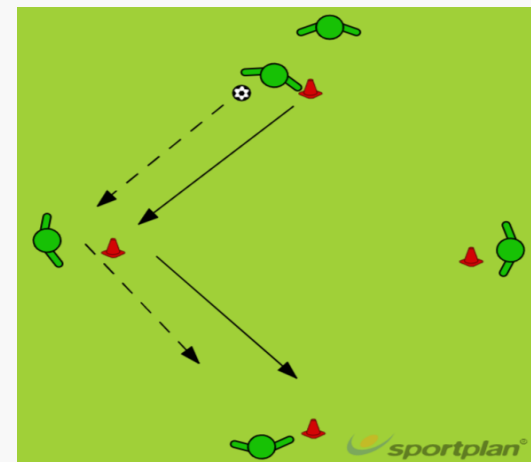
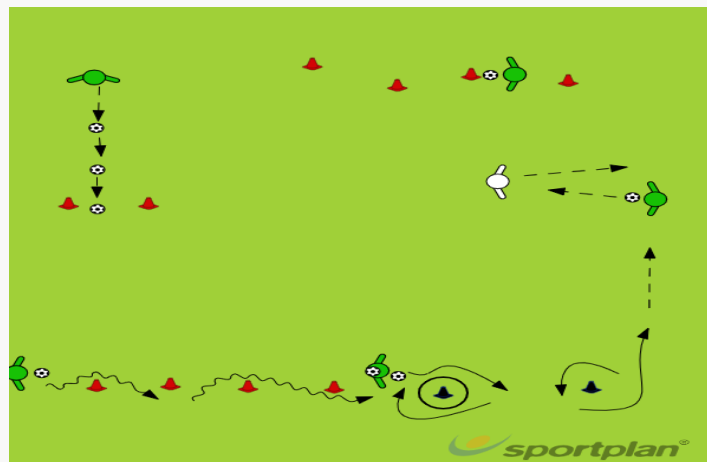
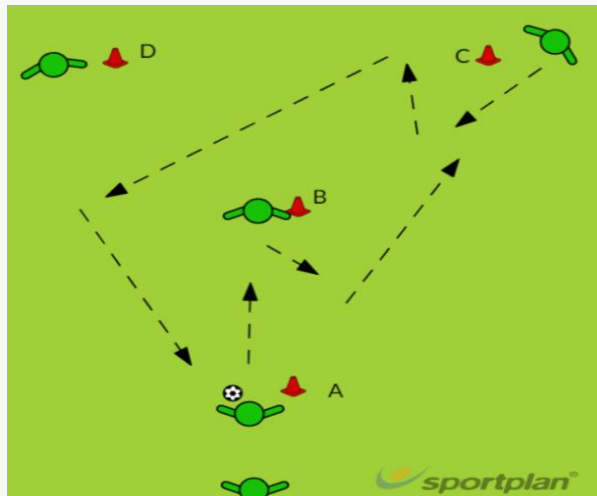
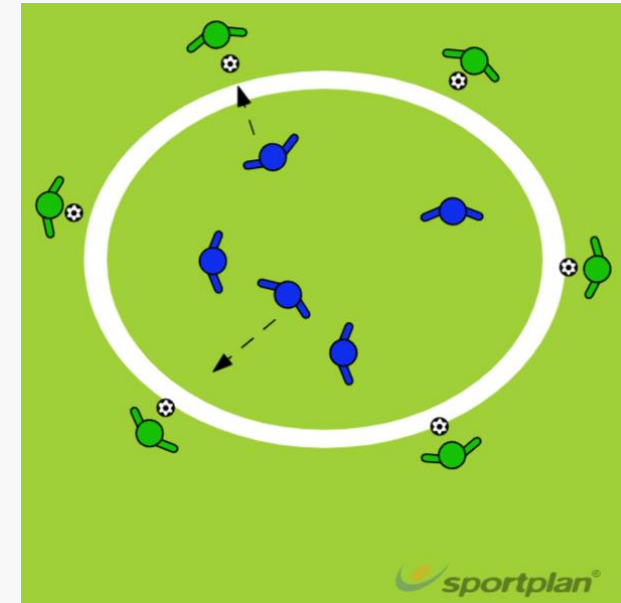
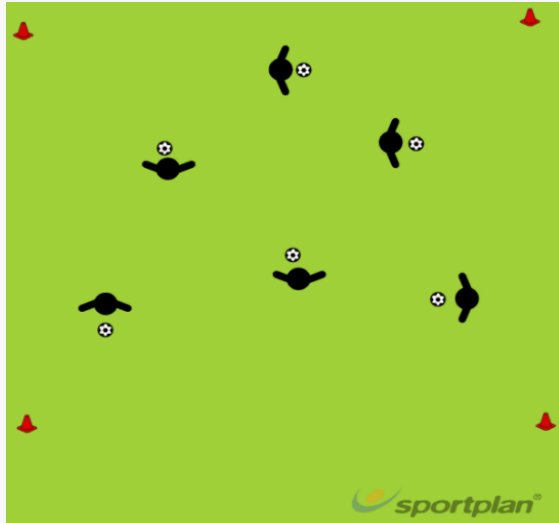
GJENNOMFØRING:

Spillere fører egen ball fritt i firkant/sirkel-pasning medtak

Variasjon: innside, utside, kaste ball og ta imot,

Såleføring. Når trener blåser i fløyta: sitte på ballen, stå på

Ballen, legge seg på ballen- osv. Være kreativ.



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL ØVELSESBANK - OPPVARMING 15-20 MIN

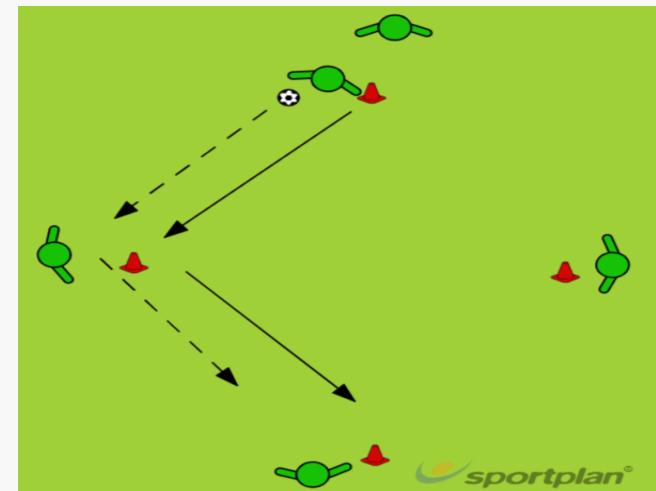
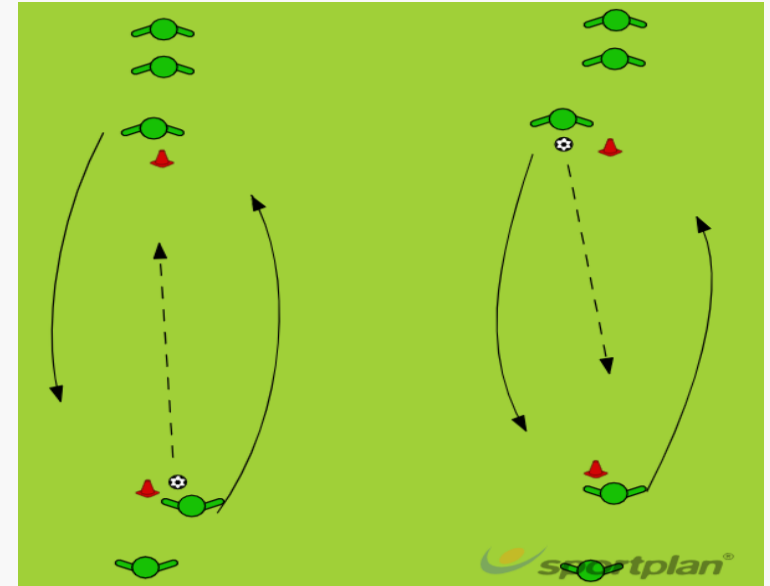
FRA 7 ÅR VANSKELIG: PASNING – MEDTAK OG PASNING (10 MIN)

GJENNOMFØRING:

SPILLERNE STILLER OPP PÅ TO REKKER, FØRSTEMANN SLÅR PASNING OVER TIL MOTSAIT REKKE. SPILLER MOTTAR BALLEI MED RETNINGSBESTEMT MEDTAK UT TIL SIDEN FØR MAN SLÅR PASNING OVER- SLIK AT MAN FÅR EN VINKLET PASNING. ETTER SLÅTT PASNING LØPER MAN OVER TIL MOTSAIT SIDE. OGSÅ MED VINKEL I 3ER OG 4ER MED 1-2 BALLER. FØRING/FINTER

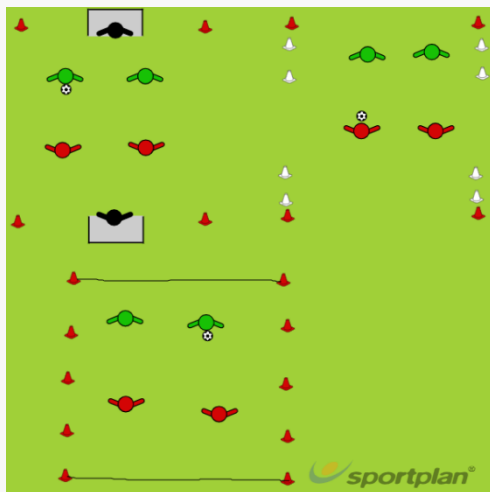
VARIASJON:

AVSTAND MELLOM KJEGLENE, VARIERE FRA LANG-KORT.



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Øvelsesbank – Spill/motspill i 20 min



Spill 1v1/2v1/2v2/3v2/3v3/4v4 i ulike spillformer

Gjennomføring:

Deler opp i tre ulike baner:

Bane A- «Store» mål med keeper

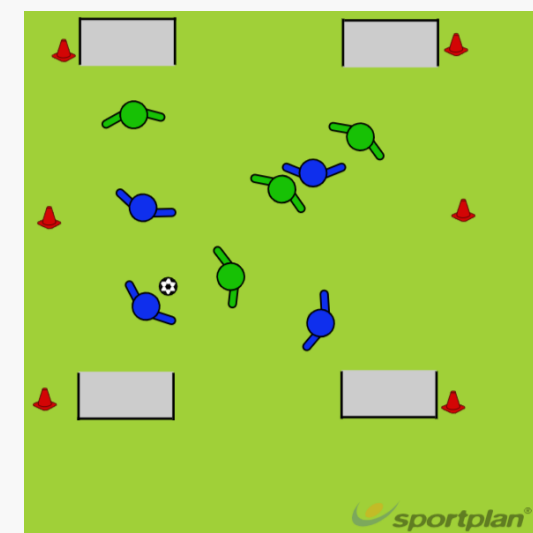
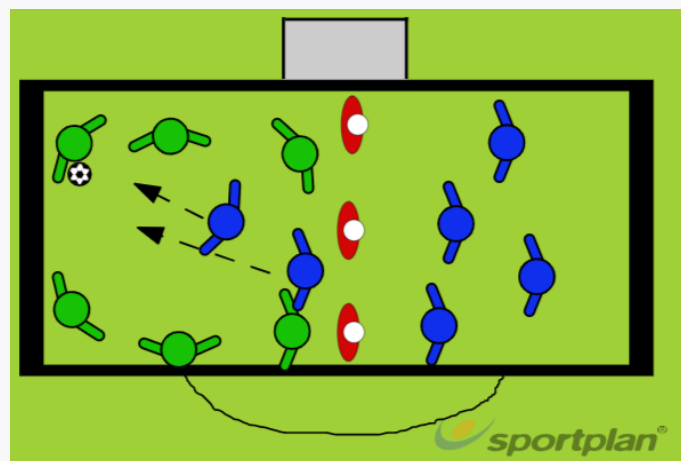
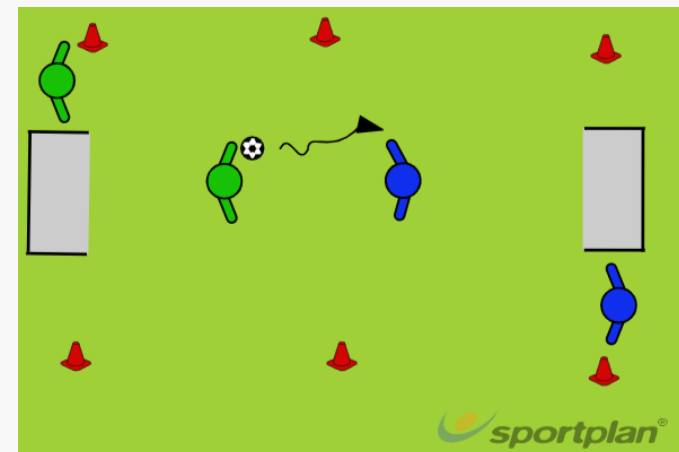
Bane B- Hvert lag har 2 mål (4 mål totalt, hvite kjepler på bildet), små mål som settes i hvert hjørnet

Bane C- Ingen mål, men scoring ved at ballen

legges «død» på linja. Hentefirkant – Byttefirkant hjørner

Variasjon:

Ulik banestørrelse, varier antall spillere pr. lag.



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Øvelsesbank - Spill/motspill 20 min

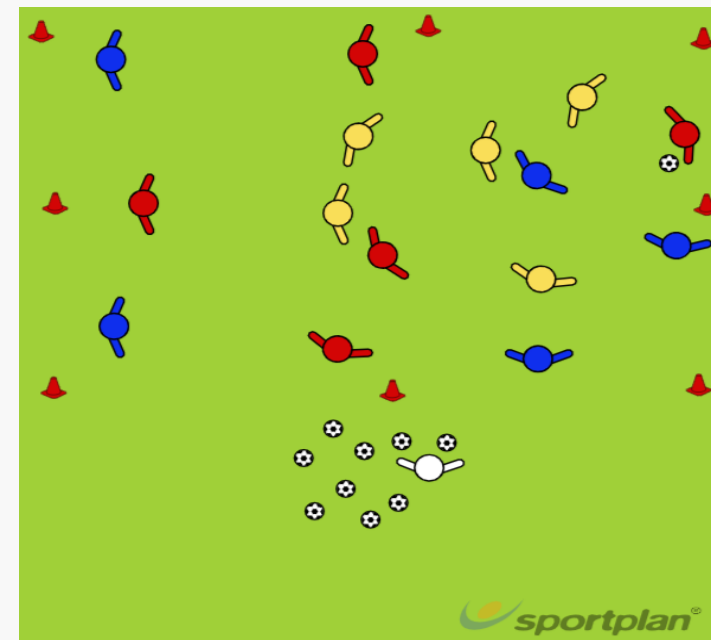
Pasningsspill og press: Trelagsmodell (15-20 min)

3 lag (5-7 spillere per lag) innenfor et avgrenset område (f.eks 16 metern). «Lillebror i midten» i lagversjon. Et lag starter i midten og jager ball. Ballen skal holdes i spill mellom de to andre lagene. Når gult lag klarer å få tak i ballen, går det laget som «spilte bort» ballen inn i midten/ jagende lag. Viktig! Ingen stopp i spillet når nytt lag skal inn og «jage ball». Mye av poenget her er omstilling og lagpress de første sekundene etter balltap.

Trener står klar med flere baller og server inn så fort ballen går ut av spil.

I eksemplet her er gult lag i midten og «jager», mens 2 lag spiller.

Kan også kjøre 6-7v3 med småmål. Angriperne 3-5 pasninger før mål, 3ere kan score ved ballvinn.



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Øvelsesbank - Spill 35-45 min

3v3/4v4/5v5/6v6-11v11 osv med keepere- forsvars og angrepssone:

Gjennomføring:

2-4 lag i 2-3 gr med 3-4-5-6 utespillere på hvert lag + keeper.

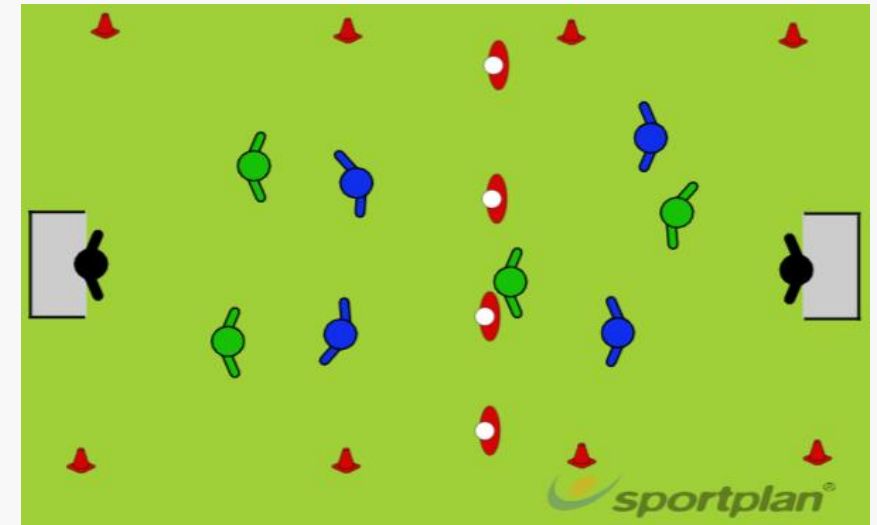
Utespillerne fordeler seg med eks i formasjon K-1-2-1/K-2-1-2.

Vanlig spill, evt med midtlinje = være i angrepssonen.

Det spilles ellers vanlig.

Banen ca 35m lang og 25 meter bred.

4-7 min spill/aktiv pause = 50 pasninger eks 2 og 2



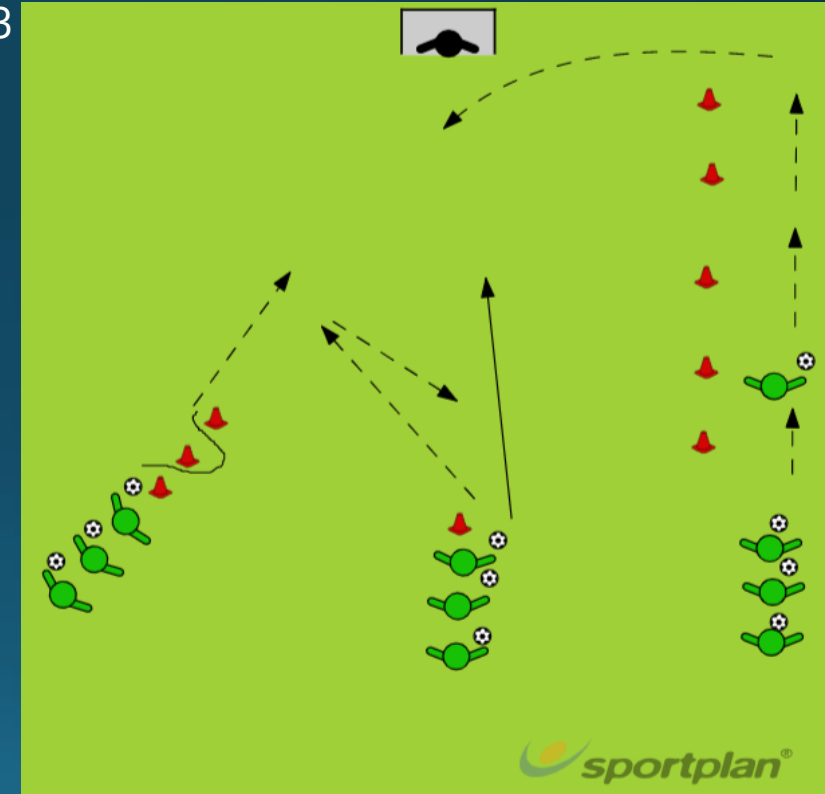
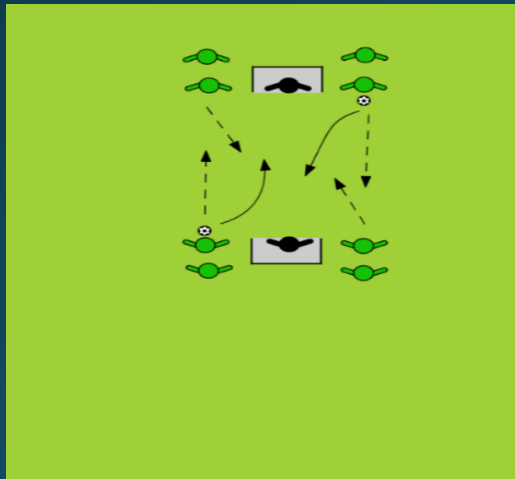
STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL

Øvelsesbank - Scoringstrening 15-20



Scoringstrening fra 3 vinkler- «Stabæk-øvelsen» og 5v3

Gjennomføring:
Tre kjepler med spillere med hver sin ball bak hver kjeple. Spiller A starter med å ta med ballen 1 touch så skudd. Snur og vender seg mot spiller B som spiller en-to med spiller A. Spiller B skyter. Spiller C har startet med å føre nedover linjen og legger inn til spiller A og B som har tatt løp på hver sin stolpe. Spillerne ruller på hvilken «kjeple» de starter fra, slik at alle er innom situasjonene.



STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – SPORTSLIG LEDER

[Fagplan/Spillmodell/Treningsmetodikk - Øvelsesbank](#)

<https://tiim.no/>

