

STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - BARN 7-12 ÅR



FAGPLAN/SPORTSPLAN - BARNEFOTBALLEN

850 aktive barn og ungdom
hvor idrettsglede,
mestring og samhold står i fokus

Antall aktive i sterk vekst



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) – BARN 7-12 ÅR

FAGPLAN – SPORTSPLAN BARNEFOTBALLEN - BLAA er tykkere en vann.

Spill-modell/Treningsmetodikk

Øvelsesbank - XPS







FAGPLAN: BARNEFOTBALLEN (7-12 ÅR)





STABÆK FOTBALL SFBU - FAGPLAN



VISJON:

- Vi skal alltid tro at det umulige er mulig. FLEST MULIG, LENGST MULIG. Alltid. Uansett

BLAA ER TYKKERE ENN VANN 😊

VERDIER:

- MOT.

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

- 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 SFBU - FAGPLAN BARNEFOTBALLEN

Mentalitet

SPILLEGLEDE - Løsningsorientert - Tempo – Ro - God på 😊 BLAA ER TYKKERE EN VANN 😊



STABÆK FOTBALL SFBU – ORGANISERING 2024-2025-2026..

Breddeutvalget/styre:

- Lene Engebretsen – Leder
- Ingeborg Diesen - Medlem
- Petter Brenne – Medlem (anlegg – adm)



Adm ledelse:

- Håkon Torp Bugge – Administrativ leder

Sportslig ledelse:

- Ståle Brandsrud - Sportslig leder
- Ståle Brandsrud - Sportslig koordinator Mikrofotball 5-6 år
- Ståle Brandsrud - Sportslig koordinator Barnefotball 7-12 år
- Marius Fjeld - Sportslig koordinator Ungdomsfotballen 12-19 år

ADMINISTRASJONEN I SFBU

HVEM ER VI, OG HVA GJØR VI?

Administrativ leder er ansvarlig for daglig drift av SFB, dvs. løpende administrative oppgaver tilknyttet avdelingen sin virksomhet.

Sportslig leder er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av den sportslige aktiviteten, i henhold til klubben sin sportsplan.

Sportslig koordinator er ansvarlig for å bistå med den daglige driften av den sportslige aktiviteten tilknyttet avdelingen sin virksomhet.

Trenere/spillerutviklere er ansvarlig for å følge og gjennomføre punkter i sportsplan for Stabæk Fotball, som er trenerens oppgaver. De skal planlegge treningsopplegg for laget og følge klubbens sportslige retningslinjer når det gjelder fagplan, metodikk, kultur, spillestil, treningsprosess m.m.



ORGANISERING JENTER 2025



TENTATIV ORGANISERING JENTER 2026



STABÆK FOTBALL SFBU – SPORTSLIG LEDER

TALENT 😊

«Talent er noen som har fysiske fortrinn og personlighet som gjør det sannsynlig at de med tid vil oppnå verdensklasse, gitt spesifikk trening og andre miljømessige forhold»

Robert N Singer – Idrettspsykolog - Idrettsforskning



HAR JEG VÆRT PÅ 100 I DAG?

HAR JEG TRENT PÅ 100%
HELE TRENINGEN?

20P

HAR JEG VÆRT ÅPEN FOR
TILBAKEMELDINGER?

10P

HAR JEG TENKT PÅ ET
UTVIKLINGSMÅL BASERT PÅ
ØKTPLANEN?

10P

HAR JEG HILST PÅ ALLE?

5P

HAR JEG GITT EN POSITIV
TILBAKEMELDING TIL EN PÅ
LAGET?

10P

HAR JEG MED MEG NOE
MAT/DRIKKE?

5P

HAR JEG TENKT PÅ HVA JEG
GJORDE BRA?

15P

HAR JEG STILT SPØRSMÅL
OM JEG LURTE PÅ NOE?

10P

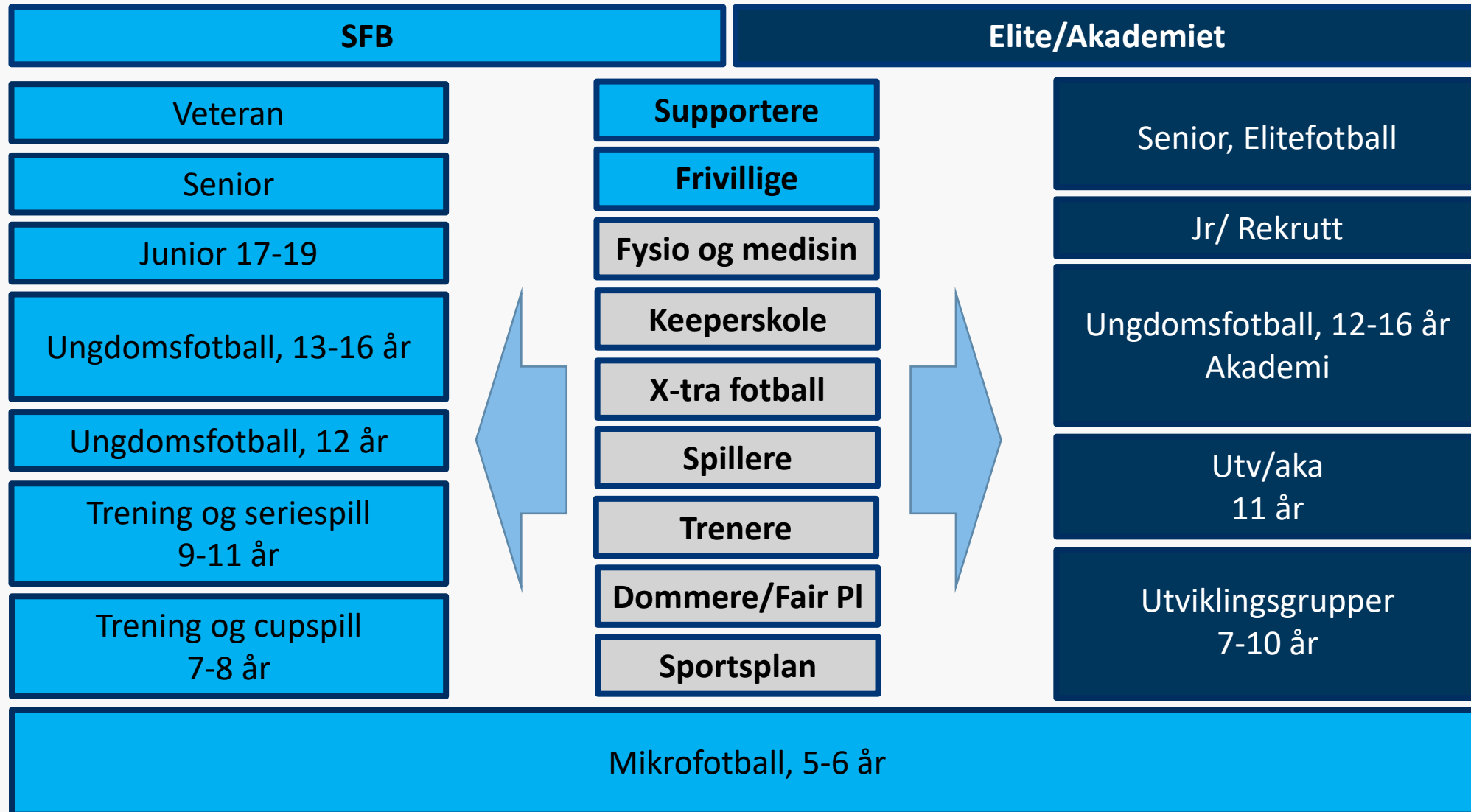
HAR JEG SAGT HADE TIL
ALLE FØR JEG DRAR?

5P

HAR JEG BACKET EN
LAGSPILLER HVIS HAN
SLITER?

10P

MULIGHETER FOR ALLE I STABÆK FOTBALL



STABÆK FOTBALL SFBU – ORG LAG MIKROFOTBALLEN 2024-2025

JENTER 5 ÅR

GUTTER 5 ÅR

JENTER 6 ÅR

GUTTER 6 ÅR



STABÆK FOTBALL SFBU – ORG LAG BARNEFOTBALLEN 2024 - 2025

JENTER 7 ÅR

JENTER 8 ÅR

JENTER 9 ÅR

JENTER 10 ÅR

JENTER 11 ÅR

GUTTER 7 ÅR

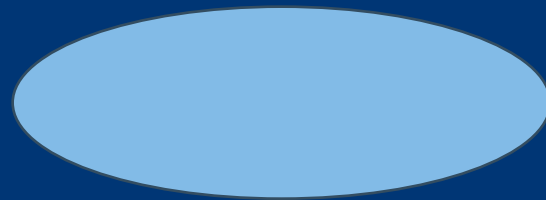
GUTTER 8 ÅR

GUTTER 9 ÅR

GUTTER 10 ÅR



STABÆK FOTBALL SFBU – TRENERE BARNEFOTBALLEN 2024-2025-2026..



G2016
Trond Håverstad
Lars/Per

J2015
Preben Fossan
Pål Magnus Hem

J2016
Lars Ivar Leivestad
Ingeborg Diesen

J2017
Frank Thomas Riberg
Pål Magnus Hem

G2017
Halvor Brochmann
Fredrick Arnier

J2019
Fredrik Arnier

G2019
Heidi/Carolyn/Petter

J2018
Øystein Moen

G2018
Trond Håverstad

Keepere
Henrik L Horvei



STABÆK FOTBALL SFB TRENINGER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MIKRO 5-6 ÅR	X April - Oktober			1 match pr uke pr lag + cuper			
GJ 7 ÅR - BARN		X Sommer					X Sommer/Vinter
GJ 8 ÅR - BARN		X Sommer					X Sommer/Vinter
GJ 9 ÅR - BARN	UG	UG	X Sommer - UG	UG	UG	X Vinter	X Sommer
GJ 10 ÅR - BARN	UG	UG	X Sommer - UG	UG	UG	X Vinter	X Sommer
J 11 ÅR - BARN	UG	UG	X Sommer	UG		X Vinter	X Sommer
G 11 ÅR- UNGDOM	X	SFB Xtra	X		X		1-3 treninger/uke
G 12 ÅR- UNGDOM	X	X – SFB Xtra		X			1-3 treninger/uke
J13 - UNGDOM		SFB Xtra	X		X		2 treninger/uke
J15 - UMGDOM	X		X				2 treninger/uke
G 13 ÅR- UNGDOM	X	SFB Xtra	X	X			1-3 treninger/uke
G 14 ÅR- UNGDOM	X	SFB Xtra	X	X		Kamper	1-3 treninger/uke
G 15 ÅR- UNGDOM	X	X		X	X	Kamper	1-4 treninger/uke
G 16 ÅR- UNGDOM	X		X	X	X	Kamper	1-4 treninger/uke
G 17 ÅR-UNGDOM		X		X			2 treninger/uke
G 19 ÅR-UNGDOM		X		X			2 treninger/uke
MENN SENIOR		X		X			1-2 treninger/uke



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.

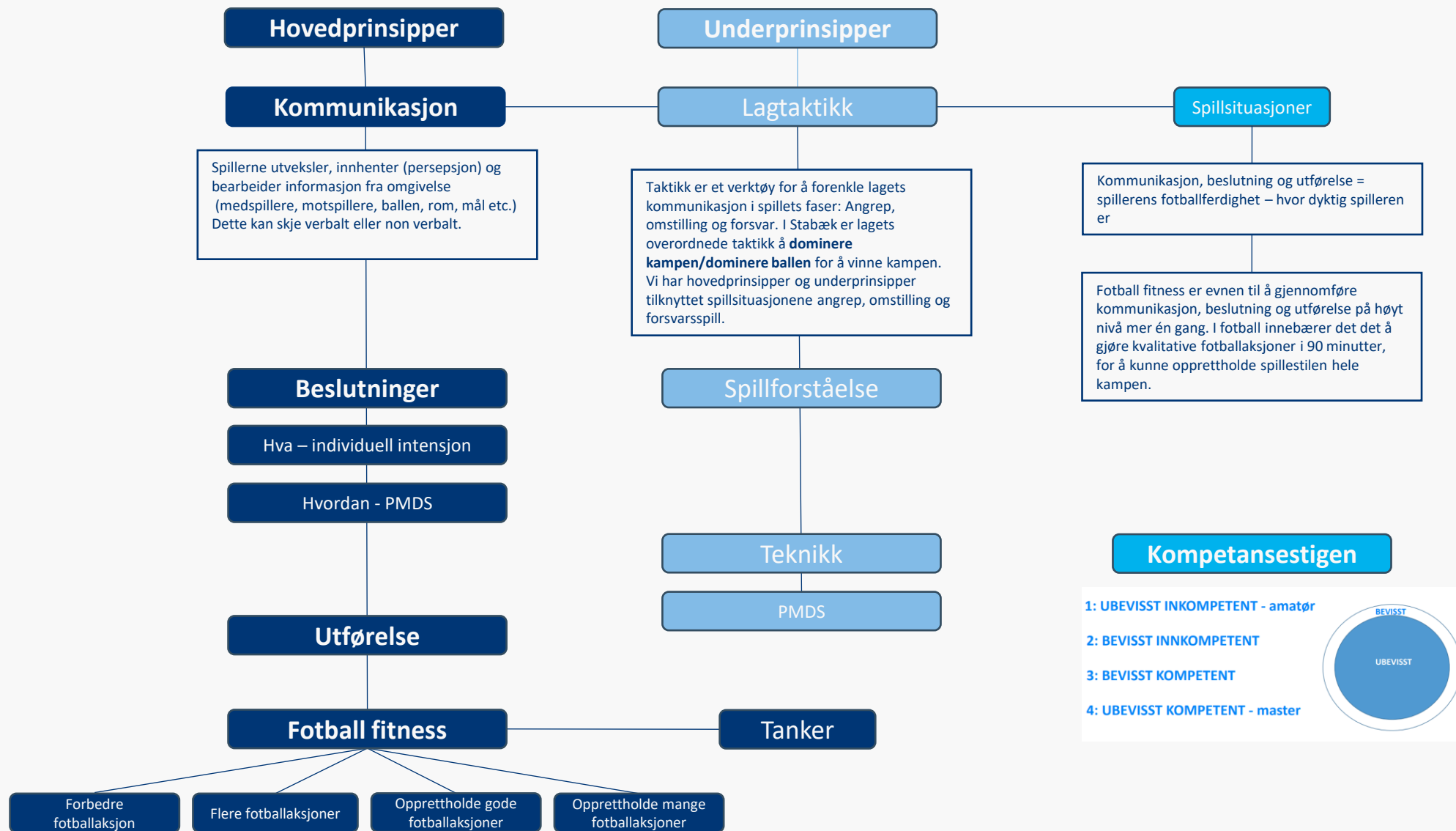
Det vil være en logisk progresjon, slik at det nye man skal lære bygger på noe man allerede har lært.

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 Teknikk
13	9v9	Lære å spille sammen med felles mål	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball + teknikk
12	9v9	Lære å spille fra rolle	Fotballfitness – bedre aksjoner Teknikk
Barnefotball			
11	7v7	Lære grunnleggende taktiske prinsipper	Taktikk + teknikk
10	7v7	Lære å spille sammen	Fotballaksjoner med og uten ball + teknikk
9	5v5	Lære å gjøre hensiktsmessige	Fotballaksjoner med ball m/ vekt på spilleforståelse - Teknikk
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	-"-

Fotball



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

STABÆK-LEDEREN



Åpenhet

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

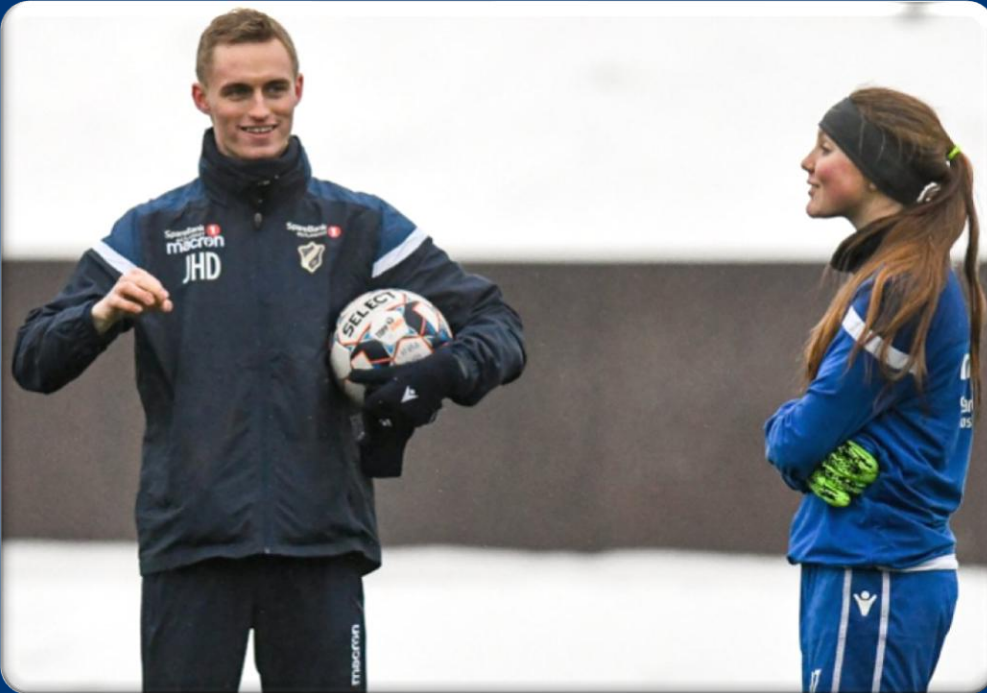
Inkluderende

- 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

STABÆK-TRENEREN



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

STABÆK-SPILLEREN



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

STABÆK-FORELDEREN



Støttespiller

- Bidrar slik at hverdagen er best mulig (transport, søvn, mat)
- Støtter positivt 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



Individuell tilpasning

Vi mennesker er som snøfnugg; sjansen for at to er helt identiske er minimale. Derfor ønsker vi en utviklingsmodell/planverk som tar høyde for at vi er forskjellige, og det å klemme alle inn i den samme formen er motsigende. Det som fungerer for én, fungerer ikke alltid for den andre og vice versa.

I tiden frem til puberteten skal vi legge til rette for fotballaktivitet som skaper kjærlighet og indre driv for å drive med fotball. I ungdomsårene skal vi forvalte og tilpasse opplegget i større grad til hver enkelt ut i fra her og nå, for å øke utviklingspotensialet på lang sikt. Når voksenalderen nærmer seg så spisses kravene og tilpasningspremisset.

Aktiveringsfasen (5 – 11 år)

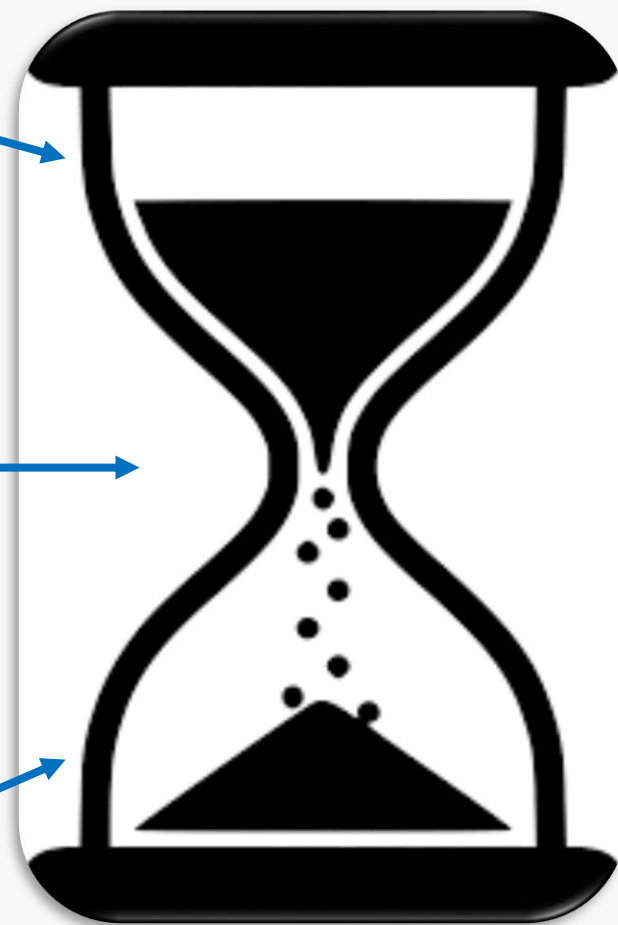
Frem til puberteten, rundt overgangen til ungdomsfotball. Barna kan i økende grad trene så mye de ønsker; mengde med motorisk trening med manipulering av ball. I denne gullperioden legges grunnlaget for motorisk - fotballrepertoar.

Utviklingsfasen (12 – 16 år)

I ungdomsalder utvikler man seg i svært varierende grad og det som fungerer for noen fungerer ikke for andre. I denne perioden skal vi enda større grad tilpasse hverdagen basert på enkeltmenneskets behov, slik at flest mulig kommer styrket gjennom fasen.

Profesjonaliseringsfasen (17 år – voksen)

Mot slutten av tenårene og inn i voksen alder øker prestasjonskravene og de fleste får en roligere og stabil biologisk utvikling. Da ønsker vi å innfase spillerne mot voksenfotballen og dens krav.



Trenerrekruttering

- Oversikt over aktuelle trener i regionen eller nasjonalt gjennom samtaler med lokal krets.
- Følger talenttrenerutviklingsprogrammet til NFF Oslo. Ta NFF-kurs.
- Oppfølging av aktuelle trenere på sone- og krets NFF Oslo.
- Kommunikasjon med nettverk nasjonalt.
- Oversikt over aktuelle trenere i tett dialog med NIH (Norges Idrettshøgskole) og deres trenerutdannelse.

Trenerutvikling internt/eksternt

- 2 trenerforum årlig med gjennomgang av klubbens sportslige plan.
- 3-6 treningsøkter med laget sammen med sportslig leder/koordinator for å kvalitetssikre og skape felles forståelse av fagplan.
- Dialog og kommunikasjon på ulike plattformer.
- Samarbeidsklubber og tiltak.
- Interne møter for alle klubbens trenere, både frivillige og ansatte.
- Mesterlærer – bruker treneremner fra egne lag på yngre grupper.



Navn:

Født

Trener-rolle

Personlighet

Mål 3 år

Mål neste 6-12 mnd

Styrker

Fotballferdighet 2

Fotballfysikk 2:

Fotballmentalitet 2:

Utviklingsområder

Fotballferdighet 1:

Fotballfysikk 1:

Fotballmentalitet 1:

Ukentlig aktivitet

Styrke/Core 2-3 pr uke.

Mandag:

Tirsdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Lørdag:

Søndag:

- Kommentar:

FAGPLAN: BARNEFOTBALLEN (7-12 ÅR)





STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN BARNEFOTBALLEN

Sportslig tilbud og organisering Barnefotballen: 7-12 år

- Hovedtrener/Foreldretrenere med oppfølging av sportslig leder/sportslig koordinator i SFB
- Foreldre ivaretar de andre rollene – Bla Årgangsansvarlig
- Trening minimum 1-2 ganger pr uke på kunstgress. Frem-banen eller Nadderud. Gjønneshallen vinter?
- Tilfeldig inndeling, ikke skoletilhørighet
- Mulig å trene mer på andre baner
- Deltar i 5-er/7er seriespill og cuper – OBOS-minicup/ 3v3
- 8-12 spillere per lag
- Jevnbyrdige lag i kampspill og trening under 11 år (evt melde på middels nivå i seriespill under 10 år)
- Rullering av spillere/trenere på lag i trening og kamp, sosialt og på nivå = flere spillere lengre. Prestasjon og utviklingsfokus
- Differensiere/tilrettelagt og fordeling på treninger er ok
- Alle skal bli innkalt til trening og match

Utstyr som inngår

- Alle låner kampdrakter fra klubben
- Vester, kjepler, baller og småmål i utstyrsboden ved banen
- Annet: Fra 8-åringer er med i seriespill/pilot



STABÆK FOTBALL SFBU - BARNEFOTBALLEN

7-8-9 år. Intro til Barnefotballen

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å kontrollere ballen”

Kjennetegn ved aldersgruppen

Etter den første perioden hvor spillerne har fått oppleve hva ballen er og hvilken retning den skal, følger en periode hvor de får større innsikt i spillets struktur, meningen med å spille med andre spillere med samme trøye og hva motstandere prøver på. Kontrollen over ballen utvikles mer og mer, men å gjøre hensiktsmessige fotballaksjoner har til gode å bli helt utviklet enda. Ballen er fortsatt det viktigste verktøyet.

Gradvis utvikler spillerne forståelse av at spillsituasjoner kan løses sammen, men dette kommer bare sporadisk til syne i selve kampen. Barn i denne alderen kan bli distraherete, da de evner å observere litt av alt. Det legges i stor grad opp til mange involveringer per spiller og spillerne blir stilt overfor situasjoner de møter i kamp gjennom å måtte løse de samme situasjonene på trening.



STABÆK FOTBALL SFBU - BARNEFOTBALLEN

10-11-12 år. Intro til Barnefotballen

Målsetning for aldersgruppen

“Lære å kontrollere ballen”

Kjennetegn ved aldersgruppen

Det å mestre ballen i alle mulige situasjoner går nå fra å være et mål i seg selv til et middel for å realisere målet: Å vinne kampen.

Spillerne begynner sakte, men sikkert, å forstå hva det vil si å være en del av et lag. De begynner også å se hvem som gjør de beste fotballaksjonene og hvem som fortsatt trenger mer øving. Spillerne er i større grad klare til å tenke på utviklingen av en enkelt fotballaksjon i trening og kravene som stilles for å nå målet med treningen. Samspill får en større betydning og dermed øker også forståelsen av motstanderens rolle i spillet. Romforståelsen øker og spillerne forstår i større grad organisering gjennom formasjon, gjennom ulike roller og forsterkning av den enkeltes bidrag. Likevel kan spillerne også i denne alderen bli trukket mot ballen i situasjoner hvor det egentlig er best å posisjonere seg lenger unna for å hjelpe laget.



STABÆK FOTBALL BARN & UNGDOM (SFBU) - CUPER

Hallo 😊

Anbefalte cuper Ungdom 13-19 år:

- Nørrhalne cup (Danmark)
- Norway Cup (Oslo)
- Sandar cup (Sandefjord)
- Inspirasjonstur/cup

- [Søk - Norges Fotballforbund](#)

Anbefalte cuper Barn 6-12 år:

- ØHIL Cup/Linugen Cup (Bærum/Lier)
- Norway Cup (Oslo)
- Nørrhalne/Dana cup Danmark/Gøteborg/Gothia cup Sverige – 12 år)



KEEPER

Keeperen i Stabæk Fotball skal være en tydelig leder på banen, og tar hele tiden ansvar i form av tydelig tilstedeværelse og kommunikasjon. Keeperen skal være aggressiv og fryktløs, og skal legge stor stolthet i det å forsvare mål, samtidig som hun er trygg og vurderingssterk. Keeperen er en viktig offensiv bidragsyter, ved å være selvsikker og komfortabel med ballen i beina. Keeperen er mentalt robust og stoler på egne ferdigheter.



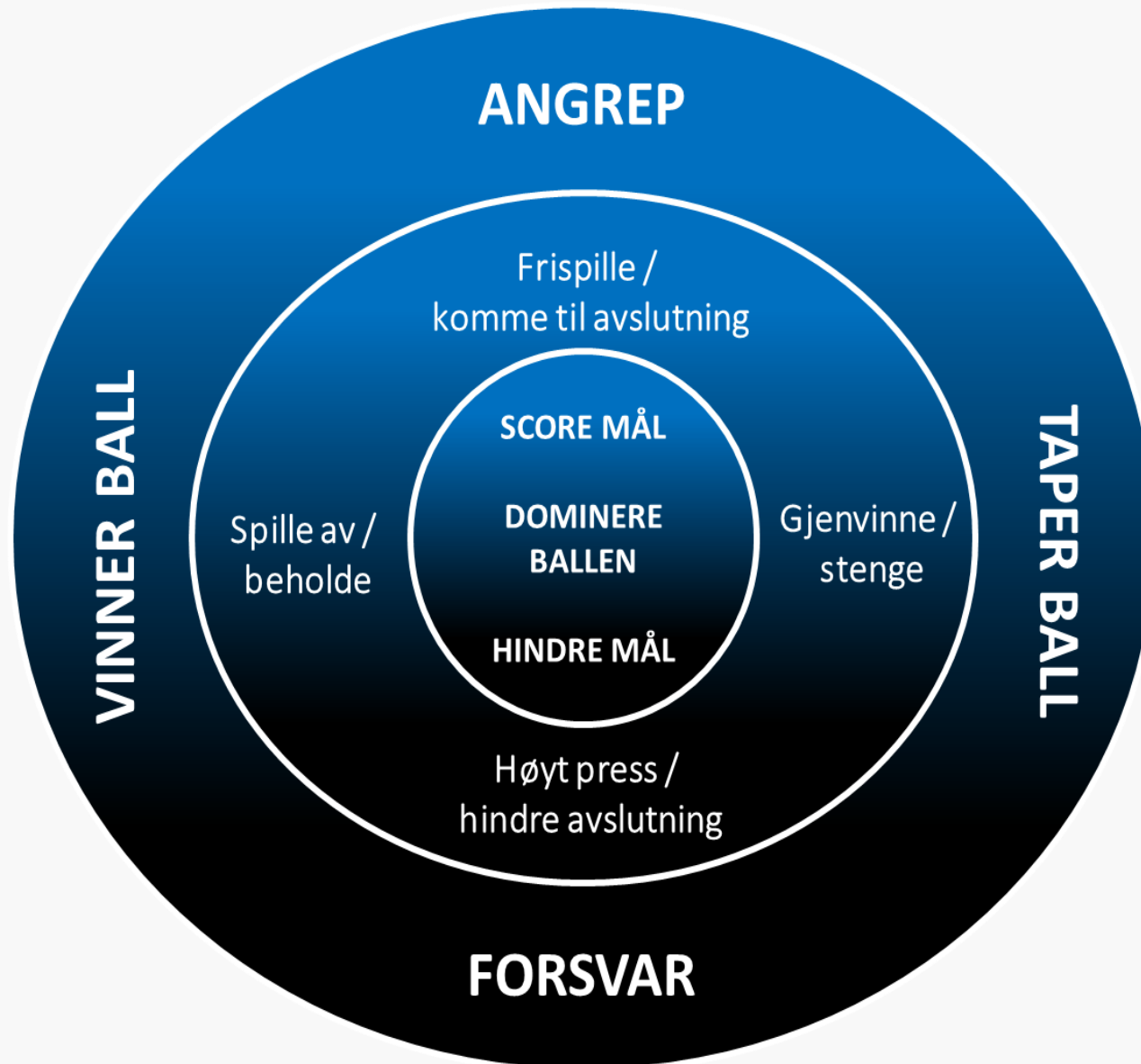
STABÆK FOTBALL SFB - KEEPERTRENING

Egen keepertrening med egen keepertrener

- Torsdager 18.00 Nadderud kunstgress Tobbabanen
- For alle KEEPERE i barnefotballen og ungdomsfotballen
- Spesifikk øving på keeperteknikk og forståelse



SPILLMODELL STABÆK FOTBALL - SFBU



ANGREP

Komme til avslutning

Frispilling

FORSVAR- OMSTILLING

Gjenvinning

Stenge tilgang bak
oss

FORSVAR

Hindre avslutning/
scoring

Høyt press

ANGREPS- OMSTILLING

Spille av motstander

Beholde ball

DØDBALL

Innkast

Corner

Frispark



TRENINGSPRINSIPPER – STABÆK FOTBALLSFB

BALL

ALLE
AKTIVE

RETNING

MOTSTANDER(E)

90/10 😊

KONSEKVENSER

1. Vi har ball i all aktivitet på treningsfeltet.
2. Vi lærer barna å kontrollere ballen.

DEF: 1 FORSVARER – SAMLE INNOVER SOM LAG

OFF: 1 ANGRIPER /BALLFØRER– SPRE OSS SOM LAG

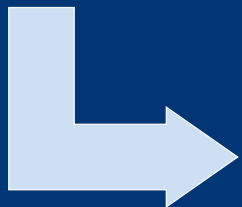
TRENINGSØKTSTRUKTUR – STABÆK FOTBALL SFBU BARNEFOTBALLEN

Oppvarming

15-20 min

25 %

- Kognitiv stimulans. TEKNISK med ball – 4er føring/3er føring – 5-balls – Frie pasninger, sjef over ball
- Manipulering av ball med grad av motstand. Sjef over ball
- Fysisk påvirkning - Sprint



Hoveddel

25-30 min

40-50 %

- SMÅLAGSPILL 1v1-2V2-3v3-5v5-7v7
- Modifiserte spillsituasjoner
- Rondos/ posisjonsspill/1V1-7V7/9V9 + KEEPERE



Spill

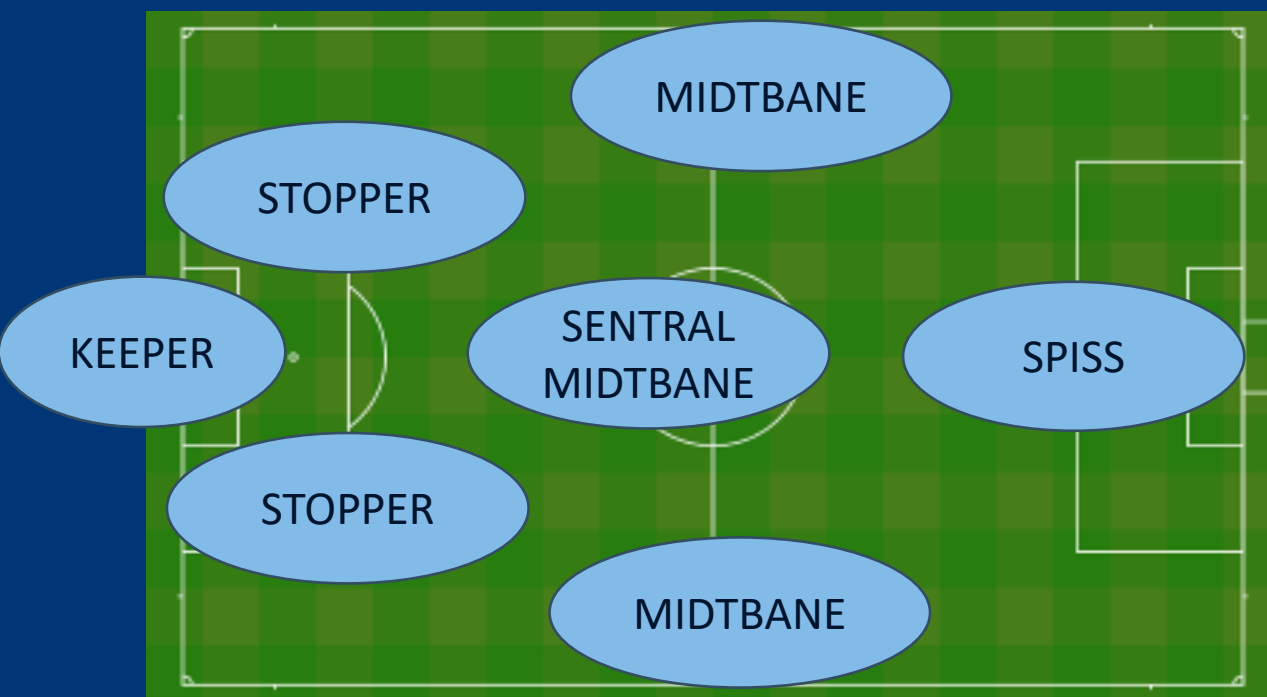
15-20 min

25 %

- Spillformat KAMPSPILL
- Periodisering av funksjonalitet
- Minst 25%

STABÆK FOTBALL SFBU BARNEFOTBALLEN – FORMASJON 5ER/K-1-2-1 * 7ER/K-2-3-1

7ER/K-2-3-1



5ER/K-1-2-1



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

Fagplan Offensivt

- Possesjon fremoverrettet - Gjennombrudd
- Fase 1 (A1) – Frispilling/bearbeiding/føring bakre ledd/spre oss
- Fase 2 (A2) – Oppspill/føring/spill inn i prioriterte rom (mellomrom/bakrom)
- Fase 3 (A3) – Gjennombrudd/innløp/avslutte/score mål
- Omstillinger/Kontringer F-A – Romforståelse/1A - Ut av bruddsone
- 1v1 – Teknikk, finter, passere motstander



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

Fagplan defensivt.

- Soneorientert/medspillerorientert
- Press-Sikring-Sideforsyning-Pumping-Avstander
- Hindre mål (F1-F2-F3)
- * Null-tilstand/uavklart ball 50-50/ballvinn
- Omstillinger A-F/1F-Krympe innover
- 1 Forsvarer - Pressmentalitet



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

Treningsøkta

- Mentalitetstema uke/mnd – Eks «Spilleglede» «egen trener» 😊
- Tema – Individuell mål (pri-spillere) (Eks: Ballkontroll)
- Momenter (Rom, overblikk, 1 ber)
- Intensitet – Sprint (God økt: press på ballfører/bev ift ballfører/foran ballfører)
- 90/10-prinsippet (90% aktivitet/høy intensitet-10% aktiv pause)
- Evaluering
- Den neste oppgaven er den viktigste i utvikling med smilet på lur 😊



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN BARNEFOTBALLEN INNHOLD

FOKUSOMRÅDER PR MND – ØVELSESBANK

http://stabak-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/stale_brandsrud_stabak_no/ET0L4nqMUBZJn2-stZn8jhUB0XhEfOZICo6LITzpUhMkbA?e=guaYxY

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?type=Okter>

<https://tiim.no/>

XPS Network - Trenerutviklingsverktøy



STABÆK FOTBALL (SFBU) – FAGPLAN FYSISK TRENING-VEDLIKEHOLD/BEHANDLING

FYSIO/SKADEFORBYGGENDE/BEHANDLING FOTBALL (eget opplegg med GNIST)



Barneidrettsforsikring Norges fotballforbund-2025-2026-vilkar.pdf

- Intensitetsstyrte treninger/kamper. 90/10-prinsippet (se egne slide)
- Skadeforebyggende program 2-3 pr uke. Eget opplegg se vedlegg eller i SPOND-gruppene «Filer»

Skadeforebyggende styrke/core



Skadeforebyggende program jenter-guttskole

Skole - Styrke-Core.pdf

FIFA 11+ Kids.pdf

<https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/forsikring/forsikringsytelser-2023.pdf>

- SKADER ved GNIST gjennom IDRETTENS HELSESENTER AS 98702033 for avtale om behandling..
- Stabæk Fotball (SFBU) ved Sportslig leder bekrefter skaden på mail til skade@idrettshelse.no





Stabæk Fotball SFBU - Kampklar rutine

Kamp Klar er en rutine som beskriver hva som skjer før, under og etter kamper. Målet med rutinen er å gi alle på laget, både spillerne, trenerne og foreldrene, best mulig utgangspunkt i forbindelse med kamper. Når alle vet hva de skal så blir fokuset bedre, man føler seg bedre forberedt og blir tryggere på banen og på sidelinjen.

Tidslinje:

Tidslinje:

30 min før kamp: Oppmøte

Samle spillerne og ønske velkommen til kamp (10 min.)

- Hvem skal vi spille mot
- Keeper fordeling, utdeling drakt & hansker
- Taktikkprat

Oppvarming (10-12 min.)

Lagoppstilling & heiarop (5 min)

Oppstilling på bane & sidelinjen (rett før kamp)

Klare for kamp!

NB! Ved hjemmekamp:

- Dommer gjennomgang
- Sette opp banen

Praktisk del

Før kampstart:

Foresatte:

- Husk seriekamp drakt, leggskinn, fotballsko, drikkeflaske, håret i strikk og vært på toalettet.
- Sørg for at spillerne har klær til pausen & drikkeflaske på sidelinjen
- Bidra med å sette bane ved hjemmekamper
- Ved forsinkelser skal trenerne ha beskjed.

Trenerne:

- Har vi nok spillere
- Hvem er keepere
- Dommer til hjemmekamper
- Sette bane ved hjemmekamp
- Utstyrs bag

Under kamp:

Jentene:

Når man er innbytter:

- Stå på ved siden av trener
- Heie på eget lag

Foresatte:

Står på motsatt side av banen

- Sørge for drikkeflaske og klær til spillerne når de står på sidelinjen

Pausen:

- Lagprat
- Lagoppstilling
- Bytte keeper

Trenerne:

- Hils på alle spillerne når de kommer
 - Bruk positivt språk, fokuser på hva de skal gjøre, ikke hva de ikke skal gjøre
 - Gi positive tilbakemeldinger, ros spillet underveis, skryt av innsatsen
 - Bruk foresatte underveis til tidtaking, sette opp bane & rydde.
- Husk! Ha det gøy!

Etter kamp:

Spillerne: takke for kampen, både t
Til motstandere, egne spillere og
trenerne/ledere

Trenerne: takke motstander lag sine
trenerne for kampen

Lagprat & heiarop

Ved hjemmekamp:
Rydde på plass utstyr!

HOSPITERING FRA 10 ÅR – BARNEFOTBALLEN SFBU

- Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.
- Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.
- Hvis spilleren har sosialt og sportslig tett tilknytning til sitt opprinnelige årskull og kan få god sportslig effekt av å være i den gruppen, bør det være utstrakt hospitering, men spilleren bør ikke fjernes helt fra årskullet. Sportslig ledelse og aktuelle trenere finner en riktig balansegang med hvor mange aktiviteter spilleren skal delta på. Dette er en prosess som vurderes kontinuerlig, og kan gå begge veier.
- Hvordan kommer hospitering i stand?
 - Sportslig leder i barne- og ungdomsfotballen har det overordnede ansvar og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen.
 - Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
 - Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

DIFFERENSIERING – PÅ SPILLERENS PREMISER

Differensiering i treningshverdag er å legge til rette for ønsker, modning og forutsetninger innenfor gruppen.

Differensiering handler om å drive **positiv** forskjellsbehandling for å få flest mulig inn i flytsonemodellen. Modellen illustrerer hva vi ønsker å få til for hver enkelt Stabækspiller.

Vi skal etterstrebe at hver enkelt spiller får utfordringer ut ifra der de er i dag for å utvikle seg videre som fotballspillere og mennesker. Hver trening skal differensieres. Dette må skje både innad i lagsøktene, men også ved hjelp av hospitering opp i andre treningsgrupper.

Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme sted og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Vi skal differensiere påvirkningen på feltet. For trivsel, mestring og utvikling.



DIFFERNSIERING - HOSPITERING

Hva ser vi etter hos SPILLEREN

- Tilstedeværelse/Dedikasjon – Glødende TRIVSELSGLEDE
- Utviklingsorientert/løsningsorientert
- Ønske om å trene/trene mye/Differensierte tilbud
- Teste egne grenser/oppfølging trenere/spillere
- X-Faktorer
- Evne til å ta læring. Trenerne/spillerne egen trener



DIFFERNSIERING - HOSPITERING

Legge forholdene til rette for ønsker, modning og forutsetninger innenfor gruppene på hver trening og kamp

«Positiv forskjellsbehandling»

Trener fokus på:

- Fordeling likt nivå. Møte hverandre i spillet..
- Rullering 1v1/2v2/3v3 = utvikling
- Individuell oppfølging
- Utviklingsorientert
- Trening med laget/individuell + kun 1,2 match pr uke = utvikling

NB! Trygghet vs utfordringer + mestring = trivsel og utvikling



HOSPITERING - DIFFERENSIERING

HOSPITERING FRA 10 ÅR:

Trenere fokus på:

- Trenerne på lag over og under kommuniserer om spiller(e)
- Skal avtales med sportslig koordinator/sportslig leder
- 1- 2 uker – kun trening. Spille kamp på eget lag, evt avtale kamp opp en uke
- Individuell oppfølging
- Trening med laget/individuell + kun 1,2 match pr uke = utvikling
- Evaluering

NB! Trygghet vs utfordringer + mestring = trivsel og utvikling



STABÆK FOTBALL SFBU – BARNEFOTBALLEN

HVA FORVENTER VI AV LEDERE/TRENERE/SPILLERE & 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 SFBU – FAGPLAN LEDELSE

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.

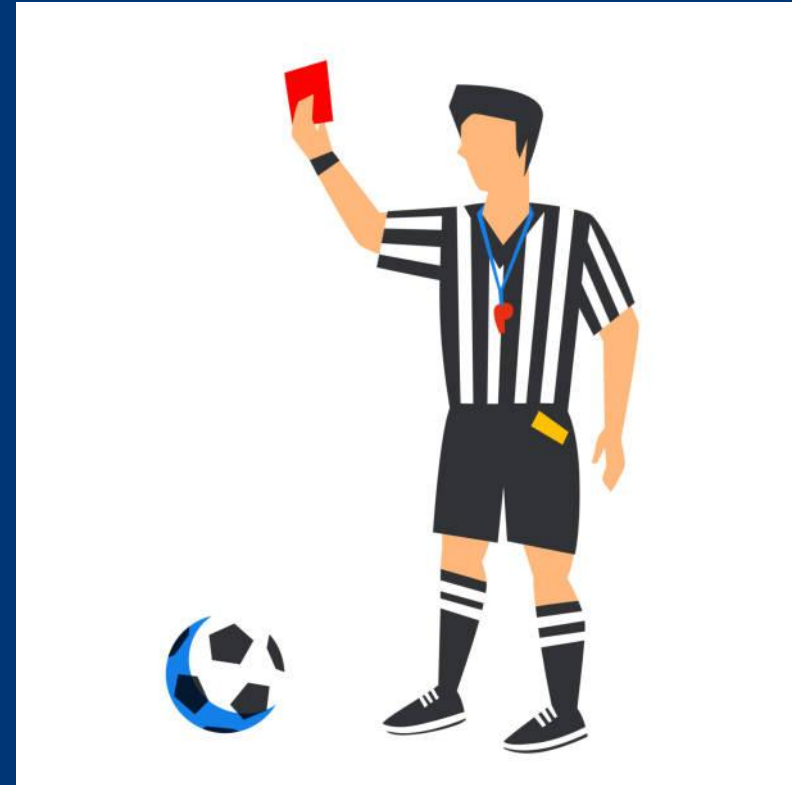
Dette vil gi klubbtilhørighet og er en fin arena for våre dommere å utvikle seg.

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.



STABÆK FOTBALL SFBU – 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 SFBU – 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

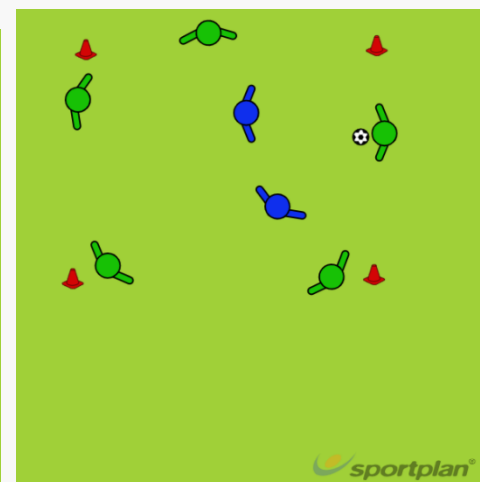
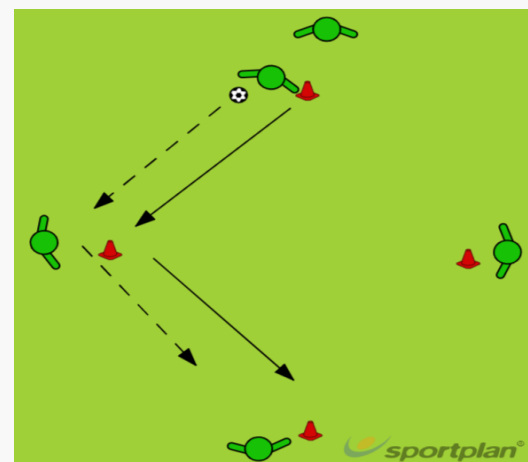
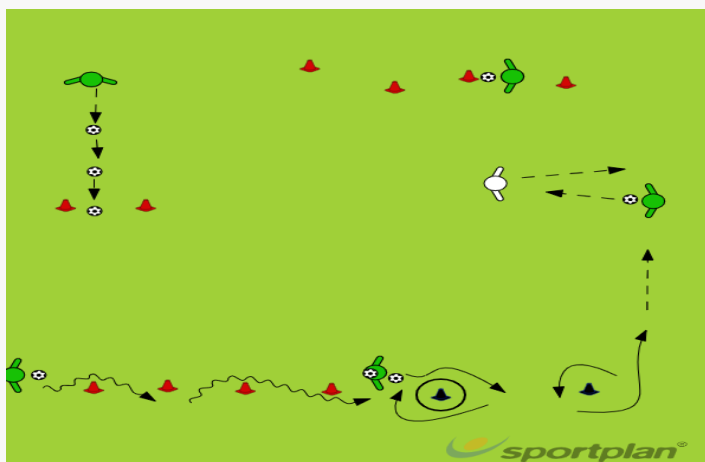
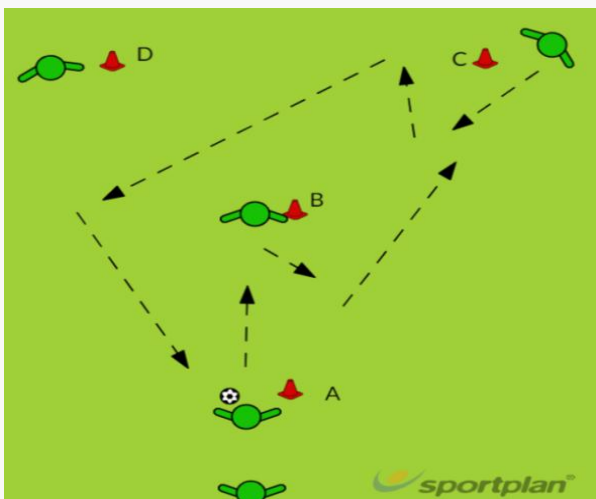
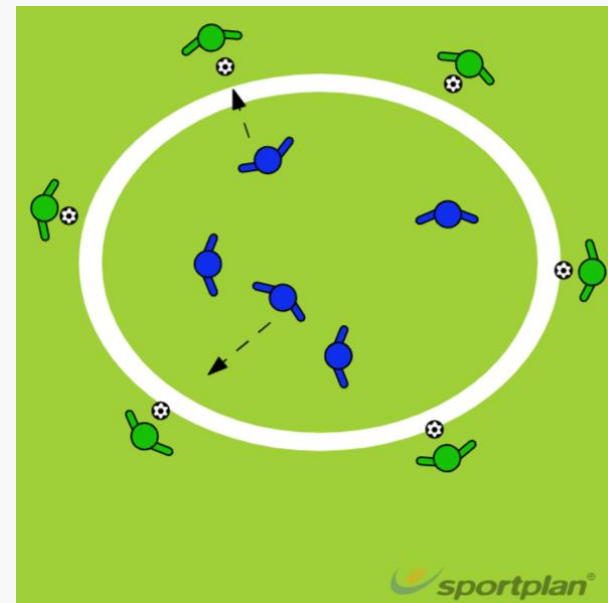
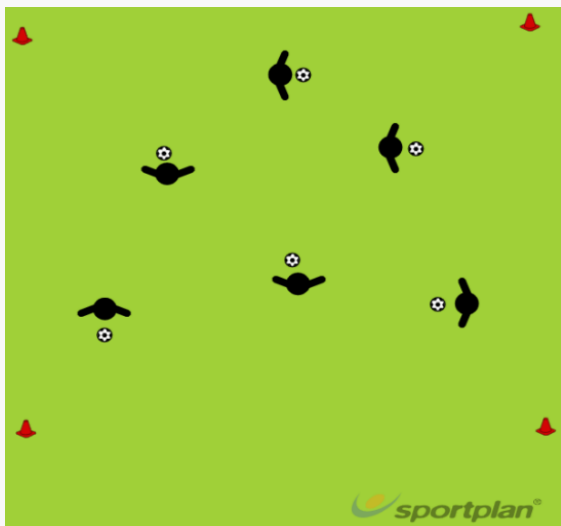
GJENNOMFØRING:

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 SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

ØVELSESBANK - OPPVARMING 15-20 MIN

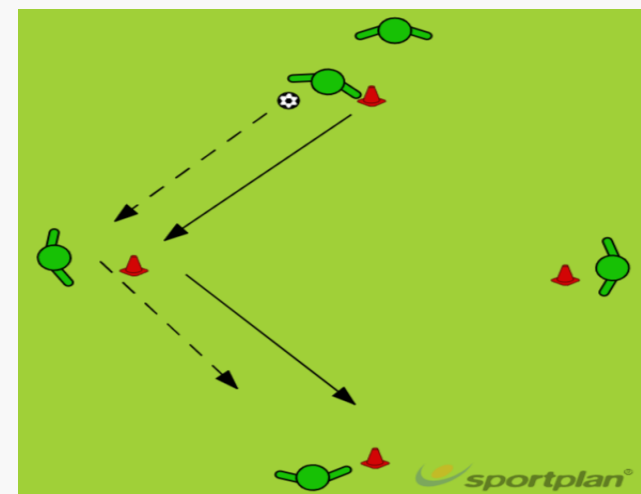
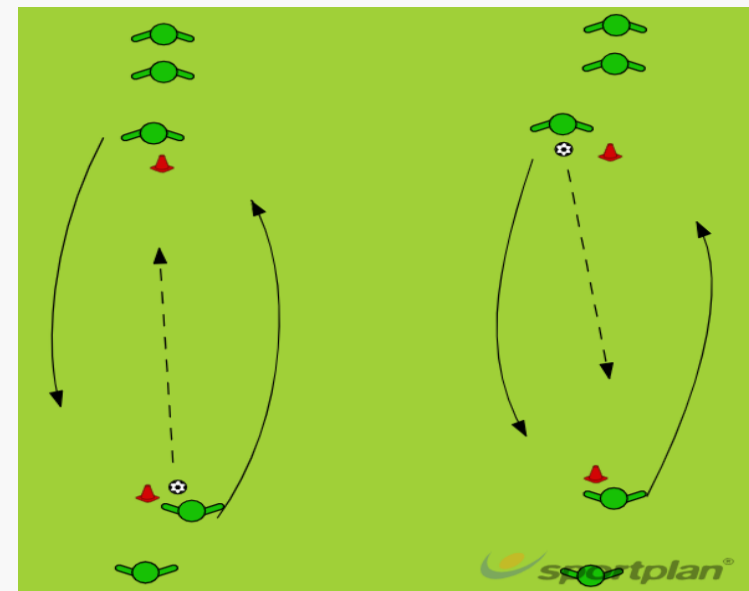
FRA 7 ÅR VANSKELIG: PASNING – MEDTAK OG PASNING (10 MIN)

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

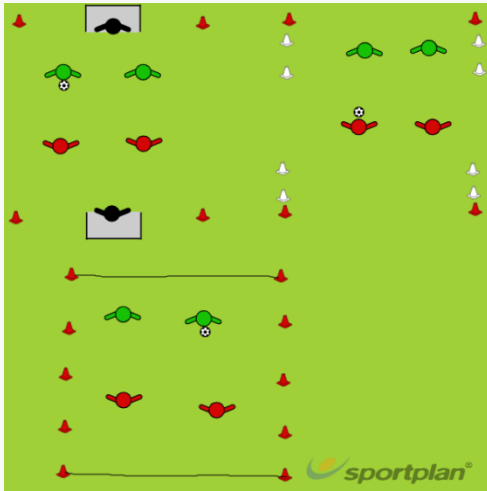
VARIASJON:

AVSTAND MELLOM KJEGLENE, VARIERE FRA LANG-KORT.



STABÆK FOTBALL SFBU – 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:

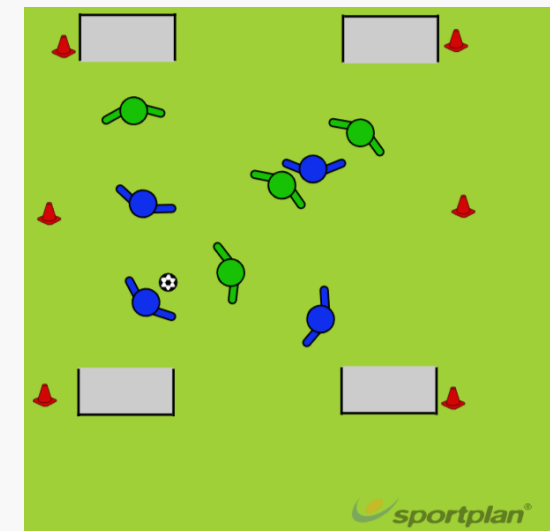
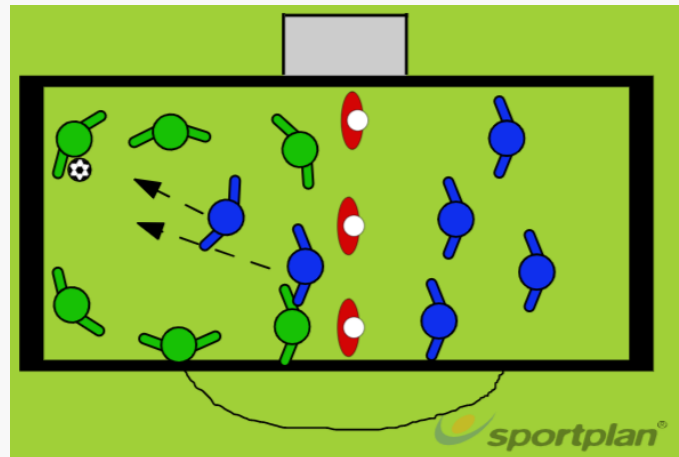
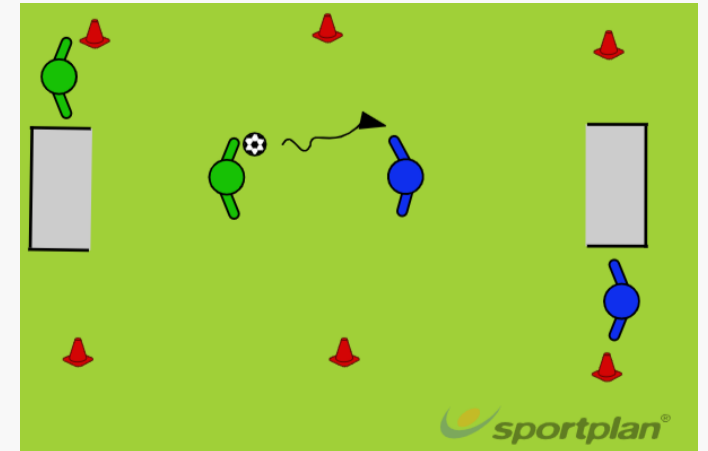
Bane A- «Store» mål med keeper

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 SFBU – 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.

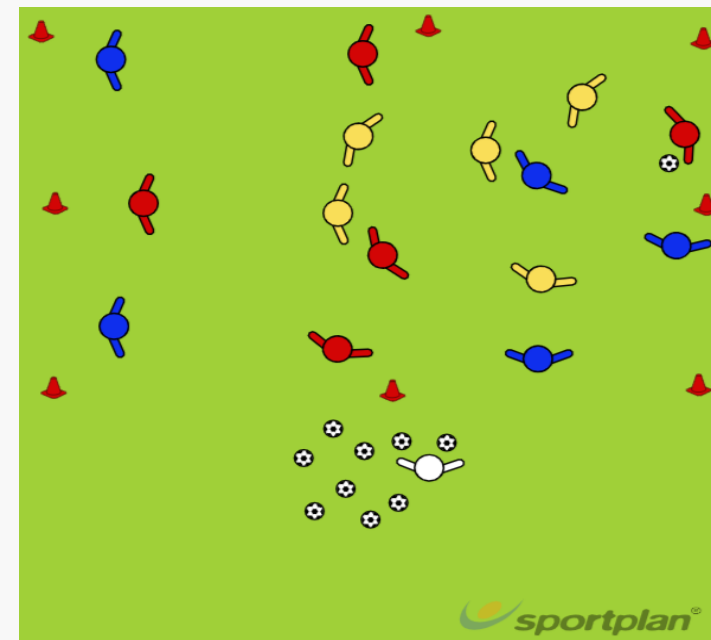
Viktig! Ingen stopp i spillet når nytt lag skal inn og «jage ball».

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 SFBU – 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.

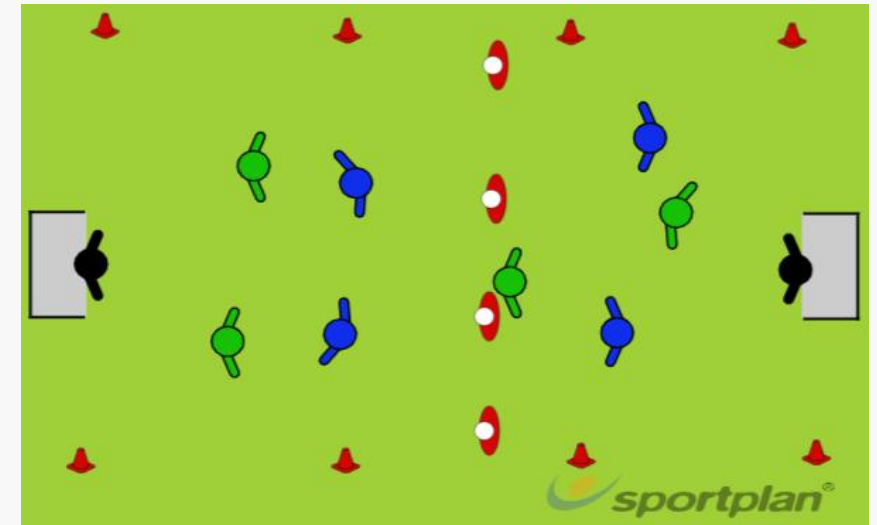
Utespillerne fordeler seg med eks i formasjon K-1-2-1/K-2-1-2.

Vanlig spill, evt med midtlinje = være i angrepssonen.

Det spilles ellers vanlig.

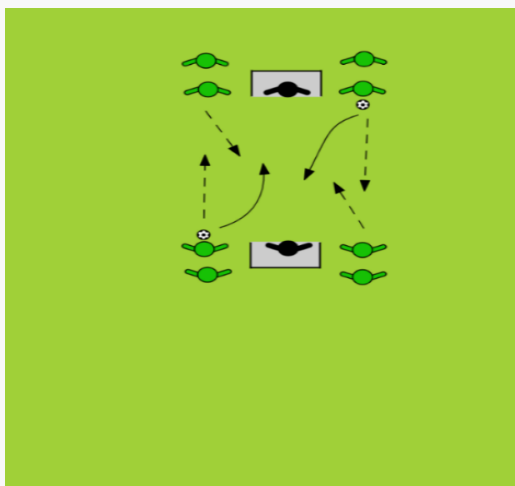
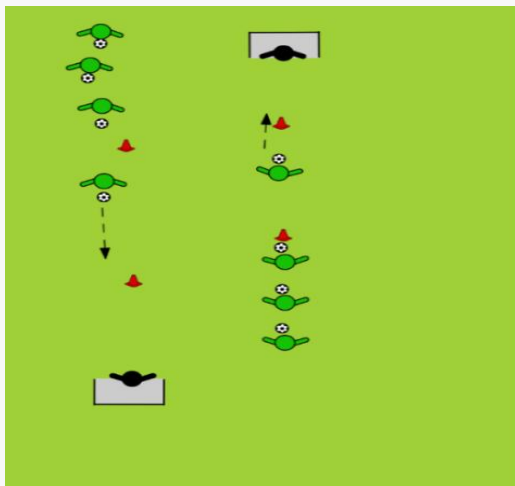
Banen ca 35m lang og 25 meter bred.

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



STABÆK FOTBALL SFBU – FAGPLAN/SPILLMODELL

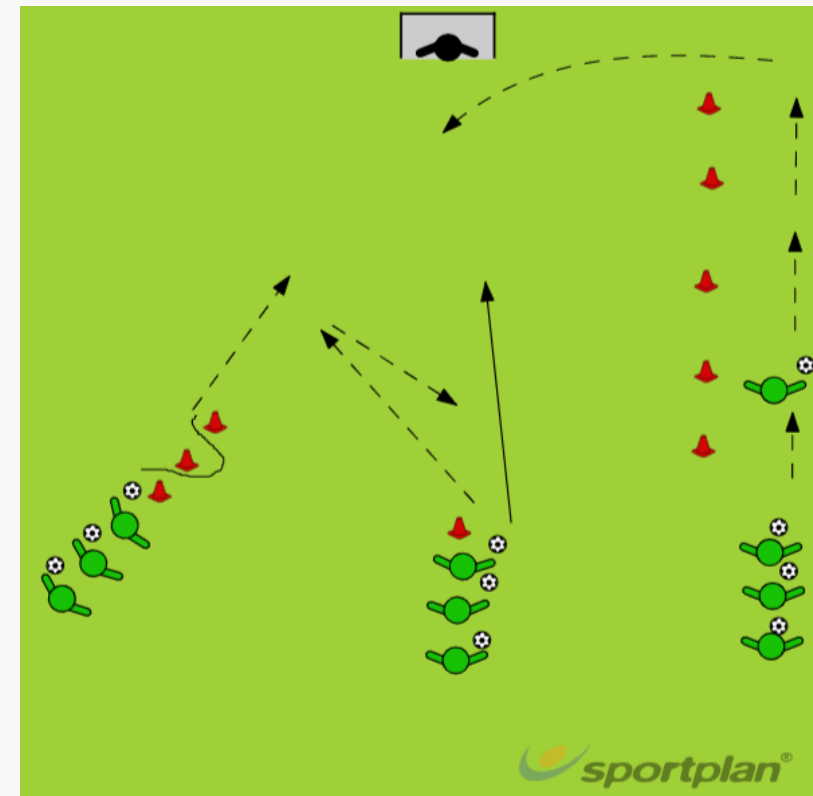
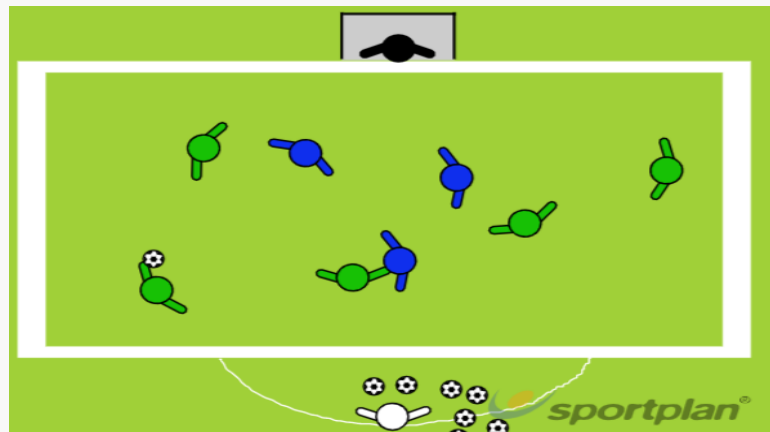
ØVELSESBANK - SCORINGSTRENING 15-20



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 SFBU – SPORTSLIG LEDER

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

[XPS](#)

<https://tiim.no/>

