

# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB)



FAGPLAN/SPORTSPLAN - SENIORFOTBALLEN



# Stabæk Fotball Bredde – (SFB)



Seniorfotballen

**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

SPILEGLEDE - Løsningsorientert - Tempo – Ro - God på 😊





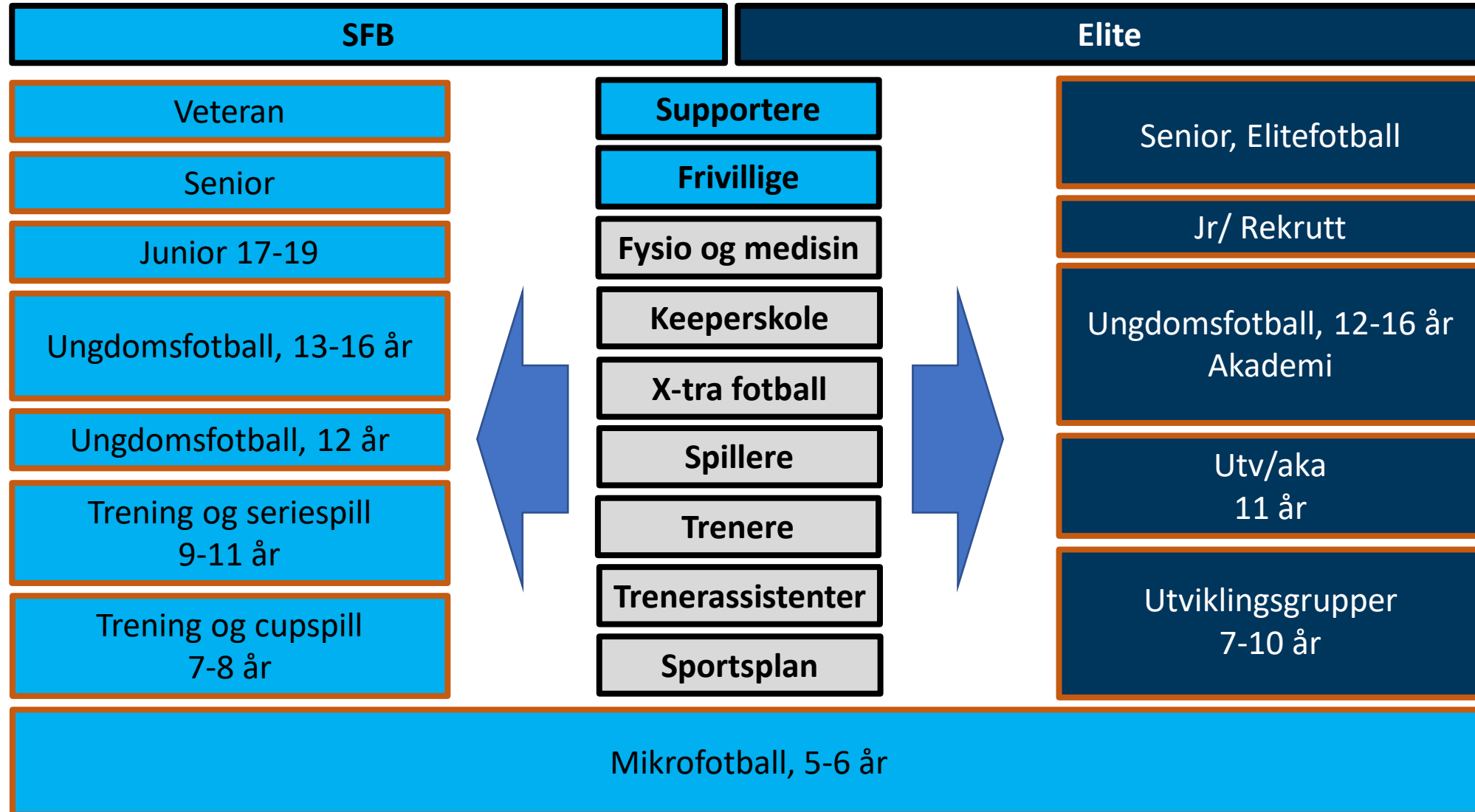
# Fagplan: Seniorfotballen

# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN SENIORFOTBALL

- **Sportslig tilbud/organisering Seniorfotball:**
- Spillende trener (ell.) med hjelp fra Sportslig leder i SFB
- Andre roller ivaretas også av spillere
  
- Trening 1-3 gang pr uke på kunstgress
- Muligheter for vintertrening
- Muligheter for proff/ spillende trener
  
- Deltar i 7er/11er spill i serie
- 18-21 spillere per lag
- Evnt andre aktiviteter dekkes av lagkasse
  
- Utstyr som inngår
- Alle låner kampdrakter fra klubben
- Vester, kjepler, baller og diverse annet utstyr administreres av trenere/spillere

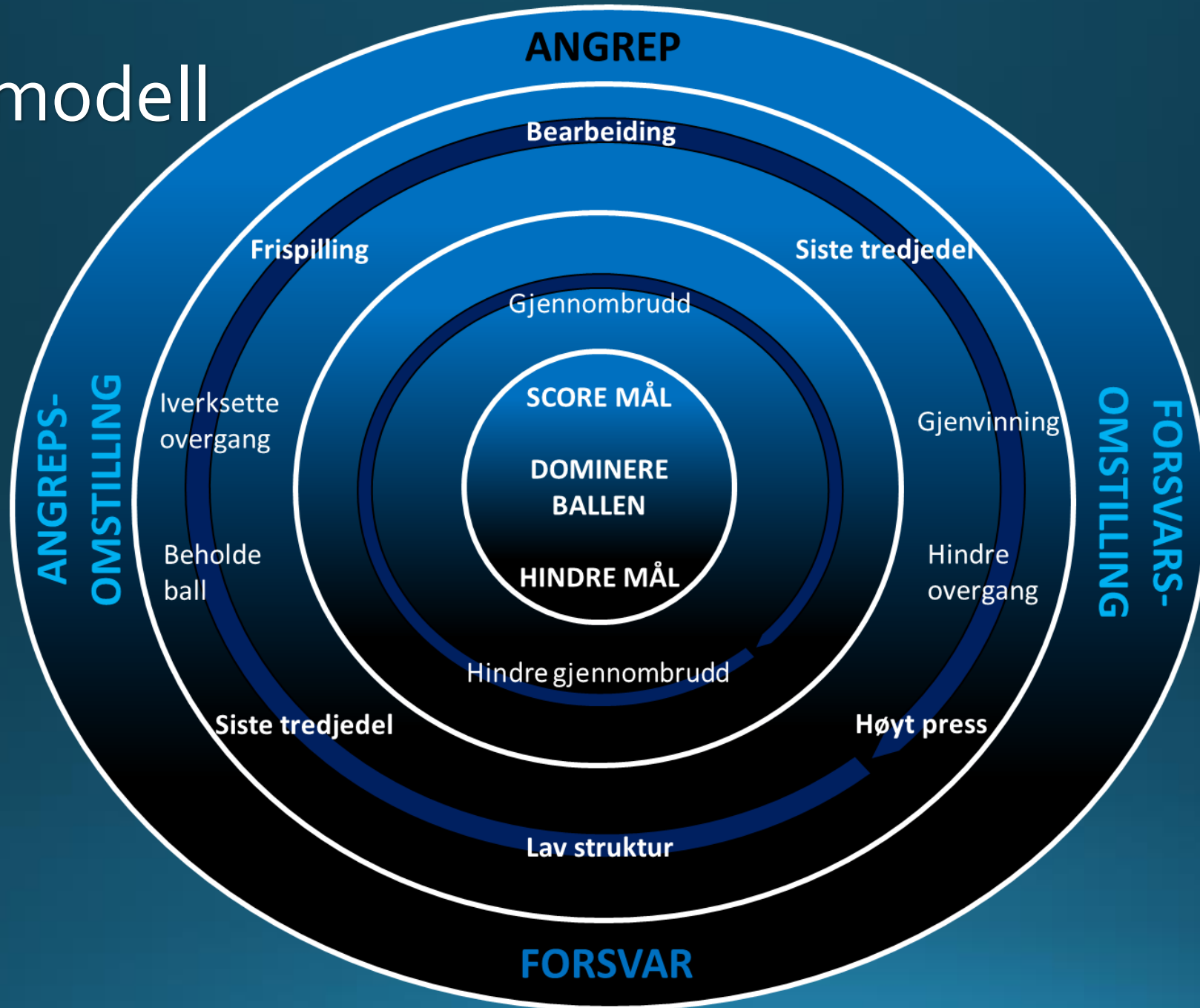


# Muligheter for alle i Stabæk fotball





# Spillmodell







# Treningsstruktur

## Oppvarming

15-20 min  
15%

- Manipulering av ball m/ motstand
- Kognitiv – motorisk påvirkning - sprint

## Hoveddel

20-25 min  
35%

- Modifiserte spilløvelser (1v1 – 4v4)
- Rondos

## Spill

45 min  
50%

- Flest mulig fotballregler (corner, innkast)
- Variere på funksjonalitetsskalaen tilpasset årgangen
- 3v3 – 9v9 – 11v11



# 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.

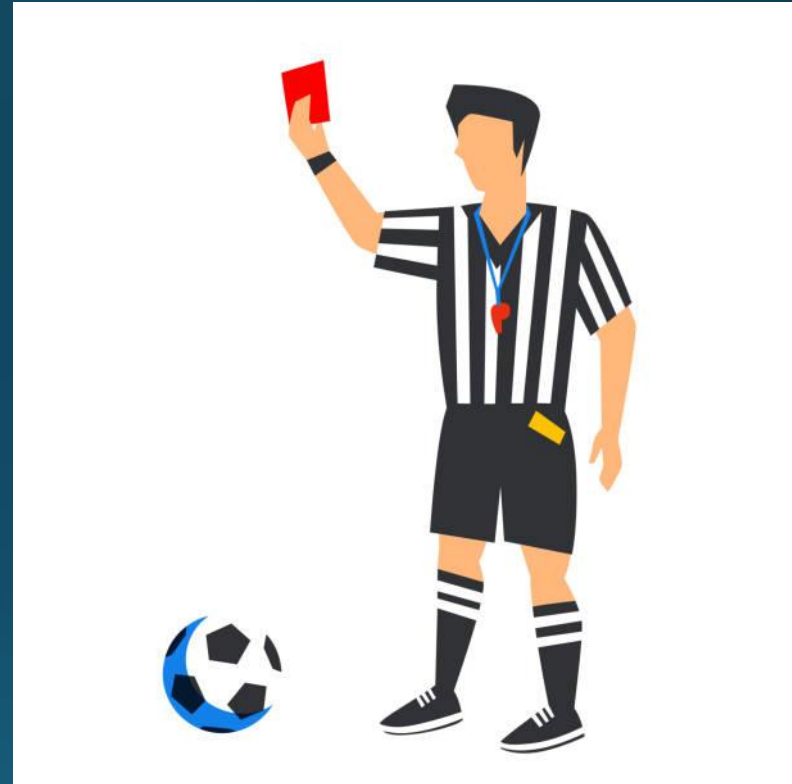
Dette vil gi klubbtilhørighet og er en fin arena for våre dommere å utvikle seg.

## 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 Bredde (SFB) – Seniorfotballen

[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) – Seniorfotballen

[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

