

# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB)



FAGPLAN DOMMERE

# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) - DOMMERE

## FAGPLAN - SPORTSPLAN DOMMERE







# FAGPLAN: DOMMERE



# 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

DØMMEGLEDE/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 (Dommeransvarlig)
- Johannes Beck - Sportslig koordinator Mikrofotball 5-7 år
- Erik Dreier - Sportslig koordinator Barnefotball 7-12 år
- Marius Fjeld - Sportslig koordinator Ungdomsfotballen 13-19 år





# DOMMERUTVIKLING STABÆK FOTBALL

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.

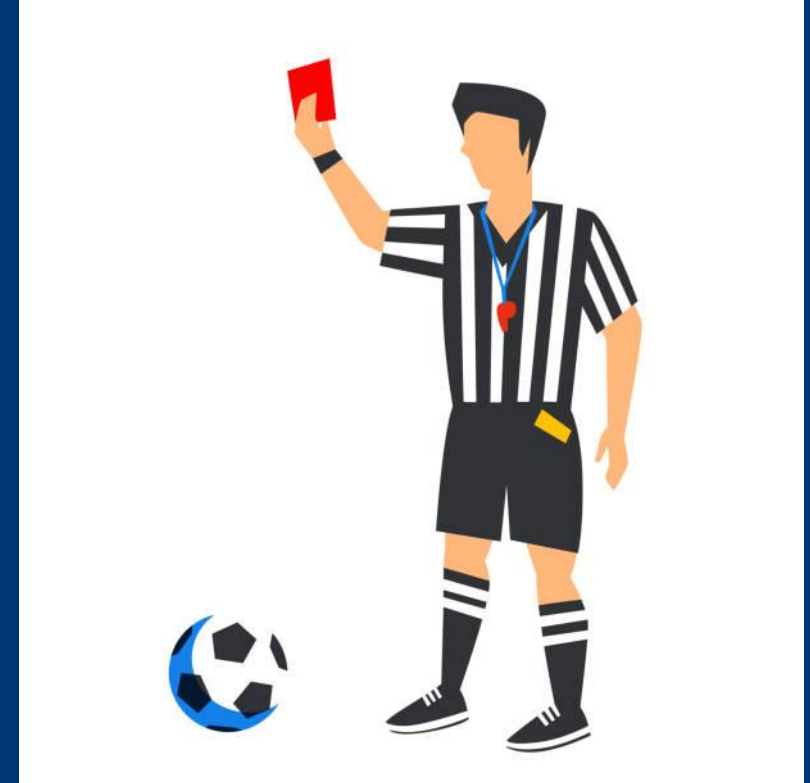
Dette vil gi klubbtilhørighet og er en fin arena for våre dommere å utvikle seg.

## 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.

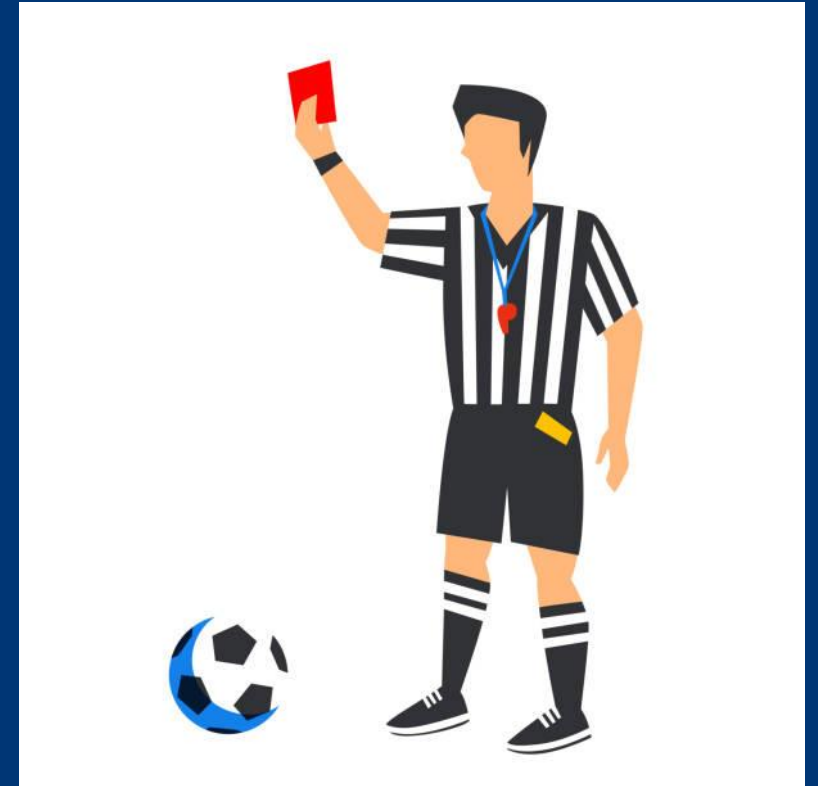


# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) - DOMMERE

[Dommer - Norges Fotballforbund](#)

**DOMMERKURS Stabæk Fotball/NFF Oslo samarbeid:**

- Klubbdommer Barn 3er-5er-7er (Sept 2023-12 mars 2024)
- Klubbdommer Ungdom 9er-11er



# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – BARNEFOTBALLEN

## HVA FORVENTER VI AV DOMMERE - 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) – 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.

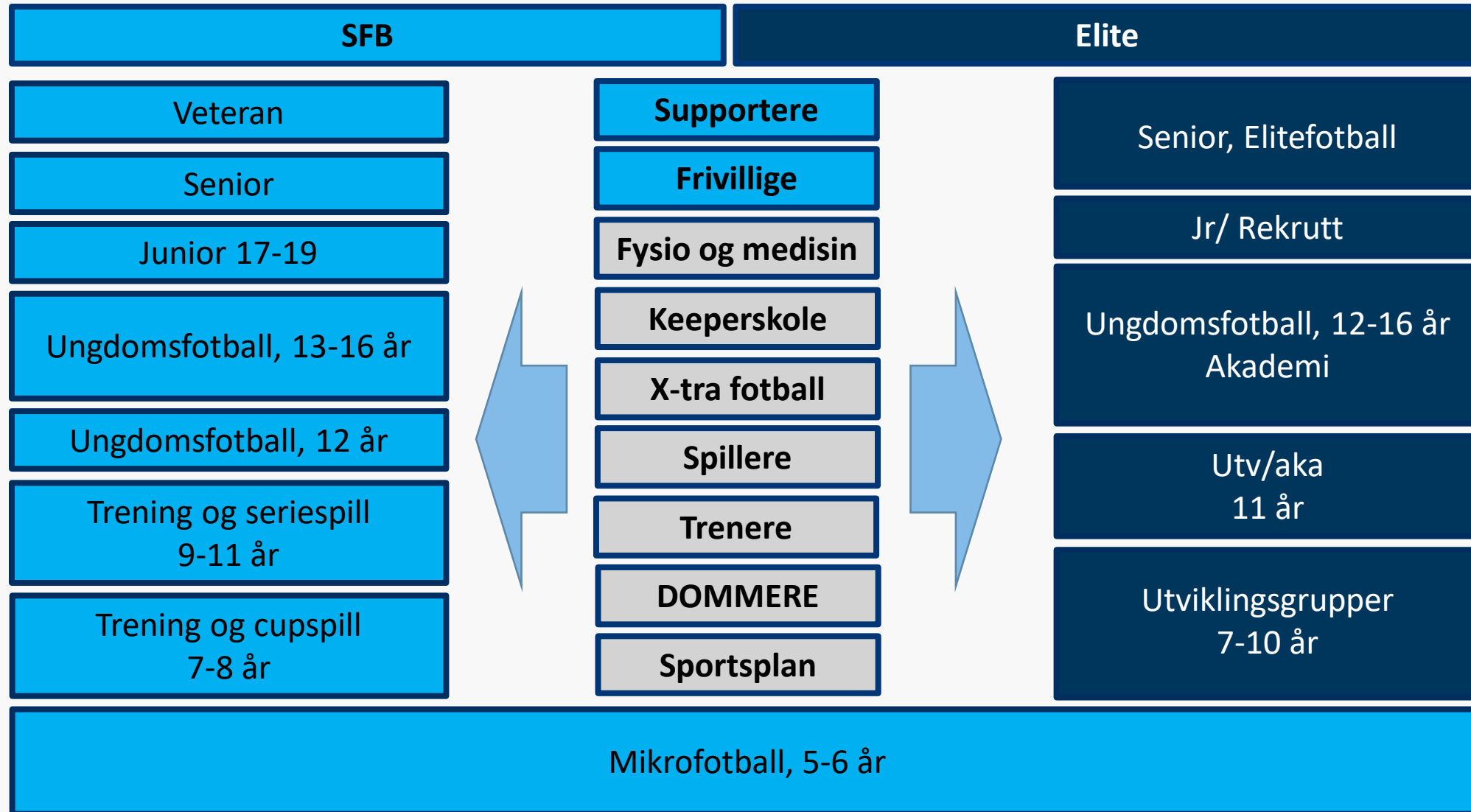


# Foreldrevettregler

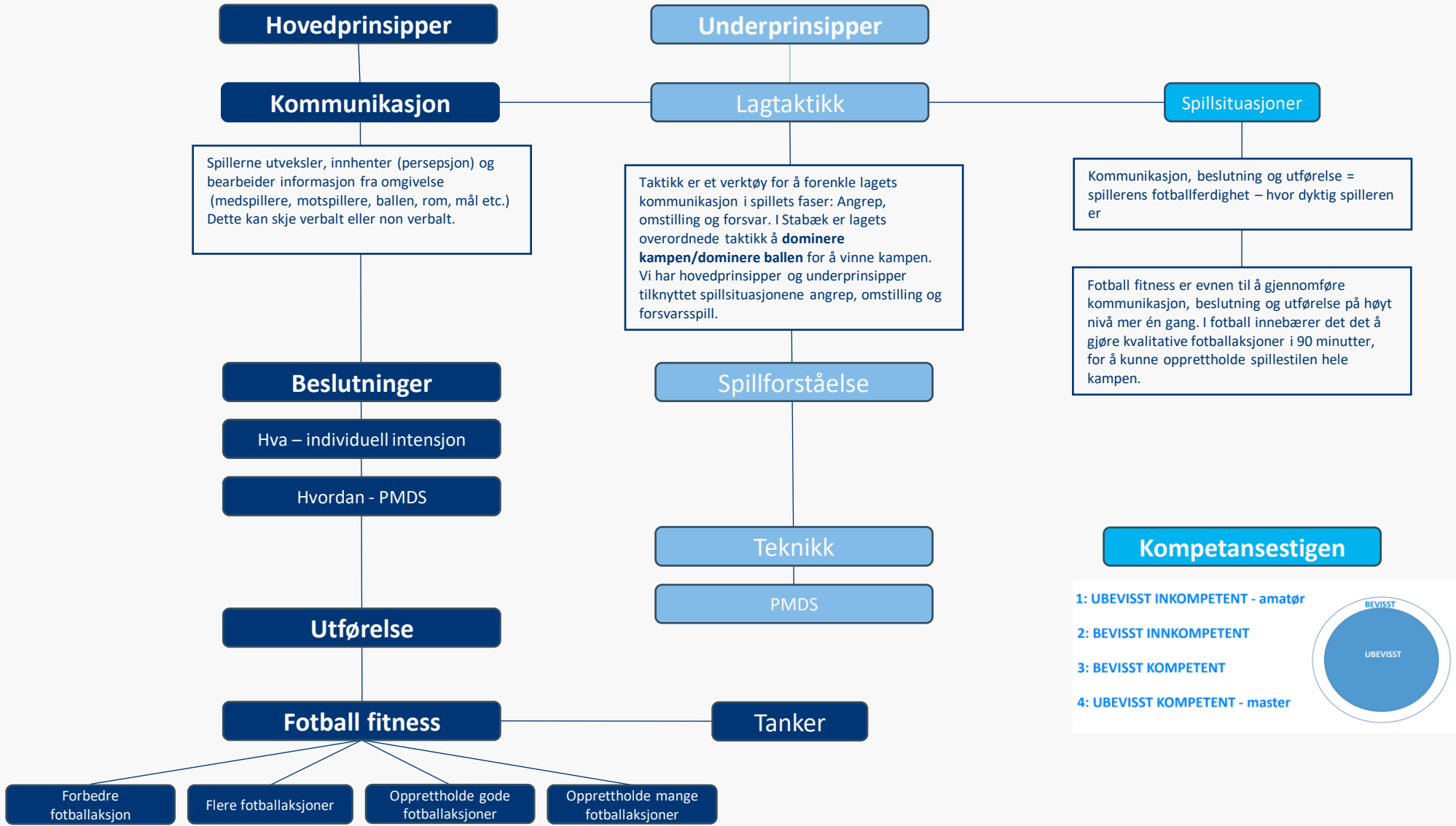
- 1. Støtt opp om klubbens arbeid**
  - gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 2. Møt fram til kamper og treninger**
  - du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang**
  - dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for 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.



# MULIGHETER FOR ALLE I STABÆK FOTBALL



# Fotball - DOMMERE



# STABÆKUTØVEREN – MENNESKET - DOMMEREN



## 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



# 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

## DOMMERREKRUTTERING

- Oversikt over aktuelle dommere i Stabæk og regionen eller nasjonalt gjennom samtaler med lokal krets.
- Følge DOMMER-utviklingsprogrammet til NFF Oslo. Ta NFF-kurs.
- Oppfølging av aktuelle DOMMERE på sone- og krets NFF Oslo.
- Kommunikasjon med nettverk nasjonalt.
- Oversikt over aktuelle dommere i tett dialog med NIH (Norges Idrettshøgskole) og deres dommerutdannelse.

## DOMMERUTVIKLING internt/eksternt

- 2 DOMMERKURS årlig med gjennomgang av klubbens sportslige plan.
- 3-6 treningsøkter, dømme i klubb 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 dommere, både frivillige og ansatte.
- Mesterlærer – bruker dommerevne 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:

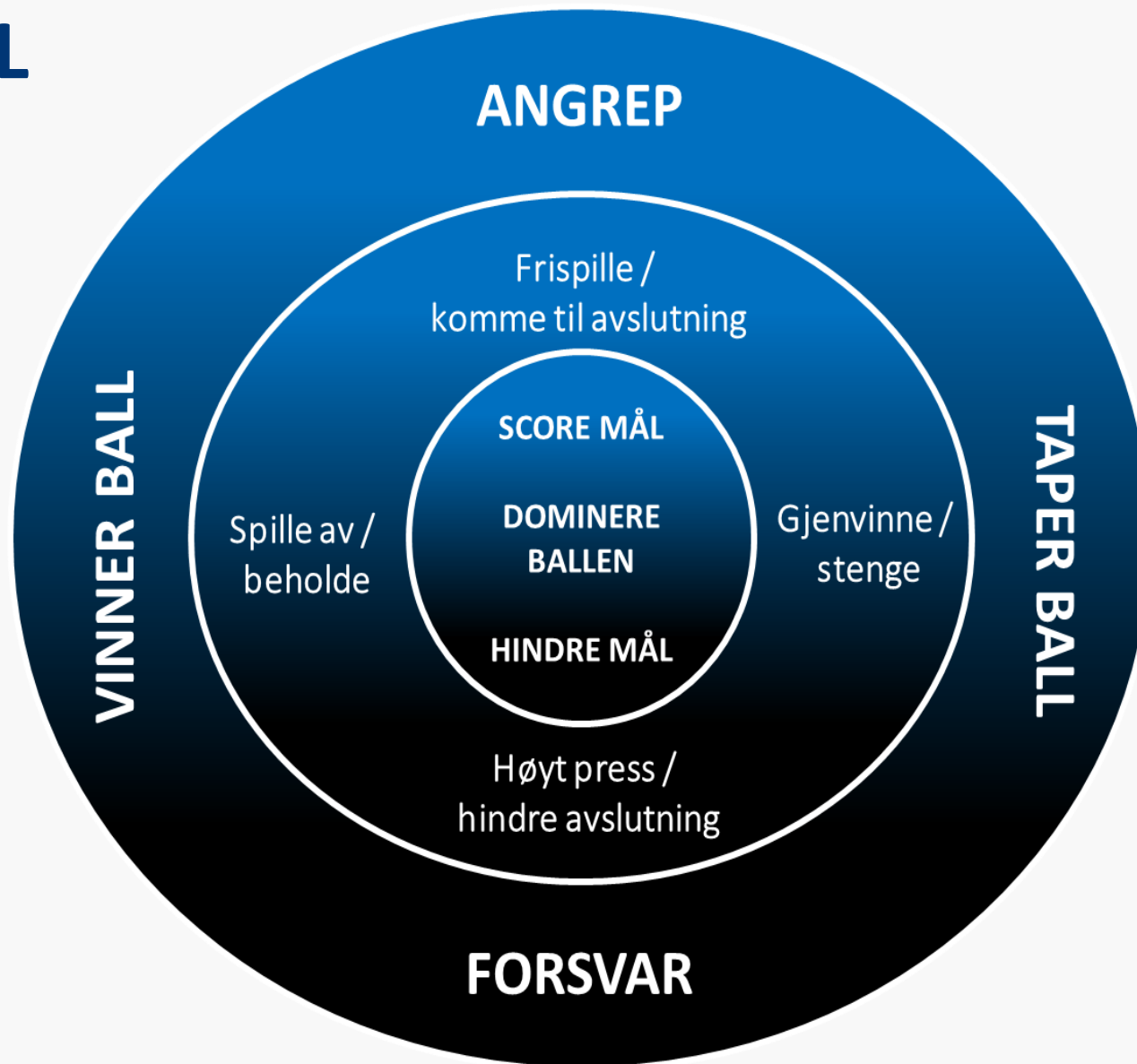
Fredag:

Lørdag:

Søndag:

- Kommentar:

# SPILLMODELL





## ANGREP



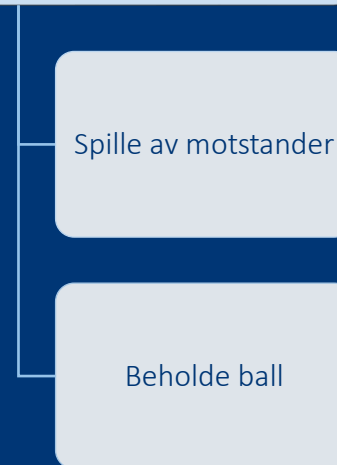
## FORSVARSMOMSTILLING



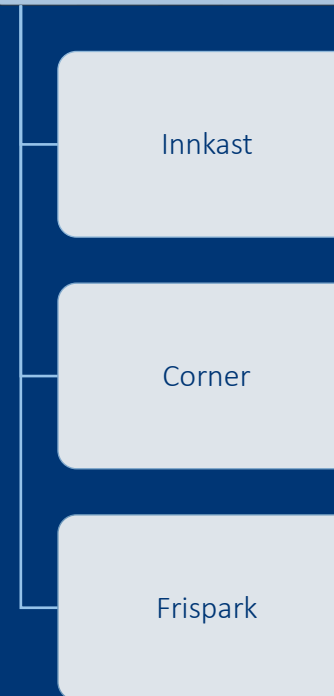
## FORSVAR



## ANGREPSMOMSTILLING



## DØDBALL



# 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 1v1-3v3-5v5-7v7
- Modifiserte spillsituasjoner
- Rondos/ posisjonspill/1V1-7V7/9V9 + KEEPERE



## Spill

35-45 min

50%

- Spillformat basert
- Periodisering av funksjonalitet
- Minst 50%



# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL



## Fagplan Offensivt

- 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 BREDDE (SFB) – 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 BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL

## Treningsøkta

- Mentalitetstema uke/mnd – Eks «Spilleglede» «egen trener» 😊
- Tema – Individuell mål (pri-spillere) (Eks: Omstill F-A Off )
- 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 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

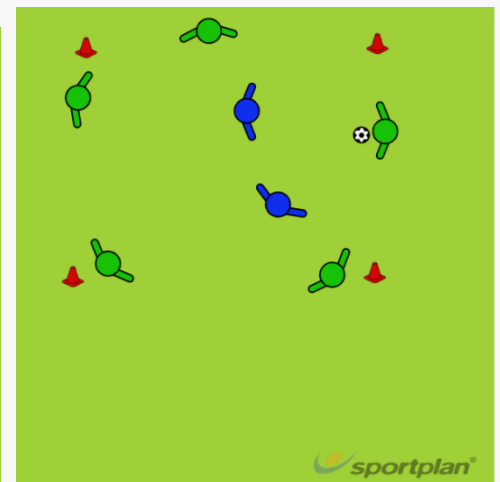
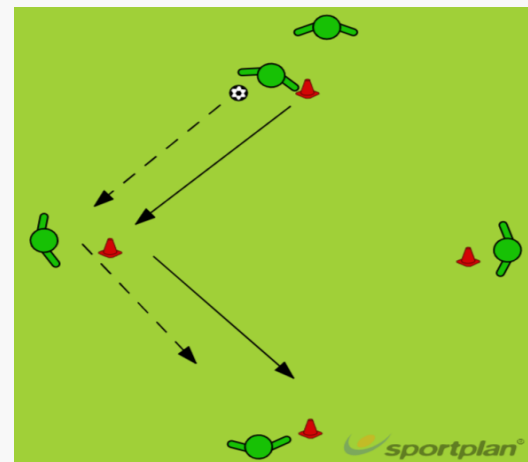
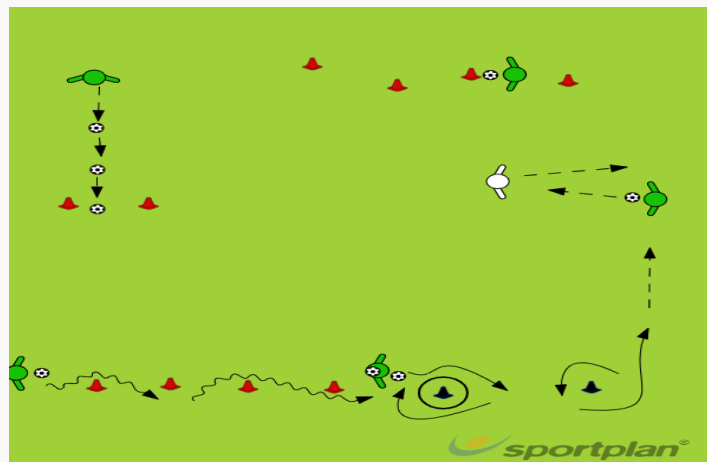
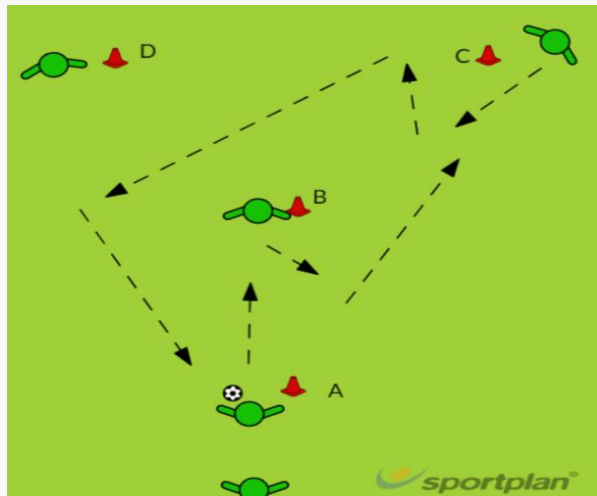
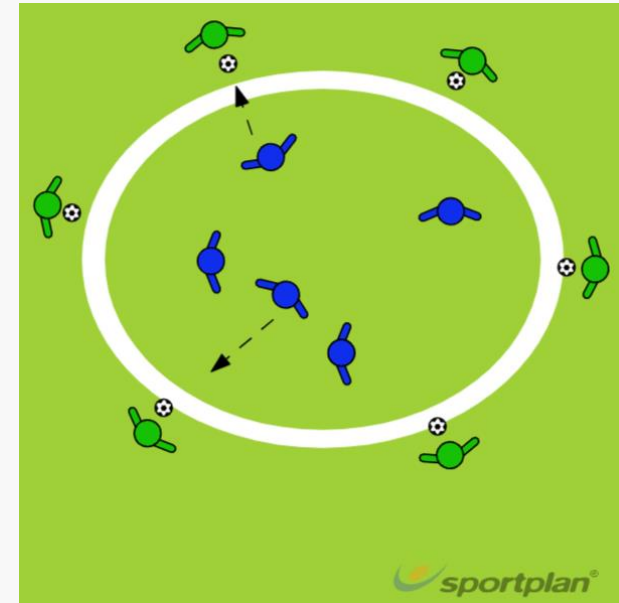
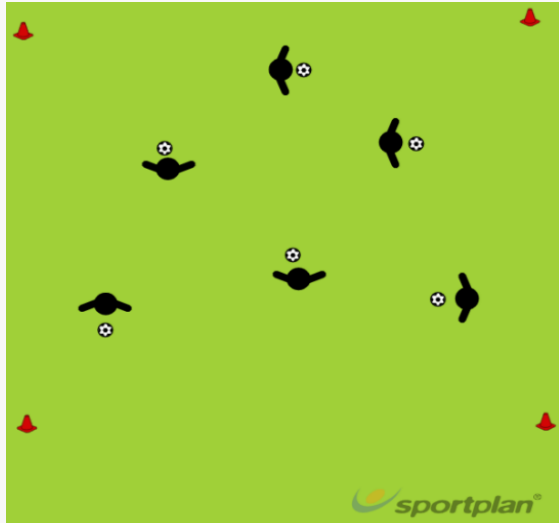
GJENNOMFØRING:

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.





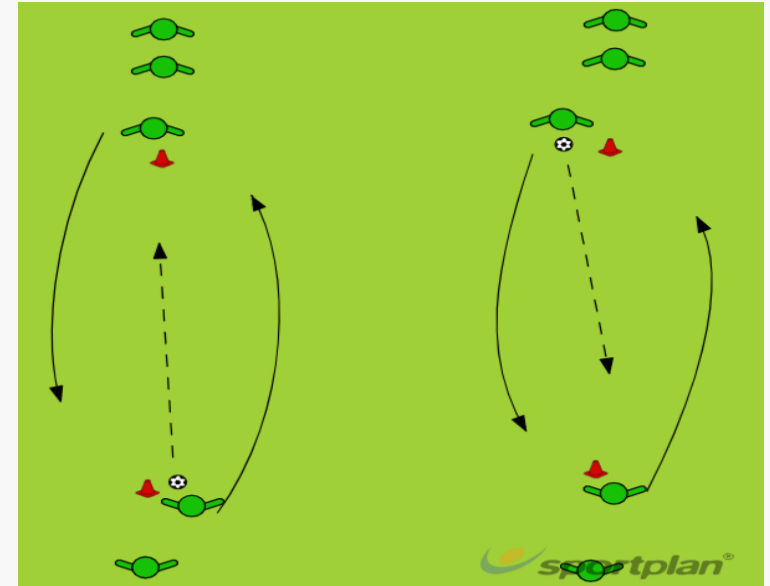
# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL ØVELSESBANK - OPPVARMING 15-20 MIN



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

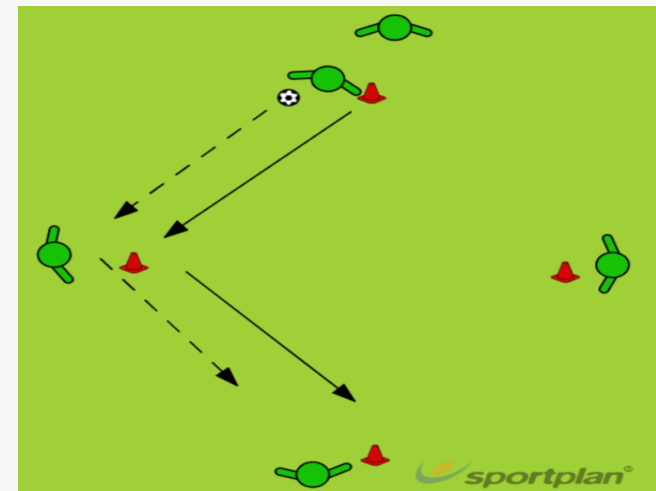
GJENNOMFØRING:

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



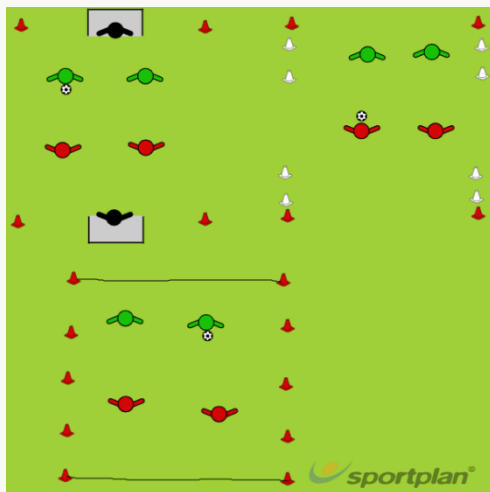
VARIASJON:

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

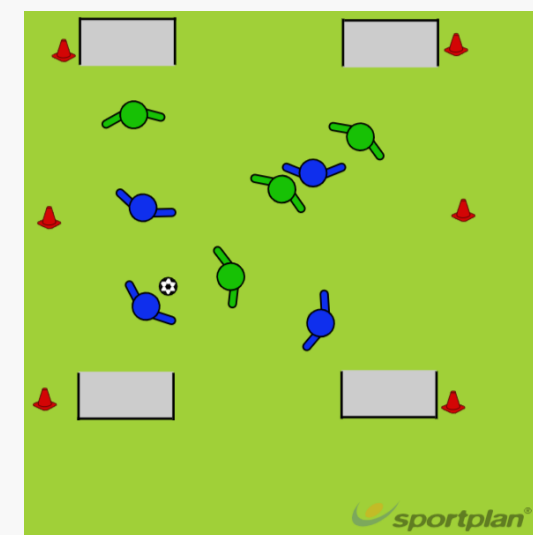
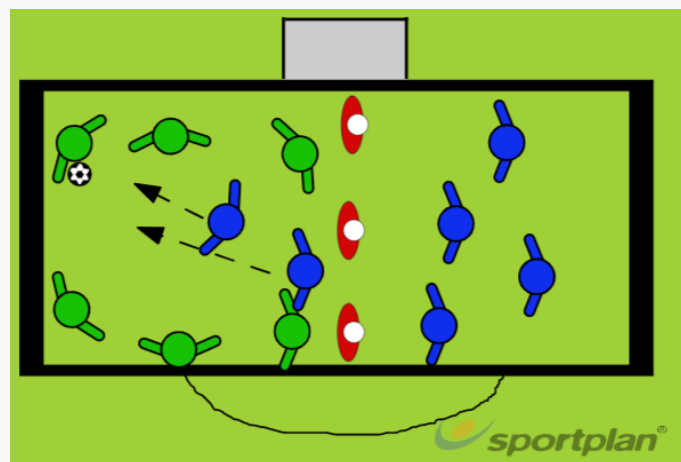
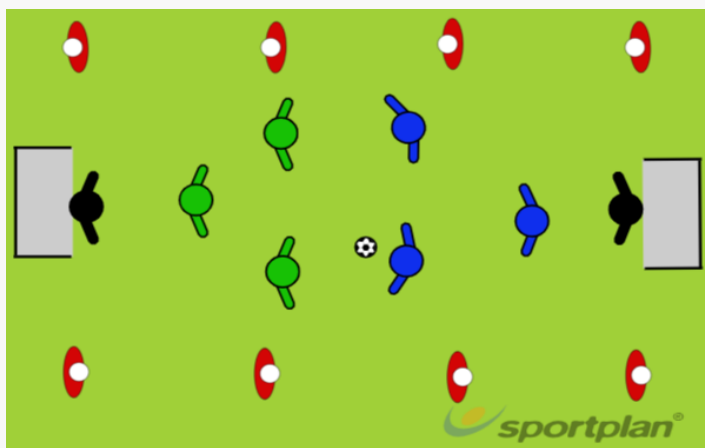
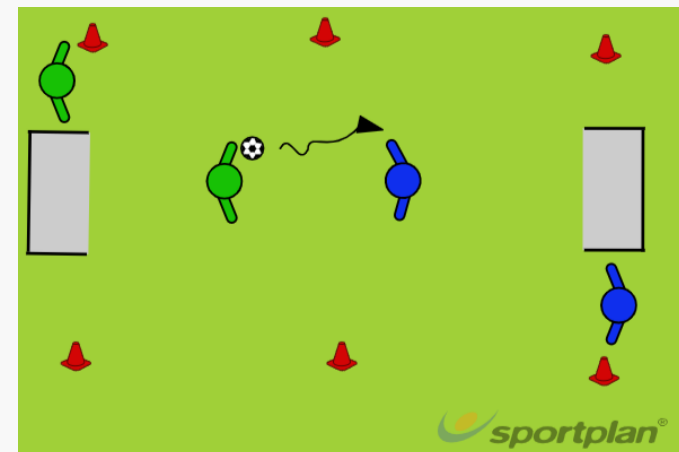
Bane B- Hvert lag har 2 mål (4 mål totalt, hvite kjegler på bildet), små mål som settes i hvert hjørnet

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

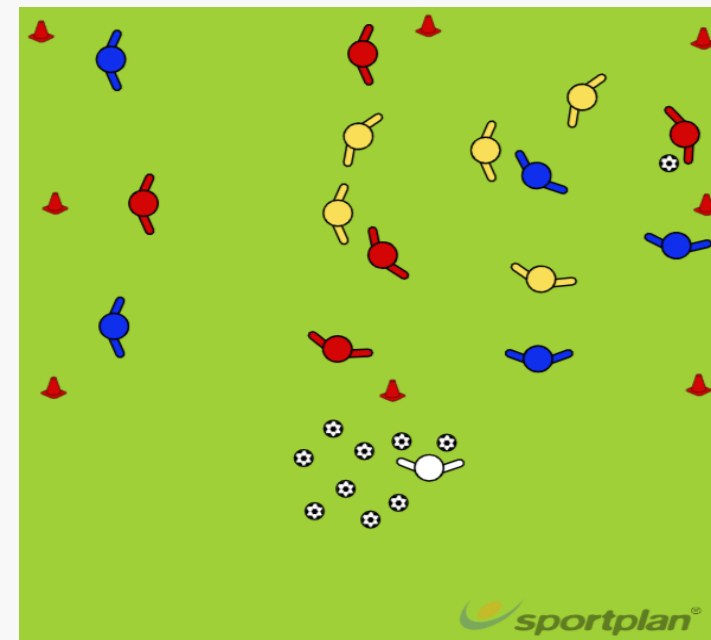
Pasningsspill og press: Trelagsmodell (15-20 min)

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.

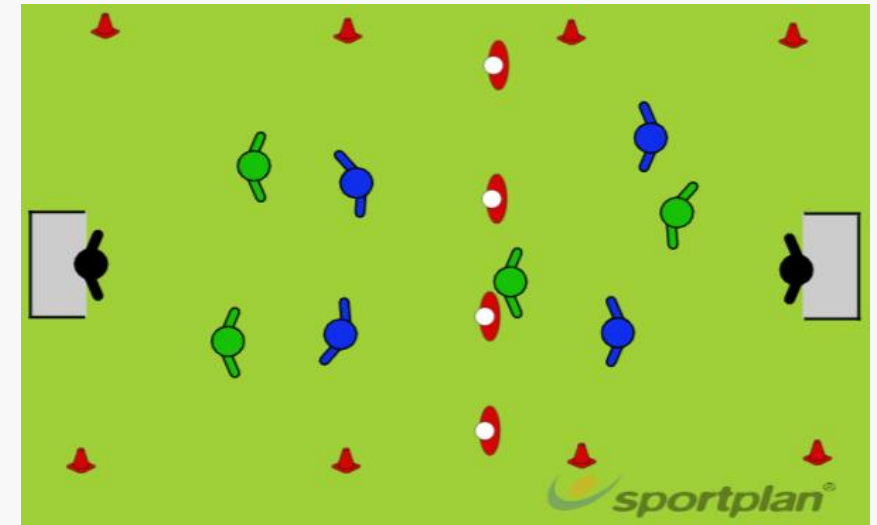
Utespillerne fordeler seg med eks i formasjon K-1-2-1/K-2-1-2.

Vanlig spill, evt med midtlinje = være i angrepssonen.

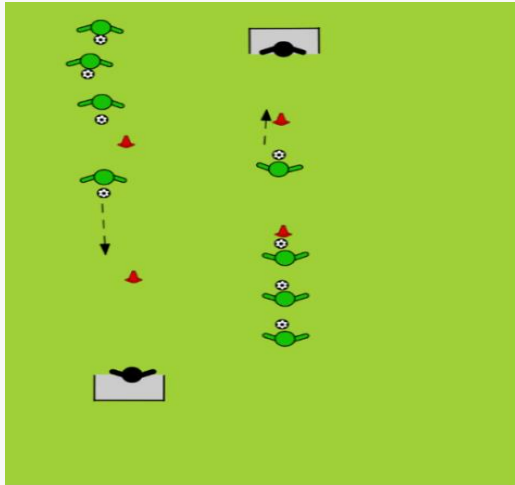
Det spilles ellers vanlig.

Banen ca 35m lang og 25 meter bred.

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



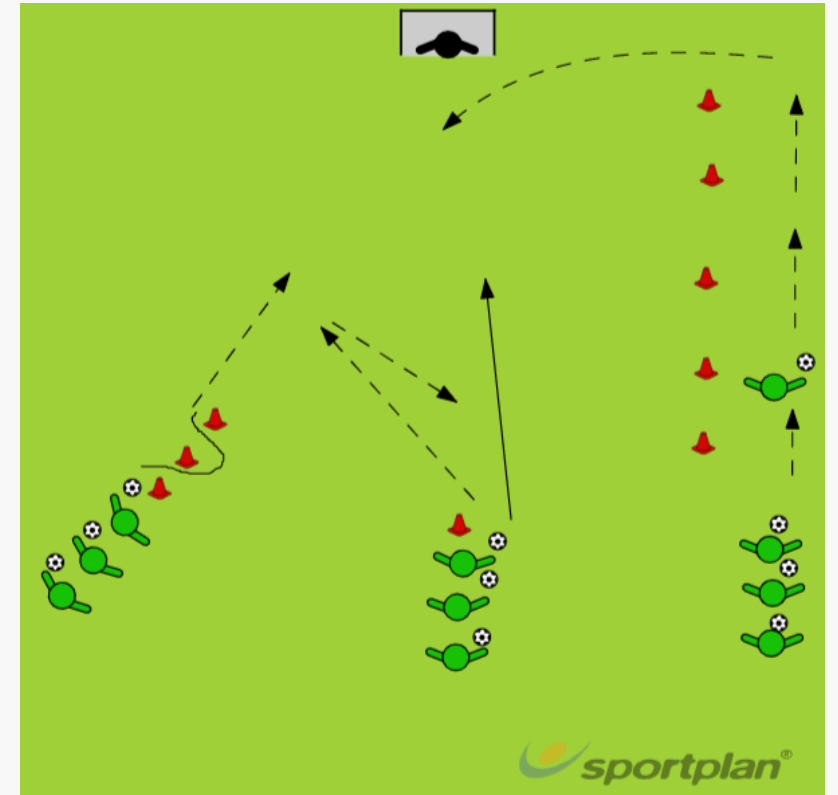
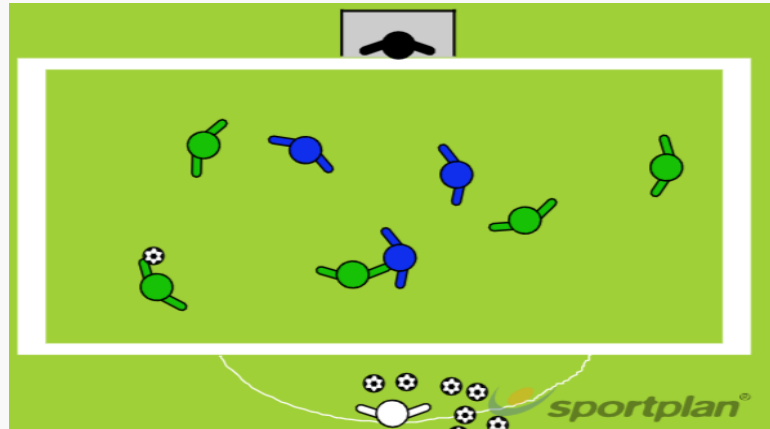
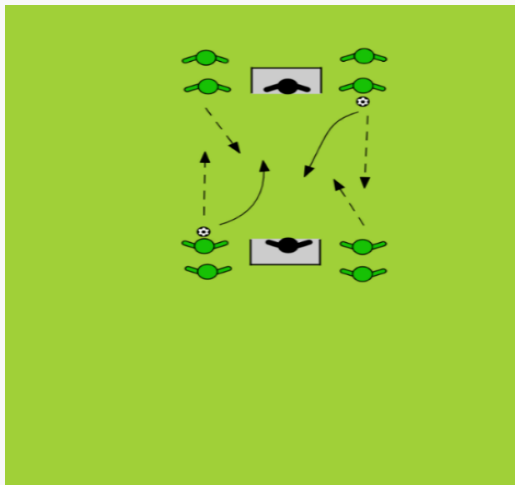
# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – FAGPLAN/SPILLMODELL ØVELSESBANK - SCORINGSTRENING 15-20



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

Gjennomføring:

Tre kjetter med spillere med hver sin ball bak hver kjetle. 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 rullerer på hvilken «kjetle» de starter fra, slik at alle er innom situasjonene.



# STABÆK FOTBALL BREDDE (SFB) – SPORTSLIG LEDER

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

<https://tiim.no/>

