



SPORTSPLAN 2025

for Ekko/Aureosen IL Fotball

Aldersbestemt avdeling

aldersgruppen 6 - 16 år



Innholdsfortegnelse

Innledning.....	3
MÅL FOR EKKO/AUREOSEN, FOTBALLENS ALDERSBESTEMT AVDELING	4
KRAV TIL EKKO/AUREOSEN, FOTBALL	4
KRAV TIL FOTBALLTRENERE OG -LEDERE I EKKO/AUREOSEN	5
KRAV TIL SPILLERE I EKKO/AUREOSEN	5
KRAV TIL SPORTSLIG UTVALG	6
VEDTATTE RETNINGSLINJER FOR ALDERSBESTEMT AVDELING	6
HOSPITERING.....	7
BLANDING AV JENTER OG GUTTER PÅ SAMME LAG	8
PÅMELDING TIL SERIESPILL	9
LAGOPPSETT, SPILLETID OG TOPPING.....	9
For aldersgruppen 13 – 16 år:	9
Innledning:.....	10
Rammeplan for aldersgruppen 6 til 10 år	11
Rammeplan for aldersgruppen 11 til 12 år	13
Rammeplan for aldersgruppe 13 – 14 år.....	15
Rammeplan for aldersgruppe 15 – 16 år(G/J 16).....	19
Rammeplan for keepere.....	22
Plan for dommerutvikling og -koordinering	24
Dommerkoordinator – en sentral rolle i fotballgruppa.....	26
Regler for kamp og trening.....	27



Innledning

Sportslig plan skal være med på å bedre fotballtilbudet i Ekko/Aureosen IL. Den skal skape en klubbidentitet samt legge grunnlaget for fornuftig og målrettet lag- og spillerutvikling i et positivt idrettsmiljø.

Formålet med planen er å sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet på alle nivåer i klubben. Den skal være et styringsmiddel for trenere og ledere i Ekko/Aureosen IL. Samtidig er det viktig at alle som bruker den vet at det er rom for nytenkning og egen stil innenfor vedtatte føringer.

Sportslig plan er utarbeidet som en av hovedaktivitetene i klubbutviklingsprosjektet som Ekko/Aureosen IL gjennomfører i samarbeid med Nordmøre og Romsdal Fotballkrets fra 2013, revidert utgave fra 2021.



MÅL FOR EKKO/AUREOSEN IL FOTBALL, ALDERSBESTEMT AVDELING

- Sterk forankring i nærmiljøet gjennom å være «en klubb for alle»
- Gi alle barn og unge i klubbens nærmiljø, og som ønsker å spille fotball, et godt aktivitetstilbud i klubbens regi.
- Skape stor fotballaktivitet, trivsel og samhold.
- Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant spillere, trenere, ledere og foreldre.
- Skape godt samarbeid i de enkelte lagene samt mellom de ulike lagene i klubben.
- Skape følelse av ansvar, tilhørighet og lojalitet overfor Ekko/Aureosen.
- Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere.
- Ivareta både topp og bredde.
- Legge til rette for trivsel og moro med fotballen, uansett ambisjonsnivå
- Stille med jente- og guttelag i de aller fleste klasser.
- Utvikle spillere og sikre spillertilgang for klubbens seniorlag.
- Være en utviklingsklubb for ambisiøse spillere.
- Rekruttere gode fotballspillere til sone- og kretslag.

KRAV TIL EKKO/AUREOSEN IL FOTBALL

- Skal ha et sportslig utvalg med sportslig ansvarlig/trenerveileder, dommerkoordinator og en representant fra seniorgruppen.
- Skal gi alle fotballspillere et aktivitetstilbud.
- Skal gi de beste og mest ambisiøse muligheter til å bli bedre.
- Skal rekruttere trenere og ledere på alle nivåer.
- Skal gi trenere og ledere tilbud om skoling / utdanning.
- Skal rekruttere dommere og gi disse utviklingsmuligheter.
- Skal samarbeide med naboklubbene om fotballkompetanse.
- Skal tilby anlegg og utstyr som står i forhold til klubbens mål og ambisjoner.



KRAV TIL FOTBALLTRENERE OG LAGLEDERE I EKKO/AUREOSEN IL

- Skal være gode forbilder for spillerne ved å vise positiv og god oppførsel.
- Skal representere Ekko/Aureosen IL på en måte som gagnar klubben.
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere.
- Skal være positive, oppmuntrende og jobbe for å skape godt samhold i laget.
- Skal ta vare på alle spillerne i treningsgruppa.
- Skal ha god kontakt med foreldrene.
- Skal jobbe i henhold til sportslig plan, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbregi.
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr.
- Alle trenere skal gjennomføre grasrottrenerkurs på det nivået de er trenere;
1 og 2 på barnefotball, 3 og 4 på ungdomsfotball.

KRAV TIL SPILLERE I EKKO/AUREOSEN IL FOTBALL

- Skal respektere dommere, trenere og lederes avgjørelser.
- Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter.
- Skal være positive representanter for klubben.
- Negativt språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme.
- Skal møte presis og forberedt til treninger og kamper.
- Skal gi beskjed i god tid til trener/lagleder om forfall (krav i forhold til kamper).
- Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader med mer.
- Skal holde orden i lagets utstyr, garderober og på banene.
- Alle er «eiere» av Ekko/Aureosen IL sine anlegg.
- Skal benytte korrekt utstyr når dette er nødvendig.
- Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter.



KRAV TIL SPORTSLIG UTVALG

- Utvalgets leder skal være representert i Ekko/Aureosen IL sitt hovedstyre.
- Skal ha det overordnede ansvaret for alle spørsmål knyttet til sportslige aktiviteter i Ekko/Aureosen IL.
- Skal ha ansvar for forvaltning og videreutvikling av sportslig plan (denne).
- Skal forankre og innarbeide sportslig plan blant klubbens trenere og ledere.
- Skal ha ansvar for dommerutvikling i klubben (dommerkoordinator).
- Skal ha ansvar for trenerutvikling og trenerkoordinering i klubben, med det formelle ansvar for tildeling av trenerroller på de ulike alderstrinn (trenerveileder).

VEDTATTE RETNINGSLINJER FOR ALDERSBESTEMT AVDELING

Innenfor enkelte, viktige områder har vi valgt å definere retningslinjer for aldersbestemt avdeling. Dette er områder som tradisjonelt skaper til dels store diskusjoner i de enkelte gruppene, og målet er å skape en klubbkultur som er enkel å forholde seg til i de vanskelige spørsmålene.

Klubbkulturen er viktig for at medlemmene, spillere, trenere, lagledere og foreldre, har en felles forståelse av hvordan de skal tenke og reagere i forhold til situasjoner de blir konfrontert med. Med en god klubbkultur blir vi tryggere på hverandre og hvordan vi utvikler oss, både sportslig og sosialt. Samtidig blir trivselen større for alle engasjerte. Klubben får gjennom dette en egen identitet som medlemmene har utviklet og som de videreutvikler selv.

Retningslinjene som gjennomgås under, skal være innarbeidet på en måte som ikke er til hinder for en viss fleksibilitet ut fra forholdene i de enkelte lagene. Alle avvik fra disse skal imidlertid være godt begrunnet og avklart på forhånd med sportslig utvalg.

REKRUTTERING

Fotballgruppen har som mål å favne minst 2 av 3 barn i de enkelte årsklassene, både gutter og jenter, i vårt nedslagsfelt. Rekrutteringen starter gjennom inne-aktiviteten Idrettsskole ball, utenfor sesong, med et mål om å få de med ut når fotballtreningene starter opp rundt mars-april.



Før oppstart av sesongens treninger informeres det ut gjennom alle tilgjengelige kanaler en felles oppstart for alle knøttelag (6-8 år) med mål om å favne bredt på alle barnehager og skoler. Rekrutteringen har som mål å skape minst mulig hull i årskullene fra 6 år og oppover, flest mulige rene årsklasser som lager et bredt og godt tilbud for flest mulig. Når det er nødvendig slås to årsklasser sammen, da på en mest hensiktsmessig måte for de andre årsklassene. Denne avgjørelsen tas i fotballgruppen i dialog med de gjeldende trenerteamene.

HOSPITERING

Spillere skal, dersom ikke annet er avtalt mellom trenere/lagledere, både trene og spille i egen årsklasse.

Hospitering og oppflytting er virkemidler som trenere/lagledere skal vurdere i forhold til individuelt tilpasset spillerutvikling, samt å få gode treningsforhold.

Hospitering som oppflytting er først aktuelt fra og med aldersgruppe 13 år.

For yngre spillere, som åpenbart ikke får nok utfordring på eget alderstrinn, kan hospitering i treningssammenheng, opp til neste årskull vurderes i samråd med berørte trenere, spillerens foreldre og sportslig leder.

Hospitering til klubbens junior eller seniorlag skal, i samarbeid med seniorgruppen, vurderes for de eldste årsklassene.

Hospitering betyr at en spiller forblir en del av sitt opprinnelige lag, men flyttes opp til et høyere nivå på trening og i kamp for en definert periode. Spillere skal her få sjansen til å utvikle seg på det nivået de tilhører sportslig og er et eksempel på differensiering. Oppflytting betyr at en spiller flyttes opp til et eldre årskull permanent. Dette vil erfaringsmessig skje i få tilfeller. Når spilleren hentes til annet lag for at dette laget skal oppnå nødvendig antall spillere (lån), er dette ikke å forstå som hospitering.

Å hospitere til et høyere nivå, gjør at spilleren møter større utfordringer, og må yte mer mot bedre spillere/ lag, og slik utvikler flere ferdigheter. Hospitering er et virkemiddel for spillere som er prestasjonsorientert, og som klart skiller seg ut gjennom ferdigheter og holdninger.

Hospitering er spillerutvikling, og gjelder spilleren. Hospitering er ikke et virkemiddel for å styrke lagets prestasjoner! Vi gir utvalgte spillere et tilbud om å spille kamper på et høyere nivå, etter følgende kriterier:

- Ferdigheter, tid og interesse
- Holdninger og kjennskap til Fair Play
- 100 % treningsoppmøte på eget lag (gjelder også når hospiteringen er iverksatt). Også opptreden på eget lag tillegges stor vekt.

Det første spilleren gjøres kjent med etter en «avtale» om hospitering, er viktigheten av holdninger, eget lag, effekten av å være «sin egen trener» og Fair Play.



Hospitering vil nesten alltid skje mellom lag internt i Ekko/Aureosen, herunder at jenter kan hospitere på guttelag. Det vil etter omstendighetene også være mulighet til å hospitere ned spillere. Hospitering kan også skje ved at spiller fra Ekko/Aureosen hospiterer hos eksterne lag på treninger/kamper/turneringer, eller at spiller fra eksternt lag hospiterer hos Ekko/Aureosen på treninger/kamper/turneringer. Ved ekstern hospitering skal det foreligge skriftlig avtale mellom klubbene.

En forutsetning for hospitering er at spilleren selv ønsker dette. Hospiteringsprosessen er deretter et samspill mellom trener for avgiverlaget, trener for mottakerlaget og klubbens trenerkoordinator, samt spiller med foresatte.

For å gjennomføre hospitering er åpenhet, god kommunikasjon, planlegging og fremgangsmåte viktig. Trenerkoordinator bør sammen med administrasjonen legge til rette for at treninger for de aktuelle lagene samkjøres slik at ordningen lar seg gjennomføre. Det vil for eksempel si at to alderstrinn ikke trener samme dag hele uken.

Trenerne er ansvarlig for å ta hensyn til totalbelastningen og påse at enkeltspillere ikke får for stor kampbelastning og at det blir rimelig tid til trening, hvile og skole mellom kamper. Ingen spillere bør spille mer enn gjennomsnittlig 1,5 kamper i uka. Hospiteringen må skje under rammer som skaper forutsigbarhet for det laget spilleren tilhører. Ved spesielle tilfeller kan klubbens fotballgruppe fravike hospiteringsreglementet.

Spillerutvikling vil også innebære at klubben nominerer spillere til Aker Akademiet, sone-, og kretsagssamlinger. Klubbens trenerkoordinator har ansvaret for dette.

Når det gjelder lån av spillere til kamper for å ha nødvendig antall spillere skal dette kommuniseres gjennom utvalgte trener på avgiverlaget og mottakerlaget. Her skal holdninger, treningsoppmøte og opptreden på eget lag tillegges stor vekt samt total belastning på spiller (bør ikke spille mer enn gjennomsnittlig 1,5 kamper i uka). Viktig at lag som gjennom en sesong fast trenger å låne spillere har god kommunikasjon ved utvalgte trenere.

Ta gjerne kontakt med klubben for råd og veiledning og for å komme i kontakt med andre trenere.

BLANDING AV JENTER OG GUTTER PÅ SAMME LAG

Dersom det i en årsklasse ikke finnes jentelag, skal spillerne få tilbud om spill på jentelag i årsklassen over, som siste alternativt på guttelaget i samme årsklasse.

Når blandingen er et ledd i ordinær hospitering, gjelder samme regler for hospitering som beskrevet over.



PÅMELDING TIL SERIESPILL

Sportslig utvalg avgjør hvor mange lag som skal meldes på til seriespill i de ulike årsklasser og divisjoner.

Lagene skal som hovedregel meldes på i egen årsklasse.

Eventuell påmelding til serie i høyere årsklasser kan vurderes av hensyn til nivå og utvikling i de enkelte gruppene, men det er sportslig utvalg som skal beslutte dette etter begrunnede innspill fra trenere/lagledere.

LAGOPPSETT, SPILLETID OG TOPPING

For aldersgruppen 6 - 12 år:

For disse årsklassene er hovedregelen (forutsatt at det er spillere nok) at klubben har adskilte treningsgrupper.

Spillerne i disse årsklassene skal ha rullering på spilleplasser og lik spilletid.

For aldersgruppen 13 – 16 år:

Vi kan plassere spillerne og i større grad tilpasse treningstilbudet i forhold til ferdigheter og egenskaper.

Lagene på disse alderstrinnene skal administreres og følges opp som en gruppe per alderstrinn. Vi kan dele lagene inn i treningsgrupper med første, andrelag, der førstelaget toppes for spill i 1. divisjon.

Uttak til førstelag skal baseres på kriteriene:

- holdning
- ferdighet
- treningsinnsats
- ambisjon

For å utvikle allsidighet blant våre yngre utøvere, skal kriteriet treningsinnsats vurderes slik at trening med alternative idretter, som rent fysisk kan likestilles med fotball, godskrives som én treningsøkt pr. uke.

Spilletid på førstelag kan differensieres, dog slik at alle spillere sikres et minimum spilletid (for eksempel 30 minutters spilletid per kamp i snitt). For andre og tredje lag gjelder regler om lik spilletid.

Det er et krav til alle lag på disse årsklassene, at det skal være en tett kobling og rotasjon av spillere mellom treningsgruppene, både på trening og i kamper.



Bruk av samme spillere på forskjellige lag:

Fra og med 13-årsalderen starter konkurransefotballen som også innebærer at vi innordner oss et strengere regelverk satt av Norges Fotballforbund. Generelt bør trenere og lagledere på dette nivået gjøre seg godt kjent med gjeldende regelverk. Ved deling i første-, andre- og eventuelt tredjelag, kan det av hensyn til i hele tatt å kunne stille lag til kamper, være behov for at enkelte spillere må spille for flere lag. Dette kan være innen samme årskull, på tvers av gutte- og jentelag, eller på tvers av årskull (ref. avsnittet om hospitering). Det viktigste her er at vi opptrer praktisk, samtidig som vi holder oss innenfor det til enhver tid gjeldende regelverket fra forbundet. Ved spørsmål kan trenere/lagledere ta kontakt med sportslig utvalg, eller direkte mot fotballkretsen (www.fotball.no velg Nordmøre og Romsdal fotballkrets for oversikt over kontaktpersoner).

Innledning:

I de neste kapitlene følger en rammeplan for de ulike aldersgrupper. I tillegg har vi laget en separat rammeplan for keepertrening på tvers av aldersgrupper. Denne er lagt inn i slutten av dokumentet.

Rammeplanene kombinerer sportslige og kulturelle elementer

Rammeplanene er laget på et praktisk nivå og skal fungere som en veiledning for lagledere og trenere på de ulike aldersgruppene. De gir føringer for både den sportslige og den kulturelle delen av opplegget for lagene og spillerne, og er strukturert på samme måte for alle aldersgrupper som følger:

Innledning med overordnede føringer:

- Trenings- og kamptilbud
- Mål for aktiviteten
- Taktisk og teknisk trening
- Fysisk trening
- Holdninger
- Praktiske råd

Rammeplanen for keepertrening følger en litt annen struktur, og har en generell del samt en underdeling på de samme aldersgruppene som følger av de øvrige rammeplanene.

Mange ballberøringer for alle spillerne – et grunnleggende element.

Et gjennomgående trekk i rammeplanen for alle aldersgrupper, er fokus på antall ballberøringer pr. spiller. Anerkjente metoder viser at spillerutviklingen er bedre, desto større grad av ballberøring som kan innarbeides i treningsopplegget. Den praktiske konsekvensen av dette, og viktig ved planlegging og gjennomføring av trening, er:

- Kjør mest mulig av treningene med ball
- Legg gjerne kondisjons- og hurtighetstrening inn i form av variasjoner og økt intensitet i øvelser med ball



- Bruk mer spill med få spillere på hver side, slik at antall ballberøringer pr. spiller øker
- Legg opp treningene slik at det blir minst mulig ventetid for spillerne

Rammeplan for aldersgruppen 6 til 10 år

Innledning:

I og med at dette er barnas første år i møte med organisert fotball, er det viktig at klubben tilrettelegger en god start for dem, med ordnede forhold. Det må være trygge omgivelser, både når det gjelder det rent fysiske rundt baner eller i hall og gode sosiale forhold blant aktørene i lagene.

Trenings- og kamptilbud:

- Minst en økt inne pr uke om vinteren (idrettsskole ball for knøtter)
- 1-2 treninger pluss kamp i sesongen (treningsfri i juli, løkkefotball).
- Deltakelse i knøtteserie/kretsserie, Romsdalscupen og 3 klubbnære turneringer i løpet av året.

Baner, trenings- og kampsteder samt frammøtetider skal være klart kommunisert for spillere og foreldre.

Treningene og gjennomføring av kamper bør i stor grad følge et fast mønster i henhold til klare rutiner og innhold.

Spillerne bør helt fra starten av læres opp til å ta ansvar for eget og laget sitt treningsutstyr, og samtidig hjelpe til med å holde treningsbanene ryddige ved fjerning av søppel.

Spillerne og foreldre må få inntrykk av at det er viktig å møte presis til trening og kamp og at det skal gis beskjed om fravær.

Det er viktig at barna får muligheter til å kombinere fotball i vår klubb med deltagelse i andre idretter og / eller andre foreninger.

Mål for aktiviteten:

Ha det gøy gjennom variert fotballaktivitet.

Skape motivasjon for fotballspill på fritida.

Skape lyst til allsidig idrettsaktivitet.

Opprettholde et høyt aktivitetsnivå med mye ballkontakt og innføring i varierte teknikker på trening.

Enkel innføring i fotballregler og gode holdninger for samvær med andre.



Taktisk - teknisk trening:

Det er viktig at spillerne får så mye ballkontakt som mulig i løpet av ei treningsøkt, og at de får variert trening i grunnleggende fotballteknikker. Slik trening gjennomføres i spill på forholdsvis små baner og med få spillere på hvert lag, eller gjennom enkle tekniske øvelser.

Grunnleggende teknikker som bør trenes på dette nivået:

- pasninger med begge bein
- mottak, demping
- skudd, avslutninger
- innføring i headinger
- føre, skifte retning, finte

Fysisk trening:

Det bør ikke drives spesifikk trening av faktorene styrke og utholdenhet i disse årsklassene, men det kan eventuelt gjøres gjennom lek eller øvelser med ball.

Koordinasjon, rytme og balanse er egenskaper som er gunstige for læring av teknikk, og bør prioriteres ofte – helst med ball. Det anbefales å starte med enkle tøyingsøvelser i korte sekvenser. I slutten av perioden bør det gjennomføres hurtighetstrening i hyppige og korte sekvenser, gjerne gjennom lek og med ball.

Det anmodes om å starte noe med enkel styrke- og bevegelighetstrening i hofteladdsbøyerne, da det er et problem blant mange unge med svak og kort muskulatur på framsida (løp med høye kneløft m.m). Svært viktig muskulatur for løpshurtighet.

Holdninger:

Å innarbeide gode holdninger hos enkeltspilleren og i laget er svært viktig i arbeidet med å skape gode fotballspillere og gode utviklingsmiljøer for unge utøvere. I disse aldersklassene MÅ det jobbes med:

- Ikke kjefte på andre når det gjøres feil.
- Ikke godta negativ atferd overfor andre.
Tåle egne feil, tåle å tape og vinne.
- Respektere trenere og ledere: godta irettesettelse, og høre etter ved beskjeder.
- God oppførsel overfor dommere og dommeravgjørelser.
- Møte presis og gi beskjed hvis en ikke kan møte.
- Utføre sine ansvarsoppgaver i forbindelse med kamp eller trening (utstyr m.m).

**Praktiske råd:**

- Vær positiv, skap god stemning og gi ros.
- Vær klar, tydelig og bestemt når det gjelder regler og rutiner for laget.
- Ta dere tid til å jobbe med god oppførsel under alle aktiviteter.
- Høyt aktivitetsnivå og mye ballkontakt er viktig i alle økter.
- La treninger og kamper følge et forholdsvis fast mønster, som spillerne kjenner seg igjen i, slik at de blir trygge og kan holde høyt aktivitetsnivå.
- Snakk minst mulig - vis alle øvelser.
- La spillerne få god tid til å trene på og gjenta kjente øvelser.
- Treningene bør bestå av mye spill, på småbaner og få spillere på hvert lag.
- Start med enkle øvelser og bygg videre på disse; eks: først pasning/mottak, så pasning/mottak/skudd, deretter pasning/mottak/innlegg/skudd.
- Det er motiverende med øvelser som ender med avslutninger på mål.
- Alle fotballspillere liker å score mål.

Rammeplan for aldersgruppen 11 til 12 år

Trenings- og kamptilbud:

- Minst en økt inne og 1-2 økter ute pr uke om vinteren.
- To treninger pluss kamp i sesongen
- Deltakelse i serie, romsdalscupen og 3 klubbnære turneringer i løpet av året

Mål for aktiviteten:

- Ha det gøy gjennom variert fotballtrening.
- Skape motivasjon for fotballspill på fritida.
- Utvikle gode grunnleggende fotballferdigheter.
- Lære enkle spilleprinsipper.
- Utvikle respekt og toleranse overfor medspillere, trenere, ledere og dommere.
- Skape godt sosialt samhold, med gjensidige forpliktelser og ansvar.

Taktisk- teknisk trening:

Spill på småbaner med få spillere (3 – 5) bør prioriteres i stor grad. Dette gir muligheter til mye ballkontakt og trening av de grunnleggende fotballferdighetene.

Pasninger:

Presise pasninger med begge bein, bruke innside, ytterside og vrist. Prioriter trening av



pasningsspill langs bakken og etter hvert på spillere i bevegelse. Innføring i halvtliggende vristspark.

Mottak/medtak:

Mottak med begge bein, både langs bakken og ball i lufta (gjern e etter kast). Legge ballen til rette for pasning med første berøring (medtak). Innføring av demping med andre kroppsdeler (lår, bryst, m.m)

Heading:

Presise og kontrollerte headinger, med gode treffpunkt på ball.

Skudd:

Skudd med strak/skrå vrist og balanse på standfoten. Vektlegg trening av skudd langs bakken og forsøk å bruke begge beina.

Finter:

Trening / innlæring av to finter - eks. pasningsfinte, kroppsfinte.

Spillesystemer:

Spillerne på dette trinnet må få innføring i grunnleggende forsvarsspill med press på ballfører, sikring og markering (første-, andre- og tredjeforsvarer). I tillegg bør spillerne lære løp uten ball, med hovedvekt på invitasjon til pasninger i angrepsspillet.

Fysisk trening:

Tøyning bør gjøres til faste rutiner i forbindelse med alle treninger. Det samme gjelder egenskapene koordinasjon, rytme og balanse, og da helst gjennom øvelser med ball.

Hurtighets- og spensttrening trenes ofte i korte sekvenser. Utholdenhet og styrke trenes i utgangspunktet ikke isolert, men gjennom trening med ball og lek. Utholdenhet kan eventuelt legges inn som en ekstra frivillig trening pr. uke på dette trinnet, som joggetur eventuelt supplert med annen treningsform.

Holdninger:

Videreutvikle egenskapene som ble vektlagt for 6 – 10.

Lagledere / trenere bør stille større krav til spillerne når det gjelder å ta ansvar under og i forbindelse med treninger og kamper. Aktivitetene skal utføres ordentlig og ansvar for utstyr og anlegg kan utvides.



Det kan også stilles høyere krav til oppmøte og det å gi beskjeder ved fravær fra trening og kamp i god tid. Toleranse overfor andre, spesielt medspillere er meget viktig, i og med at ungene er mer bevisst egne og andres ferdigheter.

Praktiske råd:

- Videreutvikling av det samme som for alderstrinnet 6 – 10.
- Mesteparten av treninga bør foregå gjennom spill på småbaner eller i firkanter. Dette er gøy.
- Ved trening av teknikk i isolerte øvelser, sørg for at ventetida er minimal slik at aktivitetsnivået opprettholdes.
- Ved innføring av nye øvelser – la spillerne få tid, og bruk øvelsen flere ganger seinere.
- Ha gjerne samme tema på flere treninger gjennom en periode.
- Pasningstrening bør utføres både med og uten motstand, begynn gjerne med overtallsøvelser, eks. 4 mot 1 eller 5 mot 2
- Legg vekt på godt pasningsspill og overblikk hos spillerne.
- Tren etter hvert flere teknikker i samme øvelse, eks:
 - o Mottak/medtak – pasning
 - o Mottak/medtak – skudd
 - o Pasning – mottak/medtak – skudd
 - o Førre finte – skudd
- Spillerne er som regel svært motiverte for å trene avslutninger mot mål, og derfor er det gunstig å tilrettelegge mange øvelser som ender med avslutning mot mål.
- Bruk kort tid på verbal instruksjon, gi spillerne gode øvingsbilder.
- Taktikk øves inn med isolerte øvelser og spill der spillet gjerne stanses for å fremheve gode bevegelser, eventuelt drøfte spillernes valgmuligheter i de ulike spillsituasjoner
- Slå ned på all uønsket atferd, spesielt negative meldinger til medspillere, motspillere og dommere.
- Spillerne nærmer seg 13 år, og bør derfor få en forsiktig innføring og trening på 11'er(9'er) fotball, gjerne noen treningskamper ved 12-års alder.
- Jobb mye med " Fair play ".

Rammeplan for aldersgruppe 13 – 14 år

Trenings- og kamptilbud:

- Tre til fire treninger med kamp per uke hele året, med kort pause etter sesongslutt.
- Seriespill, vinterserie og 3-4 cup'er / turneringer.
- Treningskamper i vinterhalvåret.
- I denne aldersgruppa kan det deles inn i første- og andrelag, eventuelt tredjelag dersom det er spillere nok (regn 12 – 14 spillere per lag).
- Differensiering av treninger for best mulig spillerutvikling.

**Mål for aktiviteten:**

- Skape moro og trivsel med fotballen og lagkamerater.
- Alle aktive spillere får trene og spille kamper.
- Videreutvikle tekniske ferdigheter.
- Utvikle grunnleggende taktisk forståelse, som på dette trinnet innebærer å gjøre spillerne kjent med, og komfortable med 11'er fotball.
- Utnytte ferdigheter gjennom gode taktiske valg.
- Skape gode treningsvaner og motivere til å trene mye på egenhånd.
- Skape et godt og positivt miljø som betyr noe for spilleren og som kan påvirke positivt i starten av ungdomstida.

Taktisk- teknisk trening:

Det må fremdeles jobbes videre med de tekniske øvelsene vi har prioritert i tidligere årsklasser.

Vendinger:

Med ulike kroppsdeler – fot, bryst, vrist, ytterside og innside. Trenes med eller uten motstand.

Heading:

Innøve riktig teknikk, også med sats / opphopp og stup.

1 mot 1:

Utfordre, dribble og passere motstander med ball.

Presse, vinne ball – takle og vinne dueller i lufta og langs bakken.

2 mot 1:

Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner.

Ferdighetene trenes i deløvelser og ulike former for spilleøvelser. Det er viktig at det stilles større krav til spillerne om å utnytte ferdighetene ved å gjøre gode taktiske valg som gagnar laget.

Nye spillesystemer:

Spill på 11er bane representerer ofte en stor overgang for spillerne, og krever mer «coaching» fra treneren, både på og utenfor banen. Spillerne må utvikles til å kunne beherske nye spillesystemer og grunnleggende taktikk.

- Press, sikring, markering (første-, andre- og tredjeforsvarer)
- Kontring / overgang, bredde, dybde, bevegelse, rom (med og uten ball)



Spillerne på dette trinnet starter med 11'er fotball som stiller større krav til forståelse av spillesystemer. Vi praktiserer derfor en enkel innføring av forståelse for spillesystemer med vekt på sonespill i forsvar og formasjonsspill i angrep.

Fysisk trening:

Det bør gjennomføres noe styrketrening med egen kroppsvekt som belastning minst en gang i uka. Treningen kan organiseres i sirkel eller enkeltøvelser i korte sekvenser.

Utholdenhetstrening bør foregå gjennom intensiv trening med ball, men det kan legges inn enkelte korte sekvenser med utholdenhetstrening, eventuelt egne treningsøker i form av joggeturer eller alternative treningsformer.

Hurtighetstrening prioriteres hver uke, med minst en sekvens på 10 - 15 min.

Koordinasjons- og balansetrening er fremdeles viktig, og bevegelighet / tøyninger skal utføres hver gang.

Holdninger:

Spillerne skal vite at det stilles krav til dem i forbindelse med alle aktiviteter i klubbens regi.

De er representanter for Ekko/Aureosen IL og det medfører krav om god oppførsel overfor dommere, motstandere og eget lag. Eventuelt lagutstyr skal brukes i henhold til avtaler.

- Frammøte 10 min. før trening. Beskjed ved alt fravær.
- God oppførsel i kamp og trening "fair play". Skikkelig språkbruk.
- Holde orden i utstyr, rundt baner og i garderobe (koste). Innføre ordensgrupper?
- Holdningsarbeid i forhold til tobakk og alkohol. Forbud i alle aktiviteter i klubbregi.
- Oppfordre spillerne til å drive egentrening, og forstå hvor viktig dette er.

Det bør i tillegg jobbes aktivt med å skape en god treningskultur, der spillere og ledere gjør sitt beste på banen i trening og kamp.

Praktiske råd:

- Utvikling av enkeltspillere er like viktig som lagets resultater.
- Begynn å stille krav (etter forutsetninger) til utførelse og gjennomføring av aktivitetene.
- «Hardt arbeid gir resultater».
- Om å gjøre å få mange og gode gjentakelser i alle øvelser og i spillesituasjoner.
- Konsentrasjon og involvering er viktig.



- Gi øvelser som spillerne er motiverte til å bruke utenfor fellestreningene.
- Jobb med temaer.
- Viktig at spillerne får tid til å lære seg øvelser og er bevisste på hva det jobbes med i enkelte treninger og ulike perioder.
- Oppmuntre spillerne til å ta ansvar på og utenfor banen, eks. rose medspillere og engasjere seg i lagets beste.
- Prioriter trening av hodespill på linje med andre teknikker. Det kan virke som trening av disse ferdighetene har lett for å bli nedprioritert.
- Vær oppmerksomme på at spillerne er i en alder der de er lett påvirkelige i forhold til jevnaldrende (også andre miljøer enn idrettsmiljøet).
- Viktig at vi engasjerer oss i spillerne, og påvirker dem positivt.
- Arranger gjerne en eller to turneringsturer med overnatting.
- Vurder hospitering for bedre utvikling av de beste spillerne.



Rammeplan for aldersgruppe 15 – 16 år (G/J 16)

Trenings- og kamptilbud:

- Tre til fire treninger med kamp per uke, hele året, med kort pause etter sesongslutt.
- Deltagelse i seriespill, vinterserie og 3-4 cuper/turneringer i tillegg.
- Treningskamper i vinterhalvåret.
- Muligheter for hospitering i, og oppflytting til junior eller seniorlag.

Mål for aktiviteten:

- Alle skal få et godt trenings- og kamptilbud.
- Utvikle spillere til junior- og seniornivå.
- Utvikle gode treningsvaner hos spilleren og en god treningskultur i laget.
- Forståelse for arbeidskravene i fotball.
- Få spillerne til å gjennomføre egentrening, spesielt de spillerne som har ambisjoner.
- Utvikle taktiske- og tekniske ferdigheter.
- Gode holdninger i Ekko/Aureosen IL – skape et positivt og attraktivt ungdomsmiljø.

Taktisk – teknisk trening:

På dette alderstrinnet bygger vi videre på det grunnlaget som er lagt på trinnet 13-14 år.

De grunnleggende tekniske og taktiske momentene må pleies og videreutvikles:

Mottak/medtak: Orientert før mottak og kroppen justert til neste trekk, eks. retningsbestemt mottak (medtak).

Pasning:

Foreta rett valg til fordel for laget. Risikovurdering: holde ballen i laget eller forsøke gjennombrudd.

Avslutninger:

Når avslutte? Bevegelser med kvalitet inn i feltet ved innlegg.

Velge sikre avslutningsteknikker (automatisere). Legge stor vekt på headinger.

Heading:

Avslutning eller pasning. Klarering eller pasning.

1 mot 1:

Når passere motspiller / dribble (sikring eller ikke – hva oppnår vi?)

Takle eller oppholde motspiller.



2 mot 1:

Skape og utnytte 2:1 situasjoner. Bevegelser og spille pasning eller utnytte situasjonen og gå selv.

Spilløvelser med 1 mot 1 og 2 mot 1 situasjoner er viktig som en del av treningen.

Ferdighetene terpes i ulike former for spilletrening/øvelser, og det må tilrettelegges for mange gjentakelser og gjenkjennelse. Trening av de enkelte ferdighetene kan utføres i enkeltøkter eller i planlagte perioder i henhold til en treningsplan. Det skal stilles krav til utførelse og kvalitet i all trening.

Det bør også stilles større krav til taktiske valg, med utgangspunkt i spillesystemer, en videreutvikling av arbeidet med sonespill i forsvar og formasjonsspill i angrep:

Spillerne skal være kjent med og forstå begrepene under. Disse er sentrale i treningssammenheng:

Forsvar:

Press, sikring, dekke rom, markering, rett side, samle laget.

Angrep:

Dybde, bredde, ballbesittelse, gjennombrudd, tilpasse pasning til bevegelse, bevegelser for å skape og å utnytte rom.

Fysisk trening:

Styrketrening med egenvekt bør gjennomføres i korte sekvenser (10 – 15 min) to ganger i uka. Denne treninga kan gjennomføres som sirkeltrening eller en kan ta ut enkeltøvelser som gjennomføres når det passer inn i økt (pauser i spill), eventuelt ved avslutning.

Spensttrening kan legges inn i styrkesekvensene, få hopp og heller ofte, både vertikalt og horisontalt.

Hurtighetstrening:

Minst en gang i uka (5 – 15 min) der øvelsene er funksjonelle og fotballrelaterte. Bruk øvelser med ball hvis det er effektivt.

Utholdenhetstrening bør gjennomføres gjennom intensive spilløvelser, men legg inn enkelte økter med intervalltrening hvis det er nødvendig – se an gruppa. Oppfordre spillerne til å trene utholdenhetstrening ved egentrening, gjerne ved allsidig aktivitet som ski, sykkel m.m.

Styrke – og spensttrening med egenvekt bør også inngå i egentreningsøkter.



Bevegelsestrening / tøying etter alle treninger og kamper.

Holdninger:

- Være bevisst kravene som stilles til en god fotballspiller når det gjelder trening og livsførsel.
- Viktig med kvalitet på trening og egentrening.
- Ta ansvar og følge opp avtaler og forventede oppgaver i Ekko/Aureosen IL.
- Følge opp skolearbeidet og kombinere dette med idrett.
- Godta at ferdighetsnivået blant spillerne er varierende.
- Skape holdninger mot tobakk og rusmidler.
- Være gode representanter for Ekko/Aureosen IL.

Praktiske råd:

- Utvikling av enkeltspillere er like viktig som lagets resultater.
- Spillerne bør fremdeles kunne spille i ulike roller og på ulike plasser på banen, selv om det blir tydeligere hvilke roller spillernes ferdigheter passer best i.
- Det må tas hensyn til at spillerne er ulikt utviklet, både ferdighetsmessig og når det gjelder modning.
- Det må trenes mer på spillestil, bla. soneforsvar.
- Det bør prioriteres å være et "spillende lag" med stor bevegelse og mange med i angrep.
- Trenere bør i en viss grad være innforstått med seniorgruppens spillestil.
- Viktig å gi spillerne utfordringer tilpasset deres nivå.
- Vurder hospitering for bedre utvikling av de beste spillerne.
- Det må være krav om kvalitet og konsentrasjon på trening.
- Stor aktivitet, humør og trivsel er selvfølgelig og viktige faktorer.
- Vær klare på hvilke kriterier og ønskede kvaliteter som vektlegges ved laguttak, eventuell inndeling i 1. og 2. lag, samt innstillinger til aktiviteter som sone- / kretslagssamlinger.
- Ansvarlige bør søke samarbeid med skole i tilfeller der dette er naturlig.



Rammeplan for keepere

Keepere må som alle andre spillere trene grunnteknikker fra de er små. Trenere i de yngste lagene må motivere flere av spillene til å stå noe i mål. Alle trenere må vise interesse for keeperens rolle i laget, og kunne instruere i noen enkle grunnteknikker. Treningen kan bakes inn som en naturlig del av fellestreningene.

Keepere må etter hvert få tilbud om et tilpasset treningsopplegg som sikrer utvikling av rene keeperferdigheter, inkludert tekniske og taktiske momenter.

I aldersgruppen 12 – 16 år anbefales at en av hjelpetrenerne tar Fotballforbundets keepertrenerkurs, slik at alle de ulike lagene har knyttet til seg en ressurs på dette området. Alternativt kan lagene avtale å samkjøre spesialtrening for keepere.

Trenings- og kamptilbud:

- Bør fra og med 12-års alder få tilbud om en keepertrening på 1 time per uke, hele treningsåret, minimum 1 time per 14 dager.
- Maksimalt 4 - 6 keepere tilstede på keepertrening.

Mål for aktiviteten:

- Utvikle gode keepere.
- Bygge forståelse for keeperrollen og samspillet mellom keepere/utespillere.
- Motivere for keeperrollen og sikre tilgang til keepere i alle årsklasser.

Momenter for treningen:

6-9 år:

- Grep og grunnstilling.

10 – 12 år:

- Grunnstilling.
- Grep, baller langs bakken, rett på og til siden.



- Fallteknikk.
- Distribusjon
- Smidighet.

13 – 14 år:

- 1 mot 1 situasjoner.
- keeperen som støtte- eller sikringsspiller.
- satsteknikker, vertikalt og horisontalt.
- fallteknikk- langs bakken, langt ut til sida.
- grep – langs bakken langt ut til sida.
- boksing – med ei eller to hender.
- fisting.
- bevegelse sideveis og bakover.
- distribusjon – volley, dødball, tilbakespill.

15 – 16 år:

- 1 mot 1 situasjoner.
- feltarbeid.
- keeperen som støtte- eller sikringsspiller.
- sats- og fallteknikker.
- spenst og hurtighet.
- kommunikasjon og kampforberedelser.
- Keepere må delta i spillsekvenser i treningene for å få trent ferdigheter med beina. Dette er et område der det stilles stadig høyere krav til keeperen.



Plan for dommerutvikling og -koordinering

Det er gjennom flere år utviklet en god struktur på dommerutvikling og dommerkoordinering i Ekko/Aureosen IL. Denne ønsker vi å videreutvikle slik at klubben møter kravene fra Fotballforbundet til å stille med tilstrekkelig kvalifiserte dommere.

Fotballdømming kan være en spennende og morsom retning!

Store internasjonale dommerprofiler, samt norske dommere i verdensklasse, har satt dommere skikkelig på kartet. Dommere har fått økt anerkjennelse innen fotballen, og alle forstår behovet for å kunne rekruttere og utvikle gode dommere.

De egenskapene som utvikles gjennom å være fotballdommer, gir ikke bare anledning til følge fotballen fra en spennende vinkling, men gir også et veldig godt grunnlag til utvikling av verdifulle coaching- og lederegenskaper. Dommerjobben gir anledning til å lære mer om fotballen. Den kan kombineres med å være spiller, eller utvikles som en selvstendig retning.

Ingenting ville vært bedre for klubben, enn at vi kunne vise til et ledende miljø for rekruttering og utvikling av gode fotballdommere, og vi har svært mange talenter blant våre spillere og i nettverket rundt spillerne.

Fotballdømming kan gi en fin ekstraintekt for unge elever og studenter!

Satsene på dømming av kamper i Nordmøre og Romsdal Fotballkrets er ikke slik at det kan bli et selvstendig levebrød, men det er en fin ekstraintekt for unge elever og studenter.

Satsene for dømming av kamper i aldersbestemte årsklasser er som følger:

Miniturneringer(minimum 6 kamper).....	kr. 50.- pr. kamp
5er	kr.250.- pr.kamp
7er	kr.300.- pr. kamp
Rekrutteringsdommere 9er, 11er og Senior 7er.....	kr. 450.- pr. kamp

For de ivrigste dommerne kan det derfor dreie seg om å tjene noen tusenlapper i året, på noe som samtidig er både spennende og veldig utviklende.

Ambisjonen er å ha et aktivt, anerkjent dommermiljø i Ekko/Aureosen IL

Vi ønsker å utvikle talenter på dommersiden, på en måte som gjør at klubben blir anerkjent for et godt dommermiljø med gode dommere på alle alderstrinn.



Helt konkret innebærer dette følgende delmål:

Vi skal være selvforsynt med dommere i alle aldersbestemte årsklasser.

Vi skal ha et aktivt dommermiljø som skal bidra til rekruttering, utvikling og videreutvikling av dommere.

Vi skal utvikle dommertalenter, både på jente- og guttesiden, slik at vi kan bidra med dommere helt opp til toppnivå i norsk fotball.



Dommerkoordinator – en sentral rolle i fotballgruppa

Dommerkoordinator inngår i sportslige utvalg, med hovedansvar for dommerutvikling og koordinering. Hovedaktivitetene knyttet til dommermiljøet i klubben er som følger:

Rekruttering av dommere i aldersbestemte klasser

Hvert år skal det arrangeres dommerkurs for nye dommere i aldersbestemte klasser, både blant jente- og guttelagene. Kandidatene velges ut blant spillere og andre interesserte på alderstrinnet 14 år. Kurset gjennomføres før oppstart av høstsesongen, slik at de nye dommerne skal få dommerpraksis så snart som mulig etter at de gjennomførte kurs.

Det er en oppgave for de enkelte lagene å plukke ut og motivere aktuelle kandidater til disse dommerkursene, mens dommerkoordinator vil fungere som pådriver overfor lagene.

Etablere og vedlikeholde en oversikt over dommere i Ekko/Aureosen IL

Alle som har tatt dommerkurs vil inngå i en oversikt over dommere i Ekko/Aureosen IL. Det er dommerkoordinator som etablerer og forvalter denne listen, slik at alle lagene i Ekko/Aureosen til enhver tid har oversikt over tilgjengelige dommere, med telefonnummer og evt. mailadresse.

Pådriver overfor lagene i Ekko/Aureosen IL

Det er lagleder i de enkelte lagene som har ansvar for å gjøre avtale med dommere til de ulike hjemmekampene. Dommerkoordinatorens rolle i denne sammenheng er å være en pådriver slik at lagene får god oversikt over tilgjengelige dommere, og slik at de dommerne vi har får et tilstrekkelig antall kamper å dømme gjennom sesongen.

Oppfølging og videreutvikling av dommere

For dommere som har tatt innledende dommerkurs, og begynt å dømme kamper for Ekko/Aureosen IL, skal det finnes muligheter til videreutvikling gjennom

Temakvelder 1 – 2 ganger pr. år

Dommerkoordinator tar initiativ til slike temakvelder der klubbens dommere inviteres til diskusjoner med andre dommere, gjerne kombinert med «kjendis-dommere» eller andre kjentfolk som kan holde foredrag om dommererfaringer.

Et mål med slike kvelder er i tillegg å bygge et miljø i dommergruppen, både faglig og sosialt.

Kurs for videreutvikling av dommere



Nordmøre og Romsdal Fotballkrets setter ofte opp kurs for videreutvikling av dommere, og dommerkoordinator i klubben skal sørge for at klubbens dommere får tilbud om slike kurs i klubbens regi.

Regler for kamp og trening

- Telefon skal ikke være med på fotballbanen. Den skal legges i bilen eller i garderoben.
- Ved bortekamp skal ingen kjøre alene. Vi fyller opp biler så ingen sitter alene i en bil.
- Du møter minst 10 minutter før treningen begynner.
- Du har på riktig utstyr til trening og kamp
- Leggbeskyttere **skal** brukes på trening og kamp
- Foreldre/foresatte hjelper treneren med praktiske oppgaver underveis i treningen (flytte mål, hente baller o.l)
- Positive tilbakemeldinger til hverandre, gjelder for **alle** som er involvert i aktiviteten. Både spillere, trenerteam og tilskuere.