



Sportsplan – FL Fart

2024-2026



Klubben for alle – på og utenfor bane

Innholdsfortegnelse

VERSJONERINGSLOGG	4
1. VÅR VISJON	5
2. VÅRE VERDIER	5
3. FORMÅL	5
4. FAIR PLAY	6
5. SPORTSLIGE MÅLSETTINGER	6
5.1 Vi har definert følgende målsettinger innenfor de ulike nivåer i Fart:	6
5.2 Hvordan nå våre mål?	6
6. FORVENTNINGER	6
6.1 Forventninger til klubben Fart	6
6.2 Forventninger til ledere, lagledere og trenere	6
6.3 Forventninger til spillere:	6
6.4 Forventninger til foreldre:	6
7. KOMPETANSEKRAV TIL TRENERE I FL FART	7
7.2 Trenerkurs:	7
7.3 Kursutgifter:	8
8. SPILLERUTVIKLING	8
8.1 Differensiering	9
8.4 Spille- og treningstid	10
8.5 Utvikling av ferdigheter	10
8.5.1 Troen på best mulig ferdigheter gir best resultater.	10
8.5.2 Oppsett barnefotballen:	10
8.5.2 Anbefalt treningsmengde:	11
8.6 Barnefotball	11
3`er fotball:	11
8.6.1 5`er fotball: k-1-2-1 / (evt k-2-2)	12
8.6.2 7`er fotball: k-2-3-1	14
8.7 Ungdomsfotball	16
8.7.1 9`er fotball: K-2-5-1/ (evt K-2-4-2)	16

Sportsplan FL Fart 2024-2026

8.7.2 11`er fotball: K-4-3-3/K-4-2-3-1	18
8.8 Seniorfotball	21
9. SKADEBEHANDLING	23
10. DOMMERE	24
Vedlegg 1 - Flytsoneprinsippet	25
Vedlegg 2 - Ungdomsfotball	26
12-13 år (9`er-fotball):	26
14-16 år: (11`er-fotball):	27
16-19 år: (11`er-fotball):	28

VERSJONERINGSLOGG

Versjonsnr	Hva er endret	Endret av	Dato endring
Versjon 0.8	Mange av kapitlene er skrevet om	Trenerutvalget	30.11.20
Versjon 0.9	Oppdatert med bilder av formasjon	Remi/Ingunn	16.12.20
Versjon 1.0	Kapittel 1-6 og 9 og 10 er oppdatert av styret i FL Fart	Styret	12.03.21
Versjon 1.1	Oppdatert kapittel 8 sammenslåing lag / Hospitering. Fjernet og redigert kapittel 5 & 9 om Kvinner Toppfotball.	Sportsutvalget	14.02.23
Versjon 2.0 2024-2026	Kapittel 5-6-8-10 er endret. Fotballskole, presisering trener og lagledermøter samt kommunikasjonsplattform. Oppdatert linker, lagt til Hamkam avtale, presisering av hospitering og spilletid. Ansvar kampvert for dommere.	Sportsutvalget	06.02.24

1. VÅR VISJON

FL Fart – «klubben for alle på og utenfor banen»

Fart ble stiftet 28. september 1934 og banen ble satt i stand på dugnad med hakke og spade. Bortsett fra ett opphold under krigen har barn, ungdom og voksne i Øvre Vang fått utfolde seg på fotballbanen og hatt et sosialt samlingspunkt som har vært viktig for bygda. Samtidig har vi klart å fostre en olympisk mester i Kristin Bekkevoold og en toppscorer i Tippeligaen i Thorstein Helstad, og har siden tidlig 2000-tall hatt ett kvinnelag i Norgestoppen.

Vi ønsker å være en foregangsklubb både sosialt og sportslig, hos oss skal man føle seg velkommen, inkludert og ivaretatt enten man har lyst til å bli virkelig god, ha det moro med venner eller bidra utenfor banen.

For å klare dette er det viktig at klubben gir gode rammebetingelser og har planer og opplæring som gjør at den enkelte trener, spiller, lagleder, ansatt og frivillig føler mestring, trygghet og utvikling mens de er på Fart. Denne sportsplanen er en viktig del av det arbeidet.

2. VÅRE VERDIER

1. Vi er opptatt av å være **inkluderende**. Vi ønsker å skape en arena for samhold på tvers av medlemmer, ildsjeler, foreldre, ansatte og partnere. Dette fokuserer vi på at vi skal ha et tilbud til alle som er glade i fotball eller som er nysgjerrige på om dette er noe de ønsker å være en del av. Uansett ambisjon, skal alle ha ønske om å være en del av klubben vår.
2. Vi ønsker å være **jordnære**- hvor vi bygger stein for stein og tror på at det å være folkelig åpner opp for at det er lav terskel for å kontakte oss, og at vi alle har en avslappet uformell og god tone i alle samspill.
3. Vi er **glade**, og har fokus på å ha en hyggelig tone uansett. Vi tror at vennlighet gjør at vi sammen blir sterkere og at det er enklere å dra i samme retning.
4. Vi er **fokuserte**. Fotballaget Fart er hardtarbeidende og målrettet. Vi når målene vi setter oss som klubb, men vi har også fokus på at alle skal føle mestring ut i fra sine egne målsetninger.

3. FORMÅL

Sportsplanen skal:

- Klargjøre hvilke verdier klubben skal drives etter.
- Styrke muligheten for kontinuitet og kunnskapsoverføring. Dette er spesielt viktig ved endringer i viktige roller og funksjoner i klubben. På den måten skal planen bidra til å lette arbeidet for å rekruttere nye personer.
- Beskrive hvordan klubben ønsker at sport skal organiseres og drives, samt hvilke målsettinger klubben har for sine aktive på de ulike nivåene.
- Skal være tydelig på hvilke oppgaver som følger av ulike roller i klubben for trenere, lagledere, spillere, foreldre, samt hvilke verdier den enkelte skal jobbe etter.
- Være konkret og dynamisk.
- Årlig evalueres og presenteres på trener og lagledermøte.

4. FAIR PLAY

Fair Play er samlebegrepet for vårt verdiarbeid. Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan vi i Fart tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

Som en fotballklubb søker vi å etterleve [NFF sitt arbeid med Fair Play](#), men ønsker samtidig å bruke våre muligheter og rolle som en viktig samfunnsaktør sånn at Fart står for og betyr noe mer enn et vanlig idrettslag.

5. SPORTSLIGE MÅLSETTINGER

5.1 Vi har definert følgende målsettinger innenfor de ulike nivåer i Fart:

- Vi skal ha et tilbud til alle som vil spille fotball fra og med 5 års alder
- Breddetilbud for senior for begge kjønn
- Ha et godt og riktig sportslig tilbud til barn og unge i alle aldre, - både jenter og gutter.
- Arrangere fotballskole hvert år.
- Egne tiltak for keepere hvert år.
- Legge forholdene til rette slik at alle trives i Fart, og får utviklet seg som fotballspiller på det nivået som er riktig for den enkelte.

5.2 Hvordan nå våre mål?

- Gi et best mulig sportslig tilbud til alle gjennom gode treningsfasiliteter og kompetente og motiverte trenere.
- Trenere, lagledere og ledere skal tilbys skoling for kompetanseheving.
- Vi skal ha et godt samarbeid på tvers av alle lag der det er hensiktsmessig.
- God kommunikasjon og godt samarbeidsklima mellom trenere og lagledere på tvers av lagene.
- Vi skal jobbe for at alle våre medlemmer skal føle tilhørighet til klubben og hverandre.
- Klubben skal være bevisst i bruken av retningslinjer og føringer for spillerutvikling gitt av NFF.
- Ha fokus på sosiale tiltak, inkludering, holdninger og verdier for å skape tilhørighet, samhold og glede

6. FORVENTNINGER

6.1 Forventninger til klubben Fart

- Gode fasiliteter for å kunne trene og spille sommer og vinterstid
- Klare retningslinjer og rammebetingelser
- At vi har et tilbud til alle som vil spille fotball
- God opplæring av trenere, lagledere og andre frivillige
- Klubben skal avholde trener og lagledermøter minst 2 ganger i året, og det forventes at trenere og lagledere deltar på dette.
- Spillere får utviklet seg etter egne forutsetninger.
- Sammen med klubbens medlemmer og samarbeidspartnere arbeide aktivt med utviklingen av klubben.
- At informasjon er tilgjengelig og at det er klare og fungerende kommunikasjonslinjer

6.2 Forventninger til ledere, lagledere og trenere

- Være et godt forbilde for alle.
- Lære spillere å respektere dommere, medspillere og motspillere.
- Være ærlige og konstruktive i sin kommunikasjon. Ha fokus på det positive.
- Ta ansvar for god oppførsel. Tenke Fair Play på og utenfor banen.
- Ha foreldremøter/spillermøter med fokus på verdier, retningslinjer og sportslige målsettinger.
- Etterleve klubbens sportsplan.
- Ha gyldig politiattest (trenere og lagledere) som forevises klubben (politiattestansvarlig).
- Kommunikasjon mellom trener/lagleder og spillere skal foregå på klubbens kommunikasjonsplattform Spond.
- Presentere forventninger til spillere i forbindelse med spillermøter. Ref punkt 6.3.

6.3 Forventninger til spillere:

- Komme på trening for å trene og bidra til en god økt.
- Gjøre sitt beste til enhver tid, og oppmuntrer sine medspillere til å gjøre det samme.
- De tør og vil.
- Møter presist til treninger og kamper.
- Forholder seg til treners instruksjon og veiledning på trening og i kamp.
- Melder fra hvis de ikke kan komme.
- Tar ansvar for lagets utstyr og rydder opp etter seg i garderober.
- Medlemskontingent og treningsavgift skal være betalt for å være spilleberettiget for FL Fart.

6.4 Forventninger til foreldre:

- Oppmuntre alle spillere i medgang og motgang.
- Heie på eget lag og gode prestasjoner på banen.
- Respektere treneres og laglederes valg/laguttak av spillere.
- Vise respekt for og verdsette dommerens jobb.
- Bidra til en positiv idrettsopplevelse i kamp og trening.
- Delta på klubbens foreldremøter og være lojale til det som bestemmes.
- Bidra til det frivillige arbeidet i klubben.
- Bidra til utvikling gjennom tillitsverv eller andre tiltak i klubben.
- Være kampverter.

7. KOMPETANSEKRAV TIL TRENERE I FL FART

Det er ønskelig at trenere i Fart har nødvendig kompetanse på de ulike nivåer, og ett krav at minst en trener på hvert lag har det. Klubben skal tilrettelegge for utvikling av denne kompetansen, og stimulere trenerne til å gjennomføre både interne og eksterne kurs. Vi kan dele inn dette i følgende muligheter og emner basert på utdanningstilbudet fra Norges Fotballforbund:

7.2 Trenerkurs:

Barnefotballen 5-7 år:

- Barnefotballkvelden
- Grasrottrener delkurs 1 *

Barnefotballen 7-12 år:

- Grasrottrener delkurs 1

Sportsplan FL Fart 2024-2026

- Grasrottrener delkurs 2
- Grasrottrener delkurs 3 *

Ungdomsfotballen 13-19 år/ senior bredde:

- Grasrottrener delkurs 3
- Grasrottrener delkurs 4
- Morgendagens trener *
- UEFA B-lisenskurs – 170 timer – Binder deg til Fart i 2 år etter fullført kurs *
- NFF Keepertrener B-lisens *

Seniorfotballen:

- UEFA B-lisenskurs – 170 timer – Binder deg til Fart i 2 år etter fullført kurs
- UEFA A-lisens – for toppfotball og spillerutvikling på høyere nivå – 300 timer
- UEFA Pro-lisens (for toppfotball) – 300 timer
- NFF Trenerveileder – Binder deg til Fart i 2 år etter fullført kurs
- NFF Spillerutvikling B
- NFF keepertrenerkurs 3 – for keepertrenerne på høyere nivå – 150 timer Keepertrenerkurs se her:
<https://www.fotball.no/trener/keepertrener/>

***anbefales**

7.3 Kursutgifter:

FL Fart dekker utgifter til kursing av lagledere, trenere og dommere på alle nivåer. Det skal drives kompetanseheving av trenere og lagledere ved at de også tilbys å delta på impulssamlinger, kurs eller lignende i regi av Fart. Dette er kurs som kommer i tillegg til mulighetene vi har gitt i pkt. 7. For trenerutdannelse på nivå UEFA B-lisens eller høyere skal det gjøres spesifikke avtaler med den enkelte trener.

8. SPILLERUTVIKLING

Arbeidet med spillerutvikling skal styres av klubben. Fart skal bruke retningslinjer utarbeidet av Norges Fotballforbund, og viser blant annet til dokumenter som:

- Barnefotball – verdier og virkemidler
<https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf>
- Tiim
<https://tiim.no/>
- Fair Play
<https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/>
- Kvalitetsklubb Sportsplan
<https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/sportsplan.pdf>

Oversiktsmatrise - alle spillformer

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform (Obligatorisk)	3mot 3	5mot 5	7mot 7	9mot 9	9mot 9	11mot 11
Banestørrelse (Bredde x Lengde)	10m x 15m	20m x 30m	30m x 50m	40-50m x 58-64m	48-50 x 67-72m	45-90m x 90-120m
Ballstørrelse	«3» eller lettvektball (290g) «4»	«3» eller lettvektball (290g) «4»	4	4	4	4/5 ¹
Straffesparkfelt	-	15m x 6m	21m x 8m	21m x 8m	21m x 8m	16,5m x 40,32m
Mål (Bredde x Høyde)	1,2-1,5m x 0,75-1m (minimål)	3m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	7,32m x 2,44m ²
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Spilletid	2 x 20min	2x 25min	2 x30min	2 x 35min	2 x 35min	Fra 2 x 35min Til 2 x 45min
Straffespark	Nei	Ja – 6m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 11m

FL Fart har skrevet under en avtale med Ham-Kam som gir aktuelle spillere et utvidet treningstilbud

Ved årganger med lite spillere, vil vi først se på muligheter i egen klubb med sammenslåing av årskull. Eventuelt samarbeid med naboklubb, dersom det ikke finnes løsninger i Fart. Ved siste alternativ bistår klubben med å finne aktuelle spillere for å opprettholde laget.

8.1 Differensiering

For å møte de ulike behovene hos barn og ungdom skal klubben tilby differensierte aktivitetstilbud.

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppene inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker. Noen er hurtige og taklingssterke, andre kan være teknisk gode eller ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for alle typer! Differensiering betyr at trening- og kamp tilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltpilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Det handler om å organisere treningen best mulig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening.

Eksempel: Ved pasningstrening kan vi variere avstand og pasningstype etter spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad, og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for.

Alternativt kan vi la noen drive skuddtrening mens andre trener på pasninger.

8.2 Jevnbyrdighet

Dette betyr at alle i barnefotballen skal få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen. Jevnbyrdighet vil si at en får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillere skal oppleve trygghet og mestring.

8.3 Hospitering

Dette er differensiering der spillere får trene og spille på lag på høyere alderstrinn i tillegg til sitt opprinnelig

lag. Hospitering kan også skje ved at spillere flyttes ned på lavere alderstrinn, og at jenter trener med gutter/gutter trener med jenter. Hospitering kan også skje ved at spillere flyttes opp flere alderstrinn.

«Flytsonerprinsippet» kan brukes som modell for å avgjøre når spilleren er moden nok til å prøve seg på et høyere nivå. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er fylt 10 år.

- **Se vedlegg 1 («flytsonerprinsippet»).**

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestring spesielt. En spiller skal alltid ha forankring i et lag. For å få hospiteringsordningen til å fungere er vi avhengig av godt samarbeid mellom trenere. Trenere i aktuelle lag, og sportsutvalget skal koordinere hospiteringen i samråd med spiller og spillerens foresatte. Eventuelle konflikter skal håndteres av sportsutvalget. Samarbeid, god planlegging og god kommunikasjon er uansett helt avgjørende. Ved hospitering mellom senior og yngre årsklasser skal trenere ha dialog med sportsutvalget om retningslinjer for prioritering.

8.4 Spille- og treningstid

Alle spillere skal i barnefotballen og ungdomsfotballen skal få tilbud om like mange treninger i egen treningsgruppe.

I barnefotballen skal alle spillere også få tilbud om å spille like mange kamper i egen treningsgruppe.

I barnefotballen kan spilletid i kamp varieres noe for å skape jevnbyrdighet, det vil si at de beste kan stå i mål eller være litt mer innbytter hvis man vinner stort, og omvendt når man taper.

I ungdomsfotballen skal alle i kamptropp ha spilletid, og det tilstrebes en halv omgang spilletid under normale omstendigheter, og følge fairplayprinsippet.

8.5 Utvikling av ferdigheter

Fart skal fremstå som en målrettet klubb med tilretteleggelse av aktivitet fra lekepartiet og helt opp til seniornivå.

8.5.1 Troen på best mulig ferdigheter gir best resultater.

Treneren skal veilede gjentatte feil av samme slag, men ingen har blitt god uten å ha utfordret sine egne grenser eller gjort feil. Individuelle prestasjoner avgjør kamper. Dersom en ikke får øve på dette – også i kamp, vil en heller ikke mestre dette som voksen. Hold fokus på individuelle fremganger og prestasjoner så vel som de lagmessige. Lag som presterer med gode ferdigheter, vil også vinne sine kamper. De signalene vi gir våre spillere er avgjørende for om de vil klare å utvikle seg maksimalt. Gleden over å spille fotball er viktigst.

- DET ER LOV Å GJØRE FEIL.
- DET ER LOV Å DRIBBLE.
- PRESTASJONER ER VIKTIGERE ENN RESULTATER.
- PRESTASJONER ER ET RESULTAT AV TRYGGHET OG TILLIT.

8.5.2 Oppsett barnefotballen:

- 5-7 år – 3`er-fotball
- 8-9 år – 5`er-fotball
- 10-11 år – 7`er-fotball
- 12-13år – 9`er-fotball

- 14 år – 11`er-fotball

8.5.2 Anbefalt treningsmengde:

For å møte de ulike behovene hos barn og ungdom bør klubben tilby et differensiert aktivitetstilbud. Dette blir viktigere jo eldre spillerne blir. Anbefalt mengde trening er antall treninger med eget lag, og tilbud om trening som da eventuelt er med eget lag, hospitering eller tilbud mellom flere lag.

Årstrinn	Anbefalt treninger med eget lag	Anbefalt ekstra treninger med eget lag og/eller hospiteringer, sone-, og kretslag
6-7 år	1	
8-9 år	1	1
10-11 år	2	1
12-13 år	2	2
14-15 år	2	3
16-19 år	2	4

8.6 Barnefotball

For utvikling gjelder følgende prinsipper:

3`er fotball:

Lekeparti: bli kjent med ballen, skape mestringsfølelse med ballen, leker hvor ballen i de aller fleste tilfeller skal være med (hauk og due, nappe hale, sisten varianter). spill

G/J 6-7 år: Mye lek med ball, innføre pasninger med fokus på innside og det å mestre det å ta imot ballen når pasningen kommer. Ha enkle øvelser med føring av ball, starte med innsiden da det gjerne føles tryggest, tidlig gå over til å bruke yttersiden. Spill.

Fart i angrep		
Kategori	Læring	Nøkkelferdighet
<u>Se spillet</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Se rom/spillflate • Se medspillere • Se motspillere 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering/søk
<u>Sjef over ballen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Føre ball (<i>innside, ytterside</i>) • Ta imot ball (<i>innside</i>) • Vende med ball (<i>innside</i>) • Pasning (<i>innside</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsferdighet (<i>innside</i>) • Medtaksferdighet (<i>innside</i>)

<u>Kroppsbeherkelse</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Balanse ● Koordinasjon ● Sprinte 	
-------------------------	--	--

Fart i forsvar		
Kategori	Læring	Nøkkelferdighet
<u>Vinne igjen ballen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sprint i press for å vinne ball 	

8.6.1 5`er fotball: k-1-2-1 / (evt k-2-2)

Begrunnelse for valg av formasjon:

Med 1-2-1 formasjon vil man allerede i 5`er fotball innføre 3 ledd. Forsvar – midtbane – angrep. Dette kan være viktig for forståelsen og overgangen til 7`er fotball 1-2 år seinere. En 1-2-1 formasjon gjør det enklere å få mer dybde i spillet ved å strekke angrepspilleren høyt i bana. I tillegg vil man med en forsvarsspiller kreve større bevegelighet av midtbanespillerne for å spille seg videre fremover i banen.



Anbefalt tilnærming for hvem gjør hva i en kampsituasjon:

Plasser på bana:

Tilstrebe at spillerne spiller i et av leddene på bana gjennom hele kampen og unngå at spillere spiller både forsvar, midtbane og angrep i samme kamp. Spille på alle plasser i løpet av sesongen.

Keeper:

Rullering på keeperplass, bytte gjerne i pausen

Igangsetting av spill:

Skal alltid gjøres fra keeper frem til forsvarsspiller . Vi spiller oss ut.

Bruk ofte de som løper mest og de som klarer å være både i forsvar og i angrep, på midtbanen.

Sportsplan FL Fart 2024-2026

Innkast:

2'er eller 3'er tar innkast på sin side av banen.

Cornere:

2'er slår fra høyre og 3'er slår fra venstre. 1'er ligger som sikring.

Avspark: Gjøres av 4'er

G/J 8 år: Mye lek med ball, pasninger med innsiden, medtak/mottak med innside og ytterside, avslutninger, innføre enkel kommunikasjon og orientering. Spill.

G/J 9 år: Mye lek med ball, pasninger med innsiden og yttersiden, medtak/mottak i bevegelse i forhold til pasning, avslutninger med fokus på både innside og vrist, gjenvinning, Spill.

Fart i angrep		
Kategori	Læring	Nøkkelferdighet
<u>Se spillet</u>	<ul style="list-style-type: none">● Se rom/spillflate● Holde laget samlet, unngå store avstander men bruk banens bredde● Se medspillere● Se motspillere● Kommunisere	<ul style="list-style-type: none">● Orientering/søk (<i>før man får ballen</i>)
<u>Sjef over ballen</u>	<ul style="list-style-type: none">● Føre ball (<i>innside, ytterside</i>)● Ta imot ball i bevegelse● Vende med ball (<i>innside, ytterside</i>)● Pasning (<i>innside</i>)● Langpasning● Drible (<i>kroppsfinte, skuddfinte, sålefinte</i>)● Avslutninger (<i>innside/vrist</i>)	<ul style="list-style-type: none">● Pasningsferdighet (<i>innside</i>)● Medtaksferdighet (<i>innside i bevegelse</i>)● Føre ball (<i>innside, ytterside</i>)● Score mål (<i>hard innside</i>)
<u>Kroppsbeherskelse</u>	<ul style="list-style-type: none">● Balanse● Koordinasjon● Sprinte● Hoppe	<ul style="list-style-type: none">● Balanse● Raske retningsforandringer

Fart i forsvar		
Kategori	Læring	Nøkkelferdighet
<u>På rett side</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Rask omstilling • Sprinte «hjem» 	<ul style="list-style-type: none"> • Omstilling (raskt vinne igjen ball, eller forsvare eget mål)
<u>Vinne igjen ballen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint i press 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekvens i forflytning

8.6.2 7'er fotball: k-2-3-1

Begrunnelse for valg av formasjon:

Med 2-3-1 formasjon vil man bygge videre på det man jobbet med i 5'er fotballens 1-2-1. Man får en forsvarsspiller til samt en sentral midtbanespiller i tillegg. 2-3-1 er en god balanse i laget mellom forsvar og angrep. For å spille seg ut skal man nå lære at man kan spille via keeper og ut på motsatt forsvarsspiller for å vri spillet. Angrepsspiller skal fortsatt sørge for stor dybde i spillet ved å stå høyt i banen for å gjøre plass til midtbanespillere som er i bevegelse i rom.



Anbefalt tilnærming for hvem gjør hva i en kampsituasjon:

Plasser på bana:

Tilstrebe at spillerne spiller i et av leddene på bana gjennom hele kampen og unngå at spillere spiller både forsvar, midtbane og angrep i samme kamp.

Keeper:

Rullering blant de som oftest vil spille keeper og de som får egen keepertrening på treninger

Igangsetting av spill:

Skal alltid gjøres fra keeper frem til en av forsvarsspillerne.

Innkast:

1'er eller 4'er tar innkast på venstre side av banen

2'er og 3'er tar innkast på høyre side av banen

Cornere:

3'er slår fra høyre og 4'er slår fra venstre

Avspark:

6'er tar avspark

G/J 10 år: Lek med ball, innføre 1 finte/vending med retningsendring og en uten retningsendring, spill relaterte pasningsøvelser, Spill hvor det bevisst varieres på størrelsen på banen.

G/J 11 år: Videreføre det gode arbeidet med ferdigheter, innføre begrepene 1A og 1F, ta med 2A og 2F på slutten av året, Spill som året tidligere.

Fart i angrep		
Kategori	Læring	Nøkkelferdigheter
<u>Se spillet</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se rom/spillflate ● Se medspillere ● Se motspillere ● Kommunisere ● Bevegelse foran og bak ballfører. ● Bredde og dybde i spillet ● Balanse i laget – noen må holde igjen både i angrep og forsvar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Orientering/søk (før man får ballen) ● Kommunisere (prate med medspillere «press», «støtte», «får rygg», etc.)
<u>Sjef over ballen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Føre ball (innside, ytterside, såle) ● Ta imot ball (innside, ytterside) ● Vende med ball begge veier (innside, ytterside) ● Pasning (innside, langpasning) ● Innlegg ● Drible (skuddfinte, sålefinte, oversteg) ● Avslutninger (innside, vrist, heading) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasningsferdighet (innside, lang) ● Medtaksferdighet høyre og venstre fot (innside, ytterside) ● Føre ball (ytterside, innside, såle) ● Dribleferdighet (kroppsfinte, oversteg, skuddfinte) ● Score mål (hard innside, vrist)
<u>Kroppsheberskelse</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Balanse ● Koordinasjon ● Sprinte ● Hoppe 	<ul style="list-style-type: none"> ● Balanse ● Raske retningsforandringer ● Hoppe

Fart i forsvar		
Kategori	Læring	Nøkkelferdighet
<u>På rett side</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Rask omstilling • Sprinte «hjem» 	<ul style="list-style-type: none"> • Omstilling (raskt vinne igjen ball, eller forsvare eget mål)
<u>Stenge rom</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 1.forsvarer tvinge de ut til siden • 2.forsvarer og resten stenge sentralt rom 	<ul style="list-style-type: none"> • Forståelse av å stenge sentrale rom – kort avstand til hverandre. (1.forsvarer og 2.forsvarer)
<u>Vinne igjen ballen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 1.forsvarer sprint i press 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekvens i forflytning • Aggressivitet i press
<u>Beskytte eget mål</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 1.forsvarer hurtig frem for å blokke skudd 	

8.7 Ungdomsfotball

8.7.1 9`er fotball: K-2-5-1/ (evt K-2-4-2)

Begrunnelse for valg av formasjon:

Med 2-5-1 formasjon vil man bygge videre på det man jobbet med i 7`er fotballens 2-3-1. Her vil man få inn vingbacker som gjør at man offensivt får en 2-5-1 og defensivt får 4-3-1. Spill som vingback er krevende og man må ha god forståelse for rollen på banen. Dette legger opp til at man seinere ønsker mer offensive backer som er med i angrep. Alternative formasjoner finnes og kan vurderes men er ikke anbefalt i det lange løp.



G/J 12 år: Videreføre det gode arbeidet med ferdigheter, 1A 2A og 1F 2F ta med 3A/F på slutten av året, lett fysisk trening annenhver uke, Spill som tidligere.

G/J 13 år: Videreføre det gode arbeidet med ferdigheter, avstander mellom ledd, enkel frispilling fra 5 m, omstilling begge veier, fysisk trening annenhver uke, spill på varierende banestørrelse.

Fart i angrep		
Spillfaser	Læring	Nøkkelferdigheter
<p><u>A1 – bearbeiding</u> (spille oss fri eller av motstanders første press eks. spille ut bakfra)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se spillet ● Kroppsstilling (skråstilt/rettvendt) ● Raskt ut i posisjoner gjøre seg spillbare ● Finne den «ledige spilleren» 	<ul style="list-style-type: none"> ● Orientering (søk FØR man mottar ball, se den «ledige spilleren») ● Medtaksferdighet (1.touch, medtak i angrepsretning) ● Pasningsferdighet (kort, lang, vrist)
<p><u>A2 – inn i prioriterte rom</u> (spille forbi motstanders midtbaneledd og/eller forsvarledd til prioriterte rom <u>mellomrom</u> og <u>bakrom</u>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Komme seg inn bak og mellom motstanders forsvars- og midtbaneledd ● Spillvending ● Sette opp- og utnytte overtall 	<ul style="list-style-type: none"> ● Medtaksferdig (medtak i «trange rom» og i stor fart) ● Vendingsferdighet (vende opp med ball begge veier og under press) ● Pasningsferdighet (kombinasjoner, gjennomstikkere) ● Bevegelse- forflytning (temposkifte, retningsforandringer, repeterte sprints)
<p><u>A3 – score mål</u> (Komme seg til gunstige scoringsposisjoner å score mål, f.eks. rett utenfor motstanders 16m, inne i motstanders 16m etter gjennomstikker eller innlegg)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Søke og bevege oss inn i posisjoner vi kan score mål ifra – imot og inn i «slottet» ● Kombinasjonsspill – sette opp vegger/trekanter ● Kontante avslutninger 	<ul style="list-style-type: none"> ● Scoringsferdighet (innside, curl, vrist, heading) ● Dribbleferdighet (oversteg, skuddfinte, sålefinter)

Fart i forsvar		
Spillfaser	Læring	Nøkkelferdighet
<p><u>F1 – vinne igjen ball og presser ballfører</u> (Vårt første forsvarledd, forsøke vinne igjen ball eller tvinge de «hjemover»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Rask omstilling for å vinne igjen ballen innen 6 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forflytningsevne ● Aggressivitet i press
<p><u>F2 - Stenge rom</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Raskt sprinte i posisjon for å stenge sentrale rom 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forflytningsevne

<i>(Stenge tilgang til sentrale rom på banen, og ha kontroll på trussel inn bak og foran vårt forsvarsledd)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.forsvarer tvinge de ut til siden ● 2.forsvarer og resten kort avstand mellom oss (bredde og dybde) og forhindre at motstander spiller gjennom oss 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forståelse av tett avstand mellom 1. og 2.forsvarer
<u>F3 – hindre motstander mål</u> <i>(Kontrollere trusler og forhindre motstander i å avslutte innenfor eller nært på «slottet» vårt)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.forsvarer hurtig frem for å blokke skudd ● Ta ut motstander i kropp foran eget mål (goalside) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Frem å blokke skudd ● Ta ut trussel i boks ved innlegg.

Se for øvrig vedlegg 2 for mer utdypende informasjon.

8.7.2 11`er fotball: K-4-3-3/K-4-2-3-1

Begrunnelse for valg av formasjon:

Formasjonene bygger videre på formasjoner fra 9`er fotball. Trener/trenerteam velger med bakgrunn i lagets og enkeltspillernes ferdighet. Offensiv og kreativ fotball hvor ferdighetsutvikling er viktigere enn resultatet. Anbefaler maksimalt to posisjoner for hver spiller for å skape rolleforståelse gjennom tydelige krav til posisjonen.

G/J 14 år: Videreføre det gode arbeidet med ferdigheter, presshøyder, inn i mellomrom/bakrom og ferdigheter med ball som kreves, avstander i ledd, frispillingsvarianter ut i fra type motstander, soneforsvar/markering, spill på varierende banestørrelse, én fysisk økt i uka utenfor sesong

G/J 15/16 år: Videreføre det som det allerede har blitt jobbet med, offensiv markering, posisjonering uten ball i laget, posisjonering med ball i laget, én fysisk økt i uka utenfor sesong, spill på varierende banestørrelse.

Fart i angrep		
Spillfaser	Læring	Nøkkelferdighet
A1 – bearbeiding	<ul style="list-style-type: none"> ● Se spillet ● Kroppsstilling (skråstilt/rettvendt) ● Raskt ut i posisjoner gjøre seg spillbare ● Bevegelse utløser pasning, bredde og dybde ● Synliggjøre ulike alternativer for pasningsvalg i laget ● Dra på press for å spille av press 	<ul style="list-style-type: none"> ● Orientering (søk FØR man mottar ball, se den ledige spilleren frem i banen) ● Medtaksferdighet (1.touch, medtak i angrepsretning) ● Pasningsferdighet (kort,lang,vrist)

A2 – inn i prioriterte rom	<ul style="list-style-type: none"> ● Komme seg inn bak og mellom motstanders forsvars- og midtbaneledd (<i>mellomrom, bakrom</i>) ● Spillvending, spille via midten ● Spille på andre og tredje bevegelse. Førstebevegelsene drar på seg motspiller og skaper rom for andre. ● Føre/utfordre frem imot motstanders ledd ● Sette opp- og utnytte overtall 	<ul style="list-style-type: none"> ● Medtaksferdig (<i>medtak i «trange rom» og i stor fart</i>) ● Vendingsferdighet (<i>vende opp med ball begge veier og under press</i>) ● Pasningsferdighet (<i>kombinasjoner, gjennomstikkere</i>) ● Bevegelse- forflytning (<i>temposkifte, retningsforandringer, repeterte sprints</i>) ● Romforståelse (<i>bakrom, mellomrom</i>) ● Gevinsten ved å sette opp overtall mot motstander (<i>overlapp, innerlap, 2vs1, 3vs2</i>)
A3 – score mål	<ul style="list-style-type: none"> ● Søke og bevege oss inn i posisjoner vi kan score mål ifra – imot og inn i «slottet» ● Kombinasjonsspill – sette opp vegger/trekanter ● Kontante avslutninger 	<ul style="list-style-type: none"> ● Scoringsferdighet (<i>innside, curl, vrist</i>) ● Dribleferdighet (<i>dra av motstander, 1vs1</i>)

Fart i forsvar		
Spillfaser	Læring	Nøkkelferdighet
<u>F1 – vinne igjen ball og presser ballfører</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Rask omstilling for å vinne igjen ballen innen 6 sekunder ● Øve på ulike presshøyder 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forflytningsevne ● Aggressivitet i press
<u>F2 - Stenge rom</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Raskt sprinte i posisjon for å stenge sentrale rom ● 1.forsvarer tvinge de ut til siden ● 2.forsvarer og resten kort avstand mellom oss (<i>bredde og dybde</i>) og forhindre at motstander spiller gjennom oss 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forflytningsevne ● Forståelse av tett avstand mellom 1. og 2.forsvarer ● Forståelse av og 3.forsvarer og oss andre for å hindre tilgang til sentrale rom (<i>«slottet» og mellomrom</i>)
<u>F3 – hindre motstander mål</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.forsvarer hurtig frem for å forhindre/blokke 	<ul style="list-style-type: none"> ● Frem å blokke skudd

	skudd, men tålmodig for ikke å bli «dratt av» <ul style="list-style-type: none"> • Ta ut motstander i kropp foran eget mål (goalside) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ta ut trussel i boks ved innlegg.
--	--	---

Se vedlegg 2 for mer utdypende informasjon

16-19 år:

Fart i angrep		
Spillfaser	Læring	Nøkkelferdighet
A1 – bearbeiding	<ul style="list-style-type: none"> • Se spillet • Kroppsstilling (<i>skråstilt/rettvendt</i>) • Raskt ut i posisjoner gjøre seg spillbare • Motsatte bevegelser • Dra på press for å spille av press 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering (<i>søk FØR man mottar ball, se den ledige spilleren frem i banen</i>) • Medtaksferdighet (<i>1.touch, medtak i angrepsretning</i>) • Pasningsferdighet (<i>kort, lang, vrist</i>)
A2 – inn i prioriterte rom	<ul style="list-style-type: none"> • Komme seg inn bak og mellom motstanders forsvars- og midtbaneledd (<i>mellomrom, bakrom</i>) • Spillvending – vende hurtig og langt nok • Føre/utfordre frem imot motstanders ledd • Sette opp- og utnytte overtall • 	<ul style="list-style-type: none"> • Medtaksferdig (<i>medtak i «trange rom» og i stor fart, medtak forbi motstander inn i nytt rom</i>) • Vendingsferdighet (<i>vende opp med ball begge veier og under press</i>) • Pasningsferdighet – i rom eller på fot (<i>kombinasjoner, gjennomstikkere</i>) • Bevegelse- forflytning (<i>temposkifte, retningsforandringer, repeterte sprints</i>) • Romforståelse (<i>bakrom, mellomrom, siderom</i>) • Gevinsten ved å sette opp overtall mot motstander (<i>overlapp, innerlap, 2vs1, 3vs2</i>)
A3 – score mål	<ul style="list-style-type: none"> • Søke og bevege oss inn i posisjoner vi kan score mål ifra – imot og inn i «slottet» 	<ul style="list-style-type: none"> • Scoringsferdighet (<i>innside, curl, vrist, headng</i>) • Dribleferdighet (<i>dra av motstander, 1vs1</i>)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Kombinasjonsspill – sette opp vegger/trekanter ● Kontante avslutninger 	<ul style="list-style-type: none"> ● Blindsidebevegelse (f.eks. fra rygg, til foran motstander på ved innlegg)
--	---	---

Fart i forsvar		
Spillfaser	Læring	Nøkkelferdighet
<u>F1 – vinne igjen ball og presser ballfører</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Rask omstilling for å vinne igjen ballen innen 6 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forflytningsevne ● Aggressivitet i press ● 1vs1 def, balanse og klare bli med på retningsforandring til motstander
<u>F2 - Stenge rom</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Raskt sprinte i posisjon for å stenge sentrale rom ● 1.forsvarer tvinge de ut til siden ● 2.forsvarer og resten kort avstand mellom oss (bredde og dybde) og forhindre at motstander spiller gjennom oss 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forflytningsevne ● Forståelse av tett avstand mellom 1. og 2.forsvarer ● Forståelse av 3.forsvarer og oss andre for å hindre tilgang til sentrale rom («slottet» og mellomrom)
<u>F3 – hindre motstander mål</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.forsvarer hurtig frem for å forhindre/blokke skudd, men tålmodig for ikke å bli «dratt av» ● Ta ut motstander i kropp foran eget mål (goalside) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Frem å blokke skudd ● 1vs1 balanse, bli med på retningsforandring ● 1vs1 hindre innlegg ● Ta ut trussel i boks ved innlegg. (ikke stå rygg til bak motspiller)

Se vedlegg 2 for utdypende informasjon

8.8 Seniorfotball

Klubben skal ha godt etablerte seniorlag for damer og herrer.

Her er en kort beskrivelse av de ulike spillfasene i seniorfotballen:

Fart i angrep

Spillfaser	Momenter
A1 – bearbeiding / frispilling	<ul style="list-style-type: none"> ● Spille/dra på seg press fra motstander før vi spiller/dribler oss enten forbi eller vekk fra press og pressledd. ● Hurtig til utgangsposisjoner, hurtig igangsetting av ball, sidestilt se «spillet», truende touch fremover.
A2 – inn i prioriterte rom	<ul style="list-style-type: none"> ● Spille eller dribble seg gjennom motstanders ledd fortrinnsvis til mellomrom, bakrom eller siderom. ● Timing på truende bevegelse/posisjon, sidestilt/rettvendt i prio rom, spillvending hvis ikke mulig å spille gjennom motstander.
A3 – score mål	<ul style="list-style-type: none"> ● Spille/dribble seg gjennom motstanders ledd og press for at vi skal få gunstige muligheter til å score mål. ● - Eksplosive truende sprint bevegelser, 2.og 3.manns bev på signal, søke det å komme til avslutning ved gjennomspill bakre ledd, innlegg, vegg-kombinasjon eller dribble seg til.

Fart i forsvar	
Spillfaser	Momenter
<u>F1 – vinne igjen ball og presse ballfører</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ved press signal så ofte som mulig hurtig opp som 1.F for å vinne igjen ballen. ● Reagere hurtig og samlet på press signal, kompakt lag-enten høyt sammen eller lavt sammen.
<u>F2 - Stenge rom</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Med utgangspunkt i et soneorientert forsvarsspill hindre motstander i å spille/dribble seg gjennom oss til sentrale rom på banen (mellomrom/bakrom) ● Nekte motstander å spille eller ha ballkontroll mellom eller bak oss (bakrom/mellomrom), lese «spillet» for å falle av eller pumpe i takt med sideforskyvning.
<u>F3 – hindre motstander mål</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Med smartness, rett timing, intensitet og offervilje hindre motstander i og få utføre kontrollerte avslutninger mot vårt eget mål. ● Stenge tilgang til sentralt bakrom ved å falle av og sentrere, frem å blokke skudd fra mellomrom, ta ut motstander i scoringsposisjon foran oss i egen boks, først på baller som klareres.

9. SKADEBEHANDLING

Spillere som har betalt medlemskontingent og er registrert i Fart, er forsikret gjennom lagsforsikringen. For hurtig diagnose og behandling skal *Idrettens Skadetelefon* alltid benyttes. Videre samarbeider Idrettens skadetelefon med et institutt på Hamar.

Av skader som oppstår i fotball, har underekstremitetene overlegent hyppigst forekomst. Oppfølging i akuttfasen følges i utgangspunkt opp av støtteapparatet rundt det enkelt lag, og PRICE- begrepet danner et godt utgangspunkt for denne oppfølgingen. Målsettingen ved akuttbehandling er å begrense blødning og forebygge eller lindre smerter, for på den måten å gi bedre betingelser for videre behandling og tilheling av skade.

Det er avgjørende for resultatet at effektiv PRICE-behandling igangsettes så fort som mulig. PRICE-behandlingen må fortsette i to døgn for å være effektiv.

Protect; beskyttelse

Rest; avlastning eller hvile

Ice; nedkjøling

Compression: kompresjon med trykkbandasje

Elevation; elevasjon/heving av den skadede kroppsdel.

Ved kontaktsport, er det ikke alle skader som er mulig å forebygge. Det er uansett et mål at det i Fart skal jobbes målrettet i det skadeforebyggende arbeidet som gjør at lagene til enhver tid kan ha så mange spillere tilgjengelig som mulig. Ulike idretter har forskjellige årsaker og risikofaktorer for skader, men det er allikevel enkelte generelle tiltak som er viktige på tvers av ulike idretter.

- Oppvarming og uttøying
- Riktig treningsprogresjon
- Beskyttelsesutstyr
- Fair play

Det skal gjennomføres skadeforebyggende øvelser gjennom hele året, og for at dette skal bli gjennomførbart, så bør dette bli en naturlig del av et oppvarmingsprogram.

Til inspirasjon, så er det på nettsiden www.skadefri.no, utarbeidet et program som er tilpasset fotball. Dette er også en egen app som kan lastes ned.

Annen nyttig informasjon omkring skadeoppfølging og forebyggende skadearbeid er å finne på www.fotball.no og www.olympiatoppen.no.

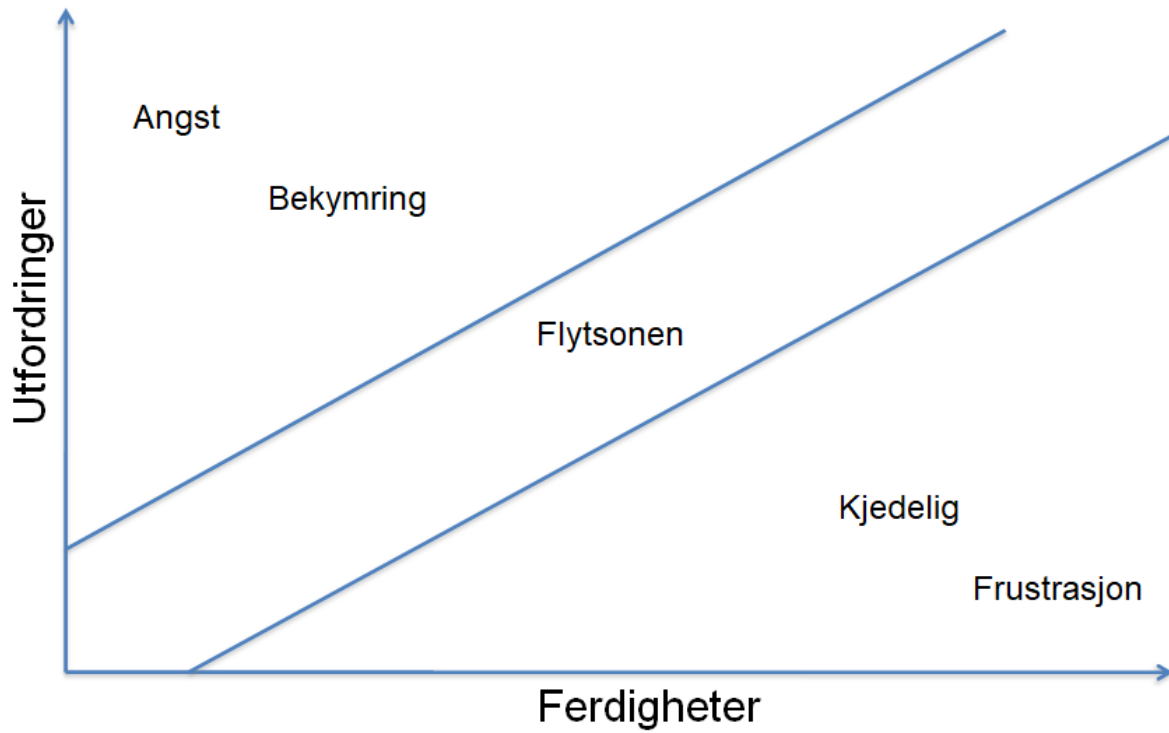
10. DOMMERE

Fart skal årlig gjennomføre klubbdommerkurs slik at vi har egne klubbdommere til alle kamper i barnefotballen og til Fart sine cuper og turneringer. Gjennom dette ønsker vi å fokusere på rekruttering, og gjøre tiltak som sikrer oss å beholde våre dommere lengst mulig. Alle lagledere og trenere har ansvar for oppfølging og tilbakemelding. Kampvert har også et særskilt ansvar for dommerne under kampgjennomføring.



Klubben for alle – på og utenfor banen

Vedlegg 1 - Flytzoneprinsippet



Vedlegg 2 - Ungdomsotball

12-13 år (9`er-fotball):

Fart i angrep:

1. Spille seg ut/igangsetting bakfra (A1-bearbeiding): «*fart i hodet, fart med ball, fart i beina*»
 - a. «*Se spillet*»/orientering – *kroppstilling skråstilt eller rettvendt, hvor er motspillere, medspillere og hvor er det rom til meg selv?*
 - b. Raskt gjøre seg spillbare for ballfører – *få en pasningslinje til medspiller med ball «sette opp en vegg/trekanter»*
 - c. Oversikt og ro i kroppen, men fart med ball i beina – *hurtig ballbehandling, pasning, føring og dribling.*
 - d. Dra på press for å spille av press – *touch fremover for å skaffe rom for medspiller*
 - e. Pasning på rett fot med rett kraft – *spill en kompispasning slik at det enkelt for medspiller å gjøre noe med den videre.*
2. Komme seg inn i gunstige rom (A2- inn i prioriterte rom)
 - a. Komme seg inn bak og mellom motstanders forsvars og midtbaneledd – *bevege seg inn i og posisjonere seg med gunstig kroppstilling (skråstilt/rettvendt)*

Sportsplan FL Fart 2024-2026

- b. Vende spillet hvis motstander rekker flytte seg over og vi ikke har rom nok til å spille gjennom (fremover) de – *vende spill hurtig slik at vi kan spille/drible oss fremover på motsatt side da rom er stort nok.*
3. Score mål
 - a. Søke posisjoner hvor vi kan score mål fra – *bevege/spille seg inn i eller mot «slottet»*
 - b. Tilby kombinasjonsspill – *bevege seg slik at man kan sette opp en «vegg/trekant»*
 - c. Kontante avslutninger – *bestemt på hvor du vil avslutte og hvordan du vil avslutte med hurtige eller få touch.*

Fart i forsvar:

1. Vinne igjen ball og presse ballfører
 - a. Raskt omstille oss til å ville vinne igjen ball – *hvordan kan vi sprinte å vinne igjen ballen raskest mulig?*
 - i. Første forsvarer «nærmest ball» stuper i press for å vinne igjen ball.
2. Hindre motstander gunstige rom
 - a. Raskt komme på rett plass og beskytte vårt eget mål – *raskt sprinte så vi er nærmere vårt eget mål enn motstandere.*
 - b. Dekke sentrale rom først og tvinge de utover – *sørge for at jeg og medspillerne mine har så tett avstand mellom oss at de må spille rundt og ikke gjennom oss.*
3. Hindre motstander mål
 - a. Blokkere motstanders skudd
 - b. Tett på ballfører som førsteforsvarer (1.F) men i balanse – *så tett på at ballfører ikke får skyte, men la ballfører gjøre «første trekket» før du går helt inn i kropp med skuldra først for å vinne igjen ball.*

14-16 år: (11`er-fotball):

Fart i angrep:

4. Spille seg ut/igangsetting bakfra (A1-bearbeiding): *«fart i hodet, fart med ball, fart i beina»*
 - a. *«Se spillet»/orientering – kroppsstilling skråstilt eller rettvendt, hvor er motspiller, medspiller og hvor er det rom til meg selv?*
 - b. Raskt gjøre seg spillbare for ballfører – *få en pasningslinje til medspiller med ball «sette opp en vegg/trekanter»*
 - c. Oversikt og ro i kroppen, men fart med ball i beina – *hurtig ballbehandling, pasning, føring og dribling.*
 - d. Dra på press for å spille av press – *touch fremover for å skaffe rom for medspiller*
 - e. Pasning på rett fot med rett kraft – *spill en kompispasning slik at det enkelt for medspiller å gjøre noe med den videre.*
5. Komme seg inn i gunstige rom (A2- inn i prioriterte rom)
 - a. Komme seg inn bak og mellom motstanders forsvars og midtbaneledd – *bevege seg inn i og posisjonere seg med gunstig kroppsstilling (skråstilt/rettvendt)*
 - b. Vende spillet hvis motstander rekker flytte seg over og vi ikke har rom nok til å spille gjennom (fremover) de – *vende spill hurtig slik at vi kan spille/drible oss fremover på motsatt side da rom er stort nok.*
6. Score mål
 - a. Søke posisjoner hvor vi kan score mål fra – *bevege/spille seg inn i eller mot «slottet»*

- b. Tilby kombinasjonsspill – *bevege seg slik at man kan sette opp en «vegg/trekant»*
- c. Kontante avslutninger – *bestemt på hvor du vil avslutte og hvordan du vil avslutte med hurtige eller få touch.*

Fart i forsvar:

4. Vinne igjen ball og presse ballfører
 - a. Raskt omstille oss til å ville vinne igjen ball – *hvordan kan vi sprinte å vinne igjen ballen raskest mulig?*
 - i. Første forsvarer «nærmest ball» stuper i press for å vinne igjen ball.
5. Hindre motstander gunstige rom
 - a. Raskt komme på rett plass og beskytte vårt eget mål – *raskt sprinte så vi er nærmere vårt eget mål enn motstandere.*
 - b. Dekke sentrale rom først og tvinge de utover – *sørge for at jeg og medspillerne mine har så tett avstand mellom oss at de må spille rundt og ikke gjennom oss.*
6. Hindre motstander mål
 - a. Blokkere motstanders skudd
 - b. Tett på ballfører som førsteforsvarer (1.F) men i balanse – *så tett på at ballfører ikke får skyte, men la ballfører gjøre «første trekket» før du går helt inn i kropp med skuldra først for å vinne igjen ball.*

(inspirert og modifisert av landslagsskolen <https://www.fotball.no/barn-og-unqdom/spillerutvikling/landslagsskolen/faqprioriteringer/#138348>)

16-19 år: (11`er-fotball):

Fart i angrep:

1. A1-bearbeiding: Spille seg ut/igangsetting bakfra - *«fart i hodet, fart med ball, fart i beina»*
 - a. «Se spillet»/orientering – *kroppstilling skråstilt eller rettvendt, hvor er motspillere, medspillere og hvor er det rom til meg selv?*
 - b. Raskt gjøre seg spillbare for ballfører – *få en pasningslinje til medspiller med ball «sette opp en vegg/trekanter»*
 - c. Oversikt og ro i kroppen, men fart med ball i beina – *hurtig ballbehandling, pasning, føring og dribling.*
 - d. Dra på press for å spille av press – *touch fremover for å skaffe rom for medspiller*
 - e. Pasning på rett fot med rett kraft – *spill en kompispasning slik at det enkelt for medspiller å gjøre noe med den videre.*
2. A2 – inn i prio rom: *«komme seg inn i gunstige rom nærmere motstanders mål»*
 - a. Komme seg inn bak og mellom motstanders forsvars og midtbaneledd – *bevege seg inn i og posisjonere seg «off shoulder»/blindside til motstanderen med gunstig kroppstilling (skråstilt/rettvendt)*
 - b. Timing/justering av posisjon bak ledd – *justere posisjonen slik at man får en klar pasningslinje til ballfører da den får press med en gunstig kroppstilling (skråstilt/rettvendt)*
 - c. Vende spillet hvis motstander rekker flytte seg over og vi ikke har rom nok til å spille gjennom (fremover) de – *vende spill hurtig slik at vi kan spille/drible oss fremover på motsatt side da rom er stort nok.*
3. A3 -Score mål – *« få målsjanser»*

Sportsplan FL Fart 2024-2026

- a. Søke posisjoner hvor vi kan score mål fra – *bevege/spille seg inn i eller mot «slottet»*
 - i. Sette stor fart og trussel inn mot bakrom/16m
 - ii. Innlegg, true flere rom i «slottet»
 1. første sone
 2. bakre sone
 3. 45 ut
- b. Tilby kombinasjonsspill – *bevege seg slik at man kan sette opp en «vegg/trekant»*
- c. Kontante avslutninger – *bestemt på hvor du vil avslutte og hvordan du vil avslutte med hurtige eller få touch.*
 - i. Hardt ned i hjørnene med innside
 - ii. I hjørnene med innside/vrist
 - iii. Strak vrist
 - iv. Heading

Fart i forsvar:

1. Vinne igjen ball og presse ballfører
 - a. Raskt omstille oss til å ville vinne igjen ball – *hvordan kan vi sprinte å vinne igjen ballen raskest mulig?*
 - i. Første forsvarer «nærmest ball» stuper inn i press
 - ii. Andre forsvarer ta ut nærmeste spillalternativ og tvinge de utover i banen
2. Hindre motstander gunstige rom
 - a. Raskt komme på rett plass og beskytte vårt eget mål – *raskt sprinte så vi er nærmere vårt eget mål enn motstandere.*
 - b. Dekke sentrale rom først og tvinge de utover – *sørge for at jeg og medspillerne mine har så tett avstand mellom oss at de må spille rundt og ikke gjennom oss.*
3. Hindre motstander mål
 - a. Blokkere motstanders skudd

Tett på ballfører som førsteforsvarer (1.F) men i balanse – *så tett på at ballfører ikke får skyte, men la ballfører gjøre «første trekket» før du går helt inn i kropp med skuldra først for å vinne igjen ball.*