

Barnefotball

VERDIER OG VIRKEMIDLER
Et hefte for deg som jobber
med barn mellom 6-12 år



Barnefotballens verdigrunnlag

Fotball er den største barne- og ungdomsidretten i Norge. 370 000 gutter og jenter deltar i en eller annen form for fotballaktivitet store deler av året, og 130 000 foreldre, frivillige, trenere og ledere sørger daglig for at barna har et fotballtilbud.

Barnefotballens verdigrunnlag bygger på tre pilarer: Fotball for alle, trygghet + mestring = trivsel og Fair Play.

1 FOTBALL FOR ALLE

Barnefotballen bygger på Norges Fotballforbunds visjon om fotballglede, muligheter og utfordrin-

ger for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Det betyr at alle barn skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter.

Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen. For å si det på en annen måte: alle spillere er like mye verdt!

2 TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL

Dette er NFFs formel for breddefotball, som oppsummerer hvordan man ønsker at barnefotballen skal gjennomføres.

FAKTA

Hva er NFF?



- 1 853 klubber
- 27 089 fotballag
- 260 000 gutter
- 110 000 jenter
- 335 000 kamper
- 458 Tine Fotballskoler
- 50 Umbro 5 Cup
- 315 Fair Play Cup i skolen
- 53 Bendit Cup
- 900 kunstgressbaner
- 1 950 ballbinger
- 130 000 frivillige
- 2 322 dommere
- 62 000 kursdeltakere
hvorav 16 000 kvinner
- 13 landslag
- 1 Futsallandslag
- Tippeliga
- Adeccoliga
- Toppserien
- Telekiosken Futsal Liga
- Aktivitet i alle nærmiljø



FAKTA

Barnefotball

All organisert fotball for gutter og jenter til og med det året spilleren fyller 12 år.

NFFs hovedmål:

Gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lag- og klubbmiljøer.

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet.

Mestring handler om å få til noe. Klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring.

3 FAIR PLAY

Er du tilhenger av god fotball, bør du også være tilhenger av Fair Play. Fotballen blir bedre når alle

som deltar viser respekt for hverandre. Enten du er spiller, leder, trener eller dommer, så trives du best i et miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt.

Det er på trening, under kamper og i turneringer vi kan drive holdningsskapende arbeid og påvirke alle aktører til positiv adferd. Det er dette som er vår arena, det er her vi som driver med fotball har kontrollen, setter grenser og bestemmer hvordan vi skal ha det sammen.

Fair Play handler selvsagt om alt som skjer på fotballbanen, både på trening og under kamper. Men det handler også om hvordan vi oppfører

oss utenfor selve fotballbanen. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp. Som Norges største sær-idrettsforbund vil vi bruke vår lærings- og utviklingsarena for barn til å gi dem den gode oppveksten.

// Trygghet og mestring gir trivsel i fotballfamilien //

VIRKEMIDLER FOR TRYGGHET OG MESTRING

Differensiering og jevnbyrdighet

DIFFERENSIERING

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker NFF å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Differensiering skal styres av klubben.

Les mer om differensiering på: www.fotball.no

JEVNBYRDIGHET

I barnefotballen skal alle 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 man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en

forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

HVORDAN FÅ TIL DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET?

I KLUBB

Klubben må være sjef over barnefotballen – den skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder.

■ Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lagenheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud



//Jeg spiller alltid med klassekameraten min!//

- Klubben skal melde på nok lag i alle aldersklasser i serie- og turneringsspill.
- Det ideelle er å være syv spillere tilgjengelig pr. lag i 5'er-fotball og ti spillere

tilgjengelig i 7'er-fotball

- Klubben kan melde på lag en aldersklasse opp i serie- og turneringsspill. Bytt på hvilke spillere som er med. Spillernes modning, motiva-

sjon og holdninger (Fair Play) er kriteriene for å delta her. Dog, spillerne må aldri forlate sine alderslag!



PÅ TRENING

■ Gi ulike utfordringer til spillerne ut i fra ferdighetsnivå, ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil bedre forutsetningene for mestring.

■ Differensier også gjennom frivillig trening, slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer.

■ Tilby åpne ekstratreninger på tvers av lagsgrenser, for eksempel lørdagstre-

ning, trening etter skolen, åpen for alle-trening etc.

■ Varier gruppesammensetning slik at dine spillere møter ulik motstand på trening. Det ideelle i løpet av ett år er å spille og trene:

- 1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv
- 1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som en selv
- 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har

kommet så langt i sin spillerutvikling.

Dette gir bedre læringsseffekt, ikke minst knyttet til mesterlære og dermed også økt trivsel.

IKAMP

■ Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid – ingen fotballspillere liker å sitte på benken!

■ Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis klubben har flere lag pr. aldersklasse skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen. I tillegg unngår man da topping innad i lagene.

■ Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut i fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-0.

- Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.
- Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst hos deg noe mer.

Optimal differensiering!



Gjennom et år skal barna spille med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Spillerne kan trene med lag

som er yngre, på samme alder eller eldre. Men eget alderslag er det viktigste, og skal ha førsteprioritet.

Fakta

LÆRING

Egenskapsutvikling og modning skjer gjennom biologisk vekst og utvikling.

"Kari har jammen strekt seg 10 cm på en måned"

Læring er varig endringa av adferd.

"Nå sitter skuddet mitt – også når jeg er presset"

Læring skjer i samspill mellom spiller, medspiller, motspiller og reglene i kampen.

"I dag fikk jeg til medtaket i smålagsspillet"

Læring krever alltid egenaktivitet for å gjøre seg erfaringer.

"Er jeg ofte nær motstanderens mål – kommer jeg ofte til avslutning"

Læring forutsetter motivasjon og egen drivkraft.

"Jeg har lyst til å spille mer fotball hele tida!"

Sosialisering skjer gjennom å vokse opp sammen med de rundt.

"Jammen bidrar Per i gruppa med alltid å være positiv overfor kameratene"



Fakta

TILRETTELEGGING FOR LÆRING

Skap høy aktivitet – Spilleren lærer av egen aktivitet!

Skap variert aktivitet – Spilleren lærer best ved å nærme seg utfordringen på ulike måter.

Mye spesifikk aktivitet – Du blir bedre på det du øver på.

Når barna spiller på treninga er de ikke der for å lære, men for å leke og ha det gøy. De lærer allikevel i aktiviteten.

Prøving og feiling, observasjon og herming av hverandre gjør sitt til at de gradvis mestrer mer komplekse situasjoner.

Å lære ferdigheter av spillere i spillergruppa som har kommet lengre enn seg sjøl har stor effekt. Dette kalles mesterlære.

Læring i tilpassede spillsituasjoner har særdeles god effekt.

Treneren skal forsterke lærings situasjonen ved å kombinere veiledning via instruksjon til en mer spørrende tilnærming

Hvordan lykkes med barnefotballen i din klubb?

Ti virkemidler

FAKTA

Hva var viktigst for spillerne som har lyktes?

Landslagsspillere som er blitt spurt "Hva er de viktigste grunnene til at du har nådd så langt?" gir følgende svar:

"Jeg har spilt sammen med vennene mine"

"Jeg trente mest – både gjennom fotballen og annen idrettslig aktivitet"

"Jeg hadde alltid en trygg voksenperson rundt meg"

Vi deler barnefotballen i konkurranseform inn i:

- **5'ER-FOTBALL FRA 7-10 ÅR**
- **7'ER-FOTBALL FRA 11-12 ÅR**

Å dele inn barnefotballen i alder gir noen klare fordeler. Spillerne deltar på trening og i kamp med sine klassekamerater. Konkurransformen er også tilpasset spillernes modnings- og ferdighetsnivå. 5'er-fotball er mindre komplekst enn 7'er-fotball. Dette bedrer forutsetningene for at alle er mye involvert i spillet.

Virkemidlene som følger gjelder både nybegynneren og spilleren som har ett

år igjen før han eller hun går over i ungdomsfotballen. Men virkemidlene må vektles ulikt ut ifra spillernes ståsted.

1 TRYGGHET OG MESTRING - HÅND I HÅND

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. De blir en del av et lag, får egen trener og lagleder, møter til trening, får på seg klubbdrakta, spiller seriekamper og deltar i turneringer.

Ungene møter fotballen med ulike forutsetninger. Alle barn er like verdifulle, og med dette utgangspunktet skal vi differensiere innholdet i fotballaktivite-

ten. Gjennom systematisk differensiering øker også mulighetene for å gi alle barna like mye oppmerksomhet.

2 DET VIKTIGSTE FOR UNGE SPILLERE ER Å VÆRE SAMMEN MED VENNER

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Dette samholdet skaper lagånd, og det oppmuntrer vi til. La derfor venner og skolekamerater trene og spille på samme lag.

3 ALLE SKAL SPILLE LIKE MYE

Alle som spiller fotball synes det er gøy å spille, og ingen blir bedre av å sitte på benken. Dessuten er det umulig å vite hvilke spillere som blir best som voksen. Gjennom en sesong skal alle spille like mye, og det er viktig å sette sammen lagene slik at de er jevnbyrdige. Da ligger alt til rette for mange og gode fotballopplevelser for alle. Bytt på hvem som starter kampene og hvor de spiller på laget. De ulike

posisjonene gir ulike utfordringer for spillerne.

4 FOKUSER PÅ PRESTASJON, FRAMGANG OG FAIRPLAY - IKKE PÅ SEIER ELLER TAP

En kamp der laget taper 2–3 kan inneholde langt flere og bedre prestasjoner enn når laget vinner 3–2. Legg vekt på situasjoner der spillerne og laget lykkes, og pass på å gi positive tilbakemeldinger når spillerne individuelt eller sammen gjør gode valg.

FAKTA

Hva skal til av trening for å bli en toppspiller?

Alder	Egentrening	Trening i klubb/skole	Kamp	Sum
4	60	30	0	90
5	100	40	0	140
6	150	50	15	215
7	250	90	15	355
8	350	100	15	465
9	450	120	15	585
10	600	120	20	740
11	650	120	20	790
12	650	160	20	830
13	600	260	30	890
14	500	320	60	880
15	400	320	60	780
16	350	700	100	1150
17	300	700	120	1120
18	150	700	120	970
	5 560	3 830	610	10 000



Studier viser at spillere som har deltatt på seniorlandslag har trent mer enn 10 000 timer fra starten til en fyller 19 år. Over 55 prosent av disse timene er egenaktivitet. Gode opplevelser på trening og kamp er den viktigste enkeltårsaken til økt egenaktivitet.

Like fullt: skryt uhemmet når du ser den gode dribblingen, den susende taklingen eller den flotte avslutningen. Og ha fokus på framgang! Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv – det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra kameratene, foreldre og trenere.

Felles kjøreregler innad i laget og god oppførsel mot motstanderlag og dommer er like viktig som en god innsidepasning. Det handler

rett og slett om FAIR PLAY!

5 MER AKTIVITET - HELE TIDEN

Det organiserte trenings- og kamptilbudet skal stimulere til egenaktivitet.

Meningsfylte fellestreninger for alle gir grobunn for mer egenaktivitet. Gode opplevelser på trening og i kamp fører til at ungene vil tilbake på banen fortest mulig, og dermed trener og spiller oftere på løkka i tillegg til den organiserte fotballen.

Klubben må også tilrettelegge for ekstratreninger basert på motivasjon og frivillighet – på tvers av lags- og aldersgrenser.

6 SMÅLAGSSPILL

Tilpasset smålagsspill skal dominere treningene. Over halvparten av økta skal inneholde ulike former for smålagsspill, for eksempel to mot to eller tre mot tre. Jo lengre spillerne har kommet i sin utvikling, desto mer ligner smålagsspillet den formen de møter

Spillerne, laget og mangfold i:

EGENSKAPER



i kamp. Tilpasset smålags-spill gir gode forutsetninger for ferdighetsutvikling. Selve spillsituasjonen gir mer effektiv læring enn kun en isolert teknikktrening.

7 STOR OG TILPASSET AKTIVITET I ØKTA

Ikke lag øktene for kompliserte, fokuser heller på stor aktivitet og gjenkjenning. Tilpass aktiviteten til den enkelte spillers nivå. Trener vi på ”Sjef over ballen-”, ”Spille sammen-” eller

”Avslutningsøvelser” organiserer vi dette på tre ulike ferdighetsnivå.

//Ferdighetsutvikling i fotball er i gang fra første dagen barna begynner med fotballen. Tilpasset smålags-spill er den beste form for lærings-aktivitet//

8 EN ALLSIDIG AKTIVITET

Et godt fotballag består av spillere med ulike egenskaper og ferdigheter. Noen er utholdende, mens andre er raske. Noen er store og noen er små. Pasningsleggeren er like viktig som hun som er god foran motstanders mål. Noen spillere er gode i forsvar mens andre er bedre i angrep.

Et fotballag skal ha et mangfold av ulike typer egenskaper og ferdigheter.

FERDIGHETER



Barna skal bør selvsagt ha mulighet til å delta i flere idretter. Her er det flott om de ulike idrettene i klubben samarbeider, slik at ungene rent praktisk kan være med der de ønsker.

9 MANGE OG GODE ANLEGG GIR MER AKTIVITET

Nærhet til mange gode fotballbaner og løkker er forutsetningen for stor aktivitet. Sammen med stat,

kommuner og klubber over hele landet, legger vi årlig til rette for mange kunstgressbaner, binger og nærmiljøanlegg.

Men det er stadig behov for mer. Hva er din klubbs behov for anlegg i framtiden? Ta kontakt med NFFs anleggskonsulent i ditt område og fortell hva nettopp din klubb ønsker og trenger.

Les mer om anlegg på: www.fotball.no

10 LA KLUBBEN VÆRE SJEF

Klubben skal styre barnefotballen, og en god klubb er nøkkelen til rekruttering, aktivitets- og kompetanseutvikling på leder- og trenersida. Mer og målgrupperettet utdanning gir bedre kvalitet i barnefotballen.

Les mer om klubbutvikling her: www.fotball.no

Å TRENE EN 7-ÅRING KONTRA EN 11-ÅRING!

I barnefotballen har vi tilpasset konkurranseformen etter alder og forutsetninger: 6-10-åringene spiller 5'er-fotball og 11- og 12-åringene spiller 7'er-fotball. Dette øker i tillegg muligheter for at kamerater, klassekamerater og årskull får trene og spille sammen.

Selv om den kronologiske alder er lik, er det ofte store forskjeller på fysisk-, sosialt- og kognitivt modningsnivå mellom spillere i en spillgruppe. Spillerne har ulik utviklingskurve også når det gjelder fotballferdigheter. To 7-åringer kan følgelig ha en "fotballalder" med et sprik på mange år.

Virkemidler for å løse disse

utfordringene har vi skissert gjennom nøkkelbegrepene differensiering og jevnbyrdighet, samt virkemidler for å lykkes med barnefotballen i din klubb.

"MOTORISK GULLALDER"

Titt og ofte støter vi på uttrykket "motorisk gullalder". Det har vært hevdet at ungene er svært mottakelig for koordinativ påvirkning

generelt og ferdighetstrening spesielt fra 8–9-årsalderen fram til puberteten. Enhver alder har imidlertid en "gullperiode" om en treffer spillernes modning, motivasjon og nivå, uansett om spilleren er 6, 10 eller 12 år.

Spillere som er i en rolig vekstfase opplever ofte stor fremgang. Så setter puberteten inn og det blir for mange vanskelig å styre "armer og bein" – dette er helt naturlig! Vi trenere og foreldre må her være dyktige med å motivere og forklare. Sakte, men sikkert vil denne vekstperioden roe seg!

Til tross for at det ikke er uproblematisk å gi generelle karakteristika på 7-åringen, 10-åringen og 12-åringen, følger noen her.

6-10 år

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

NOEN KONSEKVENSER FOR TILNÆRMING OG VALG AV AKTIVITET:

- Stor aktivitet
 - ikke kø – små grupper
- ”Læring” gjennom aktiviteten
- Lær regelverket gjennom å være i spillet
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Vis – ikke snakk
- Vis omsorg til alle – ros

NÅR SPILLERNE ER MODNE FOR DET - TA UTGANGSPUNKT I SPILLERNE S TÅSTED OG:

- Introduser nye læringsmomenter i spillet, spesielt den relasjonelle dimensjonen av fotballspillet

- Introduser nye delferdigheter gjennom mesterlære
- Still større krav til tid og rom
- Gi ros på både valg og utførelse
- Motiver til egenaktivitet
- Hvilke konsekvenser har Fair Play for meg og laget?

ORGANISATORISKE KONSEKVENSER:

- Tilby mer trening gjennom frivillighet og motivasjon
- La de som har holdninger, motivasjon og som har kommet lengre i ferdighetsutviklingen få prøve seg mot jevnbyrdige
- Spillerne skal aldri forlate sitt alderslag
- Like viktig. De som ikke har kommet så langt i sin utviklingstrapp: tilpass treningsinnholdet mot jevnbyrdighet.

11-12 år

- Kan trekke logiske slutninger
- Er lærenemme
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare

NOEN KONSEKVENSER FOR TILNÆRMING OG VALG AV AKTIVITET:

- Progresjon i læringsmomentene, og introduser nye
- Still enda større krav i trening av delferdigheter
- Introduser nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon
- Still krav til valg og utførelse – forsterk når spillerne lykkes
- Hvilke konsekvenser har gode og dårlige holdninger for meg og laget?
- Ser jeg som trener alle spillerne og reflekterer jeg over egen trenerpraksis?

ORGANISATORISKE KONSEKVENSER:

- Tilby enda mer trening gjennom frivillighet og motivasjon
- La de som har holdninger, motivasjon og som har kommet lengre i ferdighetsutviklingen få prøve seg mot jevnbyrdige
- Spillerne skal aldri forlate sitt alderslag
- Gi rom for hospiteringsordninger innad i klubben
- Like viktig. De som ikke har kommet så langt på sin utviklingstrapp: tilpass treningsinnholdet mot jevnbyrdighet.

Klubbens og din rolle i fotballfamilien



KLUBBEN

Klubben skal bidra til å rekruttere tillitsvalgte, og få disse inn i roller som de behersker.

Å framstå som en trygg voksenperson for spillerne forutsetter både pedagogisk og fotballfaglig kunnskap.

■ Klubben skal videreutvikle trenernes og lederenes kompetanse gjennom formell trener- og lederutdanning, samt gjennom trenerkoordinatorrollen, trenerforum, fadderordninger og andre kompetanse tiltak.

■ ”Velkommen til fotballen” skal arrangeres av klubben for å rekruttere både spillere og tillitsvalgte inn i fotballen.

■ Klubben skal ha kontroll over det totale banearealet, slik at man oppnår en optimal og rettferdig bruk.

■ Utvid sesongen i begge ender for de som har lyst, og gi tilbud om treninger og turneringer lokalt.

DELTAKELSE I TURNERINGER

Overordnet målsetting for å delta i og arrangere turneringer bør være å styrke

miljøet og samholdet i laget og klubben, samtidig som man gir et godt sportslig tilbud.

For å sikre spillerne positive fotballopplevelser er det viktig at klubbene velger turneringer ut i fra hvilket alderstrinn laget befinner seg på. Avstanden fra hjemmemiljøet til turneringen bør tilpasses til alderen. På denne måten sikres en progresjon i turneringstilbudet.

Les mer om turneringer på: www.fotball.no

JENTEFOTBALL

Ved inngangen til 2009 fantes det ca. 110 000 registrerte jentefotballspillere i Norge. Fotball er dermed landets desidert største jenteidrett.

//Alle klubber bør ha et eget fotballtilbud til jenter//

Vi skal rekruttere enda flere jenter til fotballen gjennom følgende tiltak:

”Velkommen til fotballen” med et ekstra fokus på jenterekuttering

Alle klubber bør ha et eget fotballtilbud til jenter. Jenter under 10 år bør spille på rene jentelag der det er mulig.

INKLUDERING

Fotballen blant barn og ungdom er et av de beste frivillige inkluderingstiltakene som finnes i det norske samfunnet.

Dette er også et viktig satsingsområde i NFF. Både sentralt og på krets nivå bistår vi klubbene i dette arbeidet.

Jenter og foreldre med flerkulturell bakgrunn er målgrupper det nå settes spesielt fokus på.

Fotball for alle inkluderer også barn med ulike funksjonshemming.

Les mer om inkludering på: www.fotball.no



TRENEREN OG FAIR PLAY

Treneren er ofte den viktigste personen for barn og unge som spiller fotball. I fotballen skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives.

Er treneren kun han eller hun som setter igang aktivitet, veileder og instruerer?

Spillerne søker anerkjennelse i fotballmiljøet

FAKTA

Fair Play

NFF har i samarbeid med Norsk Tipping utviklet et Fair Play-program. Dette programmet må gjennomgås grundig av både klubb, trener og spiller, og alle spillere skal undertegne en Fair Play-kontrakt. Foreldrene skal sette seg inn i NFFs Fair Play-holdninger og gå gjennom Foreldrevevreglene.

Fair Play er en av de viktigste satsingsområdene i NFF, og vi jobber kontinuerlig for å styrke arbeidet med dette på alle nivåer i norsk fotball.

Mer informasjon om Fair Play finner du på:
<http://www.fotball.no/nff/Fair-Play/>

Trygghet er en av de viktigste enkeltfaktorer for trivsel og ferdighetsutvikling

Treneren er ofte den viktigste voksenpersonen hos spilleren i fotballmiljøet:

- Reflekterer jeg nok over egen trenerpraksis i møte med spillerne?
- Innimellom ser jeg meg selv utenfra – hvordan virker jeg på spillerne?
- Innimellom ser jeg mine spillere innenfra – hva tenker de om meg?

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Alle trenere bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft. Derfor oppfordres alle trenere til å diskutere Fair Play-tipsene:

- 1 Alle spillere er like mye verdt, og har det samme potensialet for å ha det moro med fotball.
- 2 Gi oppmuntring til alle

spillerne under trening og kamp.

- Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi mye instruksjon.
 - Spill mye smålagsspill.
 - Sørg for at alle får mange involveringer. Aldri kø!
- 3 Oppmuntre i medgang og motgang.
 - 4 Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.
 - Trygghet + Mestring = Trivsel
 - 5 Bruk alle spillerne like mye i kamp.
 - Opplevelse, lek og utvikling er mye viktigere enn resultat.
 - 6 Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
 - 7 Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
 - Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
 - Ta imot og takk dommeren i forbindelse med alle kamper.
 - Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.

- 8 Gjennomfør Fair Play-hilsen før og etter alle kamper.
- 9 Vis respekt for arbeidet klubben gjør. Delta på foreldremøter og trenerforum slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.
- 10 Vis respekt for andre, ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- 11 Gjennomgå Fair Play-kontrakten med laget spillere hver sesong, og snakk med spillerne om kontrakten i løpet av sesongen.
- 12 Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.
- 13 "Mobbing er trenerens ansvar, punktum."
- 14 Husk at du uansett er rollemodell – det er ditt valg om du vil være en god en!
- 15 Tenk på at det er barna som spiller fotball – ikke du.
- 16 Tap og vinn med samme sinn!

FORELDRE OG FAIR PLAY

Gjennom barne- og ungdomsdeltakelse i fotball vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker eller tillitsvalgt, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve fundamentet i norsk fotball.

Stor deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i fremtiden være helt avgjørende for å kunne drive fotballaktiviteten.

under kamp, og vi har derfor i samarbeid med Norsk Tipping utarbeidet Fotballens Foreldrevettregler for å gjøre kampopplevelsen enda hyggeligere.

Foreldre og familie kan fort bli ivrige på sidelinjen

FOTBALLENS FORELDRE-VETTREGLER:

- 1 Møt fram til kamp og trening – barna ønsker det
- 2 Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare din datter eller sønn
- 3 Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk
- 4 Respekter lagleders bruk av spillere
- 5 Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser avgjørelsene
- 6 Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det
- 7 Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
- 8 Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv
- 9 Vis respekt for klubbens arbeid – ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
- 10 Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du

Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen

Det året spilleren fyller 13 år kommer overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen. Dette er den mest sårbare tida for spillerne, noe frafall er i fotballen og idretten generelt er en indikasjon på.

Hvordan møte overgangen fra barne- til ungdomsfotballen for å unngå frafall og skape gode fotballspillere i tillegg?

■ Mange ungdommer er med først og fremst fordi fotball er gøy. De er interesserte i alt som omhandler fotballen, og i fotballmiljøet finner de også sine beste venner.

■ Andre ønsker å bli fotballspillere. Selv om nåløyet er trangt, ønsker de å bruke en stor del av sin fritid for å nå sitt mål.

Løsningen er å ha et differensiert tilbud til alle, både når det gjelder trening og kamp. De som ønsker fotball syv ganger i uka bør få muligheten til det, mens de som vil holde på med fotball

én gang i uka må få tilbud om dette. Differensier også kamptilbudet. Kretsene tilbyr seriekamper både i 11'er-, 7'er- og 5'er-fotball.

7'er-fotball gir i mange sammenhenger både bedre fotballopplevelser og flere involveringer. I tillegg tilbyr kretsene seriespill på ulike ferdighetsnivåer.

Velg en divisjon som passer for ditt lag – jevnbyrdighet er igjen et viktig prinsipp. Spillere som har kommet langt kan i tillegg hospitere oppover.

Både klubben og spillerne har god tid til å forberede



seg på overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball.

Ved overgang til 11'er-fotball er mange trenere og ledere med store spillergrupper ofte usikre på hvordan de skal dele inn lag. Noen velger å dele inn lag ut fra ferdighetsnivå, og det er en vanskelig oppgave. Mange spillere som i utgangspunktet ønsker å være med på fotball-løpet videre, får ikke være med på førstelaget. Ofte blir fysisk modning en urettferdig utslagsgivende faktor ved en slik utvelgelse.

For å forhindre negative konsekvenser: la årskullene fortsatt trene sammen på

samme tidspunkt. Innholdet i treninga kan tilpasses gjennom differensiert aktivitet. De som ønsker å trene mer skal selvsagt tilbys dette gjennom flere treninger og gode hospiteringsordninger.

Undersøkelser viser at mange spillere ikke ønsker at trenere på dette alderstrinnet legger stor vekt på prestasjoner og "topper" lagene sine. Vurder det sosiale aspektet, ferdighetsnivået, treningsiveren og ambisjonene i spillergruppa før modell velges.

Det er viktig at alle spillere får et tilbud tilpasset egne ambisjoner. Det er grunnlag

for å beholde flere spillere gjennom å spille mer 5'er- og 7'er-fotball, og ved å gi spillerne innflytelse i utformingen av aktiviteten.

//Det viktigste er å ta med både spilleren og foreldrene på råd//

KVALITETSSJEKKEN

BARNEFOTBALL

Virkemidlene for å drive barnefotball med de riktige verdiene skaper kvalitet. Med jevne mellomrom går du gjennom følgende kvalitetssjekk med dine spillere:

1 Vi har alltid 4 eller færre utespillere på laget når vi spiller smålagsspill på trening:

- Alltid: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Sjelden: 1 poeng

2 Vi står aldri lenge i kø ved ferdighetsøvelser:

- Aldri: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Alltid: 1 poeng

3 Vi spiller mot jevnbyrdige lag slik at vi vinner og taper nesten like mye:

- Alltid: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Sjelden: 1 poeng

4 Treneren vår viser oss det vi skal lære, så øver vi med en gang:

- Alltid: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Sjelden: 1 poeng

5 Treneren vår bruker ikke vanskelige ord:

- Helt riktig: 3 poeng
- Nesten riktig: 2 poeng
- Ikke riktig: 1 poeng

6 Vi har meldt på mange nok lag slik at jeg får masse av spilletid når det er kamper:

- Alltid: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Sjelden: 1 poeng

7 Vi spiller ”smålagsspill” over halvparten av treningen:

- Alltid: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Sjelden: 1 poeng

8 Klubben har ekstratrening for alle som vil, gjerne over ”lagsgrensene”, én eller flere ganger i uka:

- Alltid: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Sjelden: 1 poeng

9 Når jeg rusler hjem fra treningen kan jeg si til meg selv: ”Idag har jeg vært masse borti ballen og har lyst til å spille fotball allerede i morgen”:

- Alltid: 3 poeng
- Innimellom: 2 poeng
- Sjelden: 1 poeng

10 Jeg spilte sammen med beste-kompisen min innimellom:

- Helt riktig: 3 poeng
- Nesten riktig: 2 poeng
- Ikke riktig: 1 poeng



RESULTAT:

21–30 POENG

Dette gir både trivsel og bedre fotballspillere

16–20 POENG

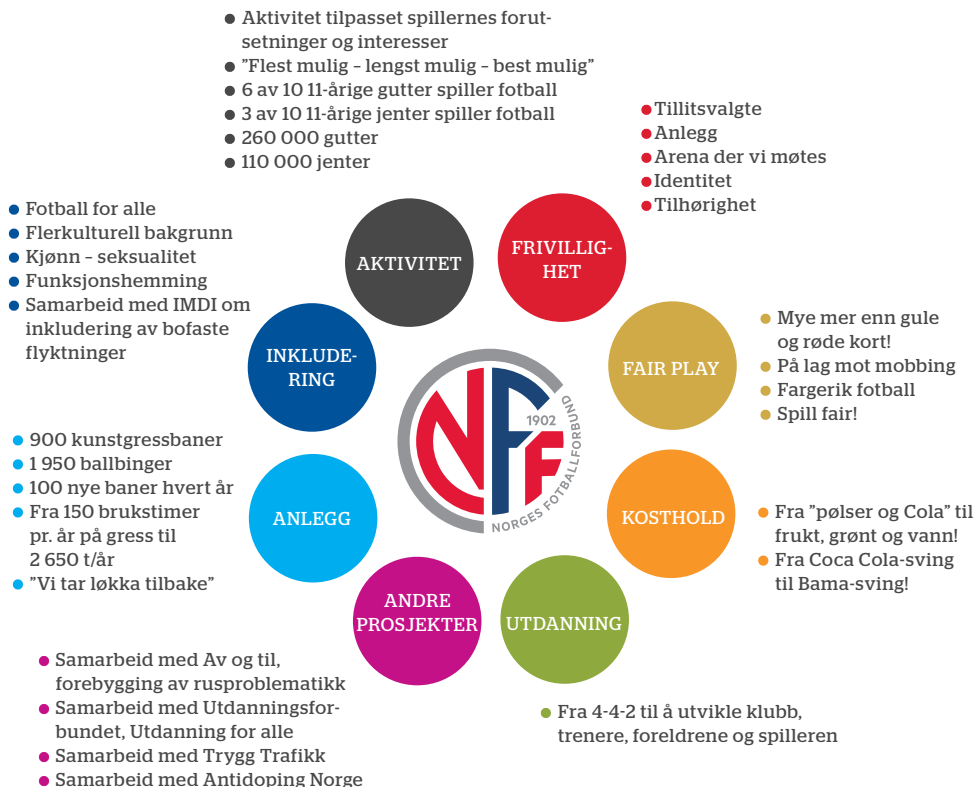
Her har vi et forbedringspotensial

10–15 POENG

Det innkalles til trenermøte!

Her MÅ forbedringer til!

NFF som samfunnsaktør



Lær mer

NFF tilbyr egne trenerkurs for barnefotballen. BARNEFOTBALLKVELDEN, et 4-timers kurs, skal gjennomføres hvert år i hver klubb.

HER GJENNOMGÅS:

- Grunnverdiene, budskap og virkemidler
 - Konsekvenser for klubben
 - God barnefotball i praksis
- Det er særs viktig at både styret, laglederne og trenerne i barnefotballen deltar sammen.

Kvelden skal gi inspirasjon til å gjennomføre BARNEFOTBALLKURSET.

Etter dette 16-timers kurset – bestående av 4 moduler – skal treneren kunne lede fornuftige aktiviteter som lærer barna fotballferdigheter og som gjør at de trives i fotballmiljøet.

Dette kurset er en forutsetning for å gjøre en god jobb i barnefotballen. Alle klubbene tilbyr sine trenere og tillitsvalgte BARNEFOTBALLKURSET. Kurset inngår som delkurs 1 i NFFs Trener I-kurs/C-lisens.

KURS OG MODULER - VIDERE

- Ferdighetsutvikling (16 timer), delkurs 2 i Trener I-kurset/C-lisens
- Samspill (16 timer), delkurs 3 i Trener I-kurset/C-lisens
- NFFs Klubbdommerkurs – Barn (4 timer)
- ABC lagleder-/trenerkurs – Barn (4 timer)
- Keepertrenerkurs 1, Del 1: Barnefotball (4 timer)

For mer informasjon: www.fotball.no og ta kontakt med din fotballkrets

AKTUELL LITTERATUR

NFFs Handlingsplan
Fair Play-Program
Barnefotballbrosjyren
Smålagsspillbrosjyren
NFFs Fotballutdanning, brosjyre
"NFF Fotballskole", hefte
Kursmaterieell Barnefotballkurset, Delkurs 1
Trener I-kurset/C-lisens
Treningsøkta I – DVD
Treningsøkta II – DVD

Mer informasjon om litteratur og øvelsesbank:
<http://nettbutikk.fotball.no>
www.fotball.no

BARNEIDRETTSFORSIKRING

Medlemmer av klubb/lag tilsluttet Norges Fotballforbund er forsikret til og med det året de fyller 12 år, gjennom Norges Idrettsforbunds barneidrettsforsikring.

Barn som ikke er medlem av klubb/lag, men som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi, er også forsikret. Trenerne, ledere og dommere for de samme utøverne er også forsikret når de trener, leder eller dømmer kamp/trening for medlemmer.

Les om forsikring på: www.fotball.no og kontakt din fotballkrets for mer informasjon.

NFFs TEKNIKKMERKE

Alle gutter og jenter mellom 6–16 år kan ta NFFs Teknikkmerke. Merkene finnes i ulike vanskelighetsgrader, og gir utmerket motivasjon og trening i å forbedre egne fotballferdigheter. Kontakt fotballkretsen for informasjon om brosjyrer, merker og diplomer.

Les om NFFs teknikkerke på:
www.fotball.no

TINE FOTBALLSKOLE

Et samarbeid mellom TINE og Norges Fotballforbund. Klubbene kan hvert år søke om å få arrangere TINE Fotballskole i sin krets.

For mer informasjon:
<http://www.tinefotballskole.no>

SPILLEREGLER FOR BARNEFOTBALL

Reglene for femmerfotball og sjuerfotball fås i eget hefte ved henvendelse til fotballkretsen, eller søk informasjon på: www.fotball.no

- Det er rom for krets- og turneringsvise tilpasninger.
- Det anbefales å vise fleksibilitet.
- Reglementet gjelder både innendørs og utendørs.
- Dommerne skal på banen fungere mer som en veileder.
- Spillereglene behandles spesielt i kurset "Klubbdommerkurs – barn".

Se mer informasjon om dommerutdanning på: www.fotball.no



Besøksadresse:
Ullevaal Stadion
Sognsveien 75, inngang J

Postadresse:
Ullevaal Stadion
0840 Oslo
Epost: nff@fotball.no
www.fotball.no



