



SPORTSPLAN

KJØKKELVIK FOTBALL

INNHALDSFORTEGNELSE

INNLEDNING	SIDE 3	JENTEFOTBALL	SIDE 28
VISJON	SIDE 4	DIFFERENSIERING / SPILLERUTVIKLING	SIDE 29
FAIR PLAY	SIDE 5	FORMASJONER 5'ER FOTBALL	SIDE 31
MILJØ	SIDE 8	FORMASJONER 7'ER FOTBALL	SIDE 33
OVERORDNET MÅL	SIDE 11	FORMASJONER 9'ER FOTBALL	SIDE 35
SPORTSLIGE HOVEDMÅL	SIDE 12	FORMASJONER 11'ER FOTBALL	SIDE 37
SKOLERINGSPLAN - BARNEFOTBALL	SIDE 14	SKOLERINGSPLAN UNGDOM	SIDE 40
TEMA TIL TRENINGØKT 7 - 8 ÅR	SIDE 16	TEMA SKOLERINGSPLAN UNGDOM	SIDE 41
TEMA TIL TRENINGØKT 9 - 12 ÅR	SIDE 17	KOMPETANSEMÅL 13 - 19 ÅR	SIDE 43
MAL TRENINGØKT 7 - 8 ÅR	SIDE 18	KEEPER	SIDE 49
MAL TRENINGØKT 9 - 10 ÅR	SIDE 20	DOMMERGRUPPEN	SIDE 50
MAL TRENINGØKT 11 - 12 ÅR	SIDE 22	A LAG HERRER	SIDE 51
KVALITETSSJEKK BARNEFOTBALL	SIDE 24		
STJERNELAG	SIDE 27		

INNLEDNING

**Det er med stor glede vi i Sportslig Utvalg presenterer sportsplanen “den røde tråden”
“Den røde tråden” skal være et styringsdokument i forhold til mål, verdier og sportslig innhold for
fotball i Kjøkkelvik IL**

**Sportslig Utvalg vil at “den røde tråden” skal være en dynamisk plan som revideres og utvikles
jevnlige i tråd med ny kunnskap og erfaring.**

“Den røde tråden” er først og fremst laget for ledere og trenere.

**Vi ønsker at dere skal bruke sportsplanen aktivt for å få forståelse av hvordan Kjøkkelvik IL ønsker
å legge til rette for at barn og unge skal lære fotball og sosialt samhold.**

**I trening og konkurranser ønsker vi å skolere spillerne i fotballferdigheter gjennom at de opplever
mestring, trivsel og glede.**

VISJON

FLEST MULIG - BEST MULIG - LENGST MULIG

EN PLASS FOR ALLE

Identifisert ved:

Engasjement - Idrettsglede - Offensiv satsing



FAIR PLAY

Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

Dette fokuset på etikk gjør fotballen til den viktigste aktøren i holdningsarbeid ved siden av hjem og skole. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.

VELKOMMEN

HUSK at spillerne er

BARN

HUSK at fotball skal være

GØY

HUSK å gjøre dommeren

GOD

HUSK at du er et

FORBILDE



RESPEKTER HVERANDRE!

- Fair play-møte mellom trenerne og dommeren før kamp
- Fair play-hilsen før og etter kamp
- Tilskuere står på motsatt side av lagledelsen

Foreldrevettregler



- 1. Støtt opp om klubbens arbeid**
– gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 2. Møt fram til kamper og treninger**
– du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang**
– dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet**
– gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- 5. Respekter trenerens kampledelse**
– konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 6. Respekter dommerens avgjørelser**
– selv om du av og til er uenig.
- 7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptrt positivt og støttende**
– da er du en god medspiller.



Fair play - et samarbeidsprogram mellom Norsk Tipping og Norges Fotballforbund.

MILJØ

Vi har alle et ansvar for:

- *Et inkluderende miljø, uten ulike former for mobbing og rasisme*
- *Å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte*
- *Å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater.*

MILJØ

I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å samhandle og påvirke hverandre positivt.

I arbeidet med barn og unge er det viktig at det skjer en samhandling også utenfor banen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Foreldre kan sammen bidra til å forsterke dette samholdet ved å sørge for positivitet og engasjement rundt barna.

MILJØ

LEDERE / TRENERE OG FORELDRE SOM VISER AT DE ER OPPTATT HOLDNINGSSKAPENDE ARBEID BIDRAR TIL Å ØKE FOTBALLENS ANSEELSE I VÅRT NÆRMILJØ.

DET HOLDNINGSSKAPENDE ARBEIDET STARTER FRA SPILLERENS FØRSTE DAG I KLUBBEN.

SAMSPILLET MELLOM HOLDNINGER OG FOTBALLFERDIGHET VIL VÆRE HELT AVGJØRENDE FOR:

- HVOR GODT EN SELV VIL KUNNE UTVIKLE SEG***
- HVOR GODE LAGKAMERATENE KAN BLI***
- HVOR GODT MILJØET PÅ LAGET KAN BLI***

OVERORDNET MÅL

VI SKAL "SKAPE" (UTVIKLE) BARN OG UNGE TIL Å VÆRE STOLTE AV

I denne målsettingen ligger at alle, uavhengig av alder og kjønn, som ønsker å spille fotball i Kjøkkelvik, skal få anledning til det.

Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og godt organisert fotballsatsing.

Sportsplanen fungerer som Kjøkkelvik sitt referansepunkt for å kvalitetssikre vår sportslige aktivitet.

Den skal bidra til at organisering av tilbudet er målrettet, rettferdig og tilrettelagt den enkelte spiller. I denne sammenhengen er det viktig at alle har en felles forståelse av hva dette innebærer.

SPORTSLIGE HOVEDMÅL

Sørge for å skape best mulig vilkår for utvikling av alle spillere, uavhengig av deres personlige ambisjoner.

Fokusere på sportslig og langsiktig utvikling fremfor kortsiktighet og enkeltresultater.

Rekruttere og utvikle egne spillere til klubbens A lag.

Jürgen Klopp

*Kommunikasjon er viktig. Jeg prøver å alltid ha en positiv tone med mine spillere, jeg fleiper med dem, **men alltid i retningen av hvordan jeg vil ha det.***

“Når jeg har en god følelse for en spiller gjør jeg en avtale med ham”

“Jeg lover å gi deg mer av meg som trener enn noen noengang har gitt deg...”

“...Men da må du love å gi meg mer av deg selv enn det du noengang har gitt noen annen trener.”

SKOLERINGSPLAN - BARNEFOTBALL



HOVEDFOKuset ER Å UTVIKLE SPILLERENS BASISFERDIGHETER

Denne skoleringsplanen er veiledene for trenere i barnefotball. Planen er hjelpemiddelet til treneren for å kunne følge en rød tråd i klubbens arbeid og laget for å gjøre trenerens jobb lettere, og samtidig kvalitetssikre det vi gjør på treningsfeltet.

TEMA FORSLAG TIL TRENINGSØKT: 7-8 ÅR

Pasningen er selve grunnlaget i fotballspillet - prioritering deretter

- Pasning, mottak/medtak
- Førning, vending
- Dribling, finter
- Avslutninger

På treningsøkta.no finnes alt du som trener behøver for å sette opp artige og lærerike treninger for ditt lag

TEMA FORSLAG TIL TRENINGSØKT: 9 - 12 år

Pasningen er selve grunnlaget i fotballspillet - prioritering deretter

- *Pasning, medtak/mottak, heading*
- *Føring, vending*
- *Dribling, finter*
- *1A og vi andre + 1F*
- *1F og vi andre + 1A*
- *Avslutninger*

På treningsøkta.no finnes alt du som trener behøver for å sette opp artige og lærerike treninger for ditt lag

Kjøkkelvik fotball anbefaler følgende øktplan for 7-8 åringene.

Sjef over ballen 15 minutter

Dagens tema 15 minutter

Avslutninger 15 minutter

Spill 3:3 / 4:4 osv 45 minutter

Utviklingstrekk for alderen:

- De er fulle av liv***
- Har problemer med å konsentrere seg lenge***
- Undrene og stiller ofte spørsmål***
- Har en begrenset horisont (jeg og ballen)***
- Vondt for å sitte stille***

Konsekvenser:

- ***Stor aktivitet / Unngå KØ / Lag små grupper***
- ***En spiller en ball, vektlegging på “sjef over ballen” øvelser***
- ***Gjenkjenning viktigere enn variasjon***
- ***Ikke for lange aktivitet sekvenser***
- ***Ha faste organiseringsrutiner***
- ***Lær reglene gjennom spillet***
- ***Læring gjennom aktiviteten***

Kjøkkelvik fotball anbefaler følgende øktplan for 9 - 10 åringer

Sjef over ballen ***10 minutter***

Dagens tema ***20 minutter***

Avslutninger ***15 minutter***

Spill 4:4 / 5:5 osv ***45 minutter***

Utviklingstrekk for alderen:

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

Konsekvenser:

- ***Stor aktivitet / Unngå KØ / Lag små grupper***
- ***Læring gjennom aktiviteten***
- ***Lær reglene gjennom spillet***
- ***Ikke for lange aktivitet sekvenser***
- ***Omsorg til alle - ros mye***

Kjøkkelvik fotball anbefaler følgende øktplan for 11-12 åringer

Sjef over ballen ***10 minutter***

Dagens tema ***20 minutter***

Avslutninger ***15 minutter***

Spill 4:4 / 5:5 osv ***45 minutter***

Utviklingstrekk for alderen:

Utvidet horisont (ser mer av sine egne omgivelser)

Større evne for fin koordinerte bevegelser

Mer moden intellektuelt

Fortsatt leken

Stor rettferdighetssans

Konsekvenser:

- ***Stor aktivitet / Unngå KØ / Lag små grupper***
- ***“Læring gjennom aktiviteten, men mottakelig for verbal veiledning”***
- ***Spille sammen med og mot vektlegges***
- ***Er klar for introduksjon av nye delferdigheter***
- ***Omsorg til alle - ros mye***

KVALITETSSJEKK I BARNEFOTBALL.

Vi har alltid smålagsspill (3:3 / 4:4) på trening.

Alltid	3 poeng
Innimellom	2 poeng
Sjelden	1 poeng

Vi står aldri lenge i kø.

Aldri	3 poeng
Innimellom	2 poeng
Alltid	1 poeng

Trener viser først - så øver vi med engang.

Alltid	3 poeng
Innimellom	2 poeng
Sjelden	1 poeng

Treneren vår bruker ikke vanskelige ord.

Helt rett	3 poeng
Nesten rett	2 poeng
Ikke rett	1 poeng

Vi trener avslutninger på hver trening

Alltid	3 poeng
Innimellom	2 poeng
Sjelden	1 poeng

Jeg spilte sammen med bestevennen min innimellom på trening i dag.

<i>Helt rett</i>	<i>3 poeng</i>
<i>Nesten rett</i>	<i>2 poeng</i>
<i>Ikke rett</i>	<i>1 poeng</i>

I dag har jeg vært masse borti ballen (og har lyst å spille fotball allerede i morgen.)

<i>Rett</i>	<i>3 poeng</i>
<i>Nesten rett</i>	<i>2 poeng</i>
<i>Ikke rett</i>	<i>1 poeng</i>

RESULTAT

16 til 21 poeng

Dette gir trivsel og bedre fotballspillere

11 til 15 poeng

Forbedringspotensiale

7 til 10 poeng

SKJERPINGS

DETTE MÅ FORBEDRES

STJERNELAG

Kjøkkelvik fotball hadde oppstart av stjernelag våren 2015.

Definisjon på stjernelag:

Spillere som har et handicap eller som ikke føler seg til rette på et ordinært lag.

Intensjonen med dette tilbudet, er å få alle med, ha et tilbud og inkludere alle.

Stjerneserien har fotball i fokus, men det er ingen form for resultater eller tabeller.

Trenerne i stjerneserien samles en gang i året (tidlig vår) og planlegger årets aktiviteter.

Det settes opp 3 runder om våren og 3 runder om høsten med ulike arrangører.

Dette går på tur, Kjøkkelvik fotball arrangerte

stjerneserie 22/5 2016 med stor suksess. I tillegg er det cuper og landsserie.

Etter sesong er det bankett med hele stjerne-gjengen (alle lag) med middag, dans og pokalutdeling m.m

Vi i Kjøkkelvik er eneste klubb i Bergen Vest med dette tilbudet i ungdom/voksen klassen.

JENTEFOTBALL

Det å etablere rene jentelag og stimulere til trygt og godt miljø så tidlig som mulig med inspirerende trenere som kan utvikle gruppen både sportslig og sosialt, samt en støttende foreldregruppe, ansees som nøkkel til suksess. At det gjøres tiltak som sikrer at jentene blir kjent på tvers av årganger allerede i tidlig alder anbefales. Samarbeid på tvers av alderstrinnene er spesielt viktig i jentefotball, hvor man i større grad enn gutter er avhengig av å låne spillere fra hverandre på grunn av mindre størrelser på spillergruppene.

Det sosiale aspektet er viktig for jenter.

Det å ivareta det sosiale aspektet og skape trygghet er en viktig nøkkelfaktor. For jenter er det å være sammen med venner, en viktigere del av fotballen enn i mange tilfeller for gutter.

Det å bli sett og mestre er særdeles viktig for jenter. Et mål for trener kan være å gi samtlige minst to individuelle, positive tilbakemeldinger på hver trening. Jenter er veldig opptatt av rettferdighet. Åpenhet og informasjon om prinsipper for laguttak og spilletid er viktig.

Jenter som ønsker å spille fotball lengst mulig på guttelag skal få lov til det.

Trener forplikter å gi jentene muligheter og tillit på samme nivå som guttene.

SPILLERUTVIKLING / DIFFERENSIERING

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppen og tilpasse treningene til den enkelte spilleren for å gi hun eller han utfordringer og mestring ut fra sitt ferdighetsnivå.

Kjøkkelvik fotball anbefaler NFFs mal på differensiering på feltet.

* **Sjef over ballen**

Alle er sammen

* **Spille med og mot.**

Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller:

- **$\frac{1}{3}$ av tiden med og mot dem som er på samme nivå**
- **$\frac{1}{3}$ av tiden med dem som har kommet lengre**
- **$\frac{1}{3}$ av tiden med dem som ikke har kommet så langt**

SPILLERUTVIKLING / DIFFERENSIERING

Tilpasset smålagsspill

- **Smålagsspill må være tilpasset ferdighetsnivå**
- **Noen ganger: Organiser smålagsspill etter spillerens nivå**
- **Noen ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.**

Scoringstrening

- **Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder tid og rom.**

FORMASJONER 5'ER FOTBALL

I 5'er fotball er det 4 utespillere, og formasjonene 1-2-1 og 1-2-2 vil være fornuftige som start formasjon.

1-2-2 formasjon.

Her har man 2 spillere i forsvar og 2 spillere i angrep. Det er klart enklest å få spillerne i "pasningsmodus" med denne formasjonen. Dette fordi det er pressfri sone og spillerne i hvert fall får til en pasning før presset kommer. Etter en vellykket pasning følger ofte forsøk på en ny. Hovedlinjene i 5'er fotball er at 1-2-2 er en god , pedagogisk start formasjon så lenge en vektlegger pasningsspillet.

FORMASJONER 5'ER FOTBALL

1-1-2-1 formasjon.

Denne formasjonen kan være bra i forhold til å utfordre bakerste spiller til å ta med ballen fremover. Gjerne dribble hvis spiller føler seg klar for det, eller spille opp på kant/spiss.

Lykkes driblingen har laget overtall.

Dette er den formasjonen som klarest illustrerer dybde - bredde - balanse.

Denne formasjonen passer best for de eldste i 5'er fotball.

FORMASJONER I 7'ER FOTBALL

1-2-3-1 formasjon

Her får vi 2 forsvarsspillere, som gjerne jobber litt tettere sammen, slik at motstanderen får vanskeligheter med å spille seg gjennom midten. I tillegg spilles det med kanter som breddeholdere, hvor det er viktig at de holder mest mulig bredde når vi har ballen i laget. God formasjon om man har lyst å angripe på sidene og skape 1 mot 1 der. Spilleren sentralt får her en stor jobb i å jobbe frem og tilbake, da spiller ofte kan bli litt alene. Viktig å rullere på rollen sentralt. Det er også i denne formasjonen det blir skapt flest naturlige trekanter.

FORMASJONER I 7'ER FOTBALL

1-3-2-1 formasjon.

I denne formasjonen er man tre bak og det vil være lønnsomt i forhold til det å sette i gang kort fra keeper. Da kan man stille seg bredt med de ytterste i forsvar og har da stor sjanse for god igangsetting.

Det er et stort pluss her at 2 spillere får prøve seg sentralt, og får øve på medtak/mottak av vinklede oppspill, men dette kan bli en veldig baktung formasjon om en ikke har løpssterke/offensive sidebacker som har kapasitet til å jobbe både fremover og bakover på banen.

Ofte vil siderommene bli stående tomme, enten defensivt eller offensivt.

Derfor er det viktig å coache spillerne både offensivt og defensivt.

FORMASJONER I 9'ER FOTBALL

1-4-3-1 formasjon.

Mange vil nok mene at det å spille firebackslinje er lettere da man i større grad har klarere roller. I denne formasjonen vil backene få oppgaven som breddeholdere offensivt og det vil stille krav til posisjonering, utholdenhet og forståelse.

De tre på midten kan stilles opp som to defensive og en offensiv eller en holdene og to indreløpere.

Spissen kan bli brukt som et oppspillpunkt og/eller som en bakromstrussel.

Formasjonen gir god defensiv balanse og spill punkter sentralt i banen.

Utfordringen blir breddeholdere høyere i banen og å gi den enslige spissen støtte offensivt.

FORMASJONER I 9'ER FOTBALL

1-3-4-1 formasjon.

Her har vi en trebackslinje, men her kan backene gjerne ligge litt smalere defensivt, da man ikke har et så stort behov for breddeholdere. I 1-3-4-1 blir det gjerne to sentrale, hvor de bør få forskjellige oppgaver, den ene litt mer defensiv enn den andre.

To kantspillere, som bør være flinke til å holde bredden offensivt, spesielt hvis man er flink til å ligge tett og ikke gi mye rom mellom og i lagdelene.

For god defensiv - og offensiv balanse, vil det å klare å spille 3-4-1 defensivt og 3-2-3 offensivt være gunstig.

FORMASJONER I 11'ER FOTBALL

1-4-2-3-1 formasjon.

Backene er viktige i den offensive delen av spillet, for å skape overtall på kantene. Her har vi to sentrale og litt mer dyptliggende midtbane spillere, som gjør at vi får en blokk sentralt i banen. Kan også føre til at vi blir litt "baktunge" sentralt når vi skal fremover i banen. Vi får tre offensive spillere bak den enslige spissen, to blir gjerne kanter, mens den i midten, skal være en link mellom de to sentrale og spissen. Denne spilleren opererer gjerne i rommet mellom midtbane og forsvaret til motstander. I denne formasjonen får vi god balanse av offensive og defensive spillere. Problemet blir ofte at de tre offensive spillerne ikke jobber godt nok hjem, slik at vi ofte blir i undertall på sidene defensivt.

FORMASJONER I 11'ER FOTBALL

1-4-4-2 formasjon.

Det stilles fortsatt krav til backene offensivt, men ikke like mye som under 4-2-3-1.

Ved denne formasjonen er vi litt mer sårbare sentralt i banen da vi kun har to midtbane spillere.

Det er naturlig at den ene på midtbanen blir møtende, mens den andre blir litt mer offensiv i mellomrommet mellom motstanders forsvar og midtbane.

Formasjonen blir som en diamant når man tar med kantene som breddeholdere.

Det er viktig å være smale i den defensive organiseringen og brette ut når man selv har ballen for å skape overtall på siden, og skape rom for de offensive midtbanespillerne.

Spissene må ha god kommunikasjon, der omvendte bevegelser er viktig. En møter og en stikker.

FORMASJONER I 11'ER FOTBALL

1-4-3-3 formasjon.

Her får vi tre sentrale midtbanespillere, som gir grobunn for god bredde og lengde.

Viktig med rollefordeling mellom de tre, gjerne to sentrale og en høyere i banen eller en sentral og to mer indreløper typer. To vinger som skaper god bredde og et godt klima for å skape 1v1 eller 2v1.

En spiss på topp som er bevegelig og strekker motstanderen.

I denne formasjonen vil vi mest sannsynlig være i overtall eller like mange sentralt, som gir større sjans for å lykkes med pasningsspill.

Defensivt kan det bli problemer om de tre på topp sliter med å komme seg på rett side, det vil da bli stor sjans for at motstanderen kan utnytte mangelen på spillere på kantene.

SKOLERINGSPLAN UNGDOM

Kjøkkelvik fotball bruker NFF skoleringsplan for 13 - 19 åringer, samt landslagsskolen 13 - 16 år. Planene ligger ute på treningsokta.no, og her er det laget øvelser og økter på tema vi bør bruke. Skoleringsplanen og landslagsskolen skal utvikle spillernes ferdigheter i de enkelte spill fasene og utvikle ferdighetene opp mot roller i spillet.

I Kjøkkelvik starter vi i det små og bygger kompetansen i treningsgruppen steg for steg. Start med enkle prinsipper og utvikle disse med påbygning etter hvert. De samme spill prinsipper kan brukes om det er 3v3 eller 11v11.

TEMA SKOLERINGSPLAN UNGDOM

Kan og vil jeg bli ballfører?

Bevegelse foran, bak og forbi

Fra trangt til ledig

Hvordan skape overtall?

Hvor er de viktige rommene mot lag i balanse?

Hvor er de viktige rommene mot lag i ubalanse?

Spilletts faser i angrep

Spilletts faser i angrep

Spilletts faser i angrep

Bearbeiding

Inn i siste $\frac{1}{3}$ del

Score mål

TEMA LANDSLAGSSKOLEN 13-16 ÅR

1A	1F
Prinsipper for å utnytte tid og rom	Prinsipper for å diktere 1A
Resten av laget	Resten av laget
Prinsipper for spillbarhet og romskaping	Prinsipper for å krympe tid og rom-sone forsvar

KOMPETANSEMÅL 13 OG 14 ÅR

Kompetansemål offensivt:

1A

Kunne variere mellom å ta med ball selv eller bruke medspillere.

Lete etter det beste valget.

Være i stand til å se første og andre bevegelse.

2A og 3A

Skape rom ved å bruke banens bredde.

Skape rom ved å bruke banens dybde.

Gi alternativer til ballfører, både foran og bak.

Skape rom ved plasskifter, eks. motsatte bevegelser.

Søke rettvendte posisjoner i angrepsspillet.

Ha flere bevegelser samtidig mot ulike rom i de ulike leddene til motstanderne og bak dem.

Være i beredskap for balltap.

KOMPETANSEMÅL 13 OG 14 ÅR

Kompetansemål defensivt:

1F

**Presse ballfører med riktig vinkel ut i fra
spillsituasjoner og ballførers mulige valg.**

Vurdere press ut i fra lagets balanse.

**Reagere lynraskt som 1F etter lagets
balltap.**

2F og 3F

Sikre 1F

Dekke rom

**Sørge for at avstanden mellom lagets
spillere er korte.**

**Justere avstand og vinkel til 1F ut i fra
behov.**

**Sette "forsvars trekant" ut i fra 1F sin
plassering.**

2F være med i gjenvinningspress.

3F balanse i gjenvinningsfasen.

KOMPETANSEMÅL 15 OG 16 ÅR

Kompetansemål offensivt:

Som 1A

Kunne variere mellom å ta med ball selv eller bruke medspillere.

Lete etter det beste valget.

Være i stand til å se første og andre bevegelse.

Som 2A og 3A

Skape rom ved å bruke banens bredde.

Skape rom ved å bruke banens dybde.

Gi alternativer til ballfører, både foran og bak.

Skape rom ved plasskifter, eks. motsatte bevegelser.

Søke rettvendte posisjoner i angrepsspillet.

Ha flere bevegelser samtidig mot ulike rom i de ulike leddene til motstanderne og bak dem.

Gjøre bevegelser i samhandling med andre spillere uten ball.

Være i beredskap for balltap.

KOMPETANSEMÅL 15 OG 16 ÅR

Kompetansemål defensivt.

Som 1F

Presse ballfører med riktig vinkel ut i fra spillsituasjoner og ballførers mulige valg.

Vurdere press ut i fra lagets balanse.

Reagere lynraskt som 1F etter lagets balltap.

Som 2F og 3F

Sikre 1F

Dekke rom

Sørge for at avstanden mellom lagets spillere er korte.

Justere avstand og vinkel til 1F ut i fra behov.

Sette "forsvars trekant" ut i fra 1F sin plassering.

2F være med i gjenvinningspress.

3F balanse i gjenvinningsfasen.

KOMPETANSEMÅL 17 TIL 19 ÅR

Kompetansemål offensivt.

Som 1A

Kunne variere mellom å ta med ball selv eller bruke medspillere.

Lete etter det beste valget.

Være i stand til å se første og andre bevegelse.

Som 2A og 3A

Skape rom ved å bruke banens bredde.

Skape rom ved å bruke banens dybde.

Gi alternativer til ballfører, både foran og bak.

Skape rom ved plasskifter, eks. motsatte bevegelser.

Søke rettvendte posisjoner i angrepsspillet.

Ha flere bevegelser samtidig mot ulike rom i de ulike leddene til motstanderne og bak dem.

Gjøre bevegelser i samhandling med andre spillere uten ball.

Være i beredskap for balltap.

KOMPETANSEMÅL 17 TIL 19 ÅR

Kompetansemål defensivt.

Som 1F

Presse ballfører med riktig vinkel ut i fra spillsituasjoner og ballførers mulige valg.

Vurdere press ut i fra lagets balanse.

Reagere lynraskt som 1F etter lagets balltap.

Som 2F og 3F

Sikre 1F

Dekke rom

Sørge for at avstanden mellom lagets spillere er korte.

Justere avstand og vinkel til 1F ut i fra behov.

Sette "forsvars trekant" ut i fra 1F sin plassering.

2F være med i gjenvinningspress.

3F balanse i gjenvinningsfasen.



KEEPER

Kjøkkelvik fotball anbefaler NFF skoleringsplan for keepere 6-12 år

Innenfor disse rammene ønsker vi å bygge en kultur for å ta vare på og skape flere keepere i hver årstrinn.

Klubben ønsker at det lages keeperskole på tvers av kjønn og alder.

Jenter og gutter sammen.

Få med flest mulig til å prøve keeperrollen for å inspirere til videre satsing.

DOMMERGRUPPEN

Dommergruppen ønsker å være en synlig del av fotballgruppen i Kjøkkelvik IL De har som mål å bidra på en positiv måte, både inn mot egen klubb, og i lokalfotballen. Dette innebærer blant annet at:

- **Dommergruppen skal kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i barnefotballen, samt i andre kamper der det ikke er satt opp kamper.**
- **Dommerne som er medlem av Kjøkkelvik IL skal representere klubben på en positiv måte**
- **Dommergruppen skal være en bidragsyter inn mot FAIR PLAY og gode holdninger**

Vi ønsker å ha en aktiv klubb dommergruppe som tilbys kamper i barnefotballen.

HOVEDMÅL A LAG HERRER

A lag har som målsetting å kjempe om opprykk hvert år til de er i 4 divisjon.

Hovedtyngden av spillere i A - lagsstallen skal bestå av spillere med mesteparten av sin aktive fotballkarriere i Kjøkkelvik's barne og ungdomslag.

Klubben skal selvsagt også ta imot spillere utenfra som ønsker å spille for Kjøkkelvik og som er gode nok for A lagsstallen.

Unge spillere som tilhører klubbens egne årganger og som tas ut i A - lagsstallen, hører i hovedsak til A laget.

Kamp og treningshverdagen til disse spillerne bestemmes med utgangspunkt i A laget's kalender, men det er viktig (og riktig) at de også får lov å spille på sitt eget nivå.

Det er viktig å ta hensyn til totalbelastningen til disse spillerne.

Det skal være åpne plasser i A - lagsstallen til hospitanter fra yngre årganger der disse spillerne kan få prøvd seg i trening på det høyeste nivået i klubben.