



# BARNEFOTBALLKVELDEN

---

# BARNEFOTBALLKVELDEN

---

## INNHold

- VERDIER OG RETNINGSLINJER
- VIRKEMIDLER I KLUBBEN
  - KAMPEN
  - TRENINGSSØKTEN
- GOD FOTBALLAKTIVITET I PRAKSIS
- KONSEKVENSER FOR MIN KLUBB

## DELTAKERE

- TRENERE, LEDERE, FORELDRE OG TILLITSVALGTE I BARNEFOTBALLEN
- KLUBBENS STYRE I BREDDEFOTBALLEN

## VARIGHET

- 4 TIMER

---

# BARNEFOTBALLKVELDEN

---

## MATERIELL - KURSDELTAKERE

- BARNEFOTBALLBROSJYREN
- SMÅLAGSSPILLBROSJYREN
- FAIR PLAY PROGRAM BROSJYREN
- BROSJYRE MINIMERKE OG TEKNIKKMERKE
- DVD TRENINGSØKTA 1

---

# BARNEFOTBALLKVELDEN

---

## MÅL FOR KVELDEN:

- SKAPE FORSTÅELSE FOR HVILKE VERDIER SOM LIGGER TIL GRUNN FOR BARNEFOTBALLEN I VÅR KLUBB
- VITE HVILKE VIRKEMIDLER SOM KAN BENYTTES FOR Å GJENNOMFØRE DISSE VERDIENE I PRAKSIS
- SKAPE FORSTÅELSE FOR DET GJENSIDIGE SAMSPILLET MELLOM KLUBB – LAGLEDER – TRENER - SPILLER FOR Å SKAPE GOD BARNEFOTBALL
- Å FÅ DEMONSTRERT GOD FOTBALLAKTIVITET PÅ ULIKT NIVÅ I BARNEFOTBALLEN.



---

# VERDIENE

---

- FOTBALL FOR ALLE
- TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL
- FAIR PLAY



---

# FOTBALL FOR ALLE

---

Barnefotballen bygger på Norges Fotballforbunds visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, uavhengig av nivå, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Det betyr at alle barn skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter.

Alle spillere er like VERDIFULLE.



---

# TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL

---

- **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.
- **Trygghet og mestring gir trivsel i fotballfamilien.**

---

# FAIR PLAY

---

Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdiene respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd.

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.

Fair Play er like viktig utenfor som på banen.





---

# DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET

- VIRKEMIDLER FOR TRYGGHET OG MESTRING.

---



## 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.

## JEVNBYRDIGHET

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand både på trening og i kamp.

Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

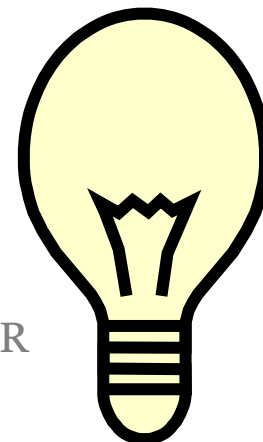
---

# DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET

- VIRKEMIDLER FOR TRYGGHET OG MESTRING I DIN KLUBB (1) – TIL DISKUSJON

---

## HVA SKAL TIL FOR Å LYKKE MED GOD DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET I DIN KLUBB?



- STEMME KARTET MED TERRENET I DIN KLUBB?
  - UTNYTTES BANEAREALET OPTIMALT OG RETTFERDIG?
  - HVEM TRENER SAMTIDIG – HELE ÅRSKULL – ÅRSKULL OVER OG UNDER?
  - GJENNOMFØRER KLUBBEN TRENINGER BASERT PÅ FRIVILLIGHET OG MOTIVASJON?
  - HVOR LANG ER FOTBALLSESONGEN I DIN KLUBB?
  
- HVILKE TILTAK KAN VI IVERKSETTE?
- HVILKE UTFORDRINGER HAR VI?
  
- TAR KLUBBEN HØYDE FOR DET OVERNEVNT I HANDLINGSPLANER, SPORTSPLANER OG I DET DAGLIGE VIRKE?

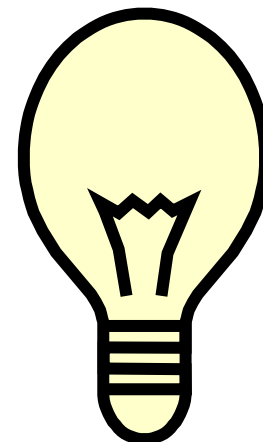
---

# DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET

- VIRKEMIDLER FOR TRYGGHET OG MESTRING I KAMPEN(2) – TIL DISKUSJON

---

## HVA SKAL TIL FOR Å LYKKES MED GOD DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET I KAMPEN?



- PASSER KARTET MED TERRENGET I DIN KLUBB?
  - MELDER VI PÅ NOK LAG?
  - SITTER FOR MANGE PÅ SIDELINJA?
  - HAR VI JEVNBYRDIGHET INNAD?
  - HVORDAN SETTER VI SAMMEN LAGENE VÅRE?
  - MØTER VI JEVNBYRDIGHET I SERIEN? MELDER VI PÅ LAGENE PÅ RIKTIG NIVÅ?
  - MELDER VI PÅ LAG I ÅRSKLASSEN OVER – OG HVA ER KRITERIENE FOR Å VÆRE MED?
  - ER VI TRENERE GODE I KAMPLEDELSEN FOR Å OPPNÅ TRYGGHET OG MESTRING?
  - MAKTER VI Å PÅVIRKE KAMPBILDET SLIK AT DEN BLIR JEVN?
  
- HVILKE TILTAK KAN VI IVERKSETTE?
- HVILKE UTFORDRINGER HAR VI?

---

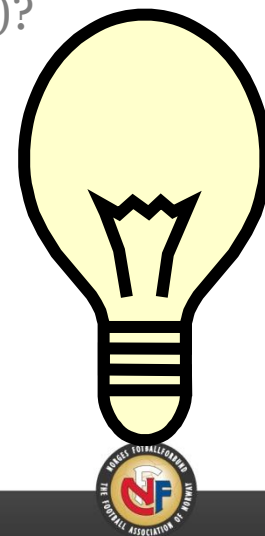
# DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET

- VIRKEMIDLER FOR TRYGGHET OG MESTRING I ØKTA(3) TIL DISKUSJON

---

## HVA SKAL TIL FOR Å LYKKE MED GOD DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET PÅ TRENING?

- PASSER KARTET MED TERRENGET PÅ TRENINGENE DINE:
  - JOBBER DU MED TILPASSET SMÅLAGSPILL – HVORDAN?
  - HVEM SPILLER MED OG MOT HVEM – TILFELDIG ELLER VARIERER VI?
  - JOBBER VI MED ET TEMA: JUSTERER VI VANSKELIGHETSGRAD TILPASSET SPILLEGRUPPA?
  - BRUKER VI MESTERLÆRE (lære av de som er bedre enn seg selv)?



---

## Fokuser på prestasjon, framgang og FAIR PLAY

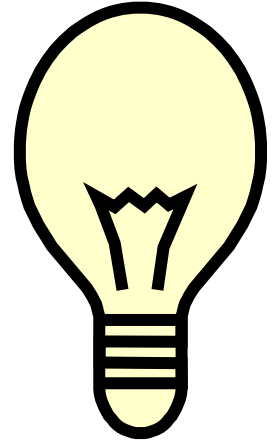
– ikke på seier eller tap – TIL DISKUSJON

---

### - HVOR GODE ER VI TIL Å FOKUSERE PÅ PRESTASJON, FRAMGANG OG FAIR PLAY?

#### - HVORDAN STEMME KARTET MED TERRENET?

- EN KAMP MED TAP KAN INNEHOLDE BEDRE INDIVIDUELLE OG RELASJONELLE PRESTASJONER ENN I EN KAMP DER LAGET VINNER
- LEGG VEKT PÅ SITUASJONENE DER SPILLEREN OG LAGET LYKKES
- SELVTILLIT KOMMER IKKE AV SEG SJØL!  
DEN KOMMER GJENNOM GODE TILBAKEMELDINGER FRA KAMERATER, FORELDRE OG TRENERE
- GOD OPPFØRSEL INNAD, MOT MOTSTANDERLAG OG DOMMERE ER LIKE VIKTIG SOM INNSIDEPASNINGEN



---

# FAIR PLAY

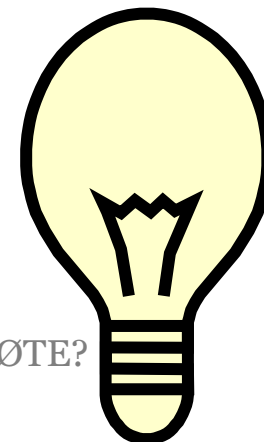
- Virkemidler

---

## - MED FAIR PLAY SKAL VI STYRKE FOTBALLENS ROLLE SOM FORMIDLER AV POSITIVE VERDIER TIL BARN OG UNGE!

- FAIR PLAY HANDLER OM RESPEKT FOR HVERANDRE PÅ OG UTENFOR FOTBALLBANEN. FAIR PLAY ER DER HELE TIDEN – HVILKE TILTAK HAR VI I KLUBBEN FOR Å FREMME FAIR PLAY?

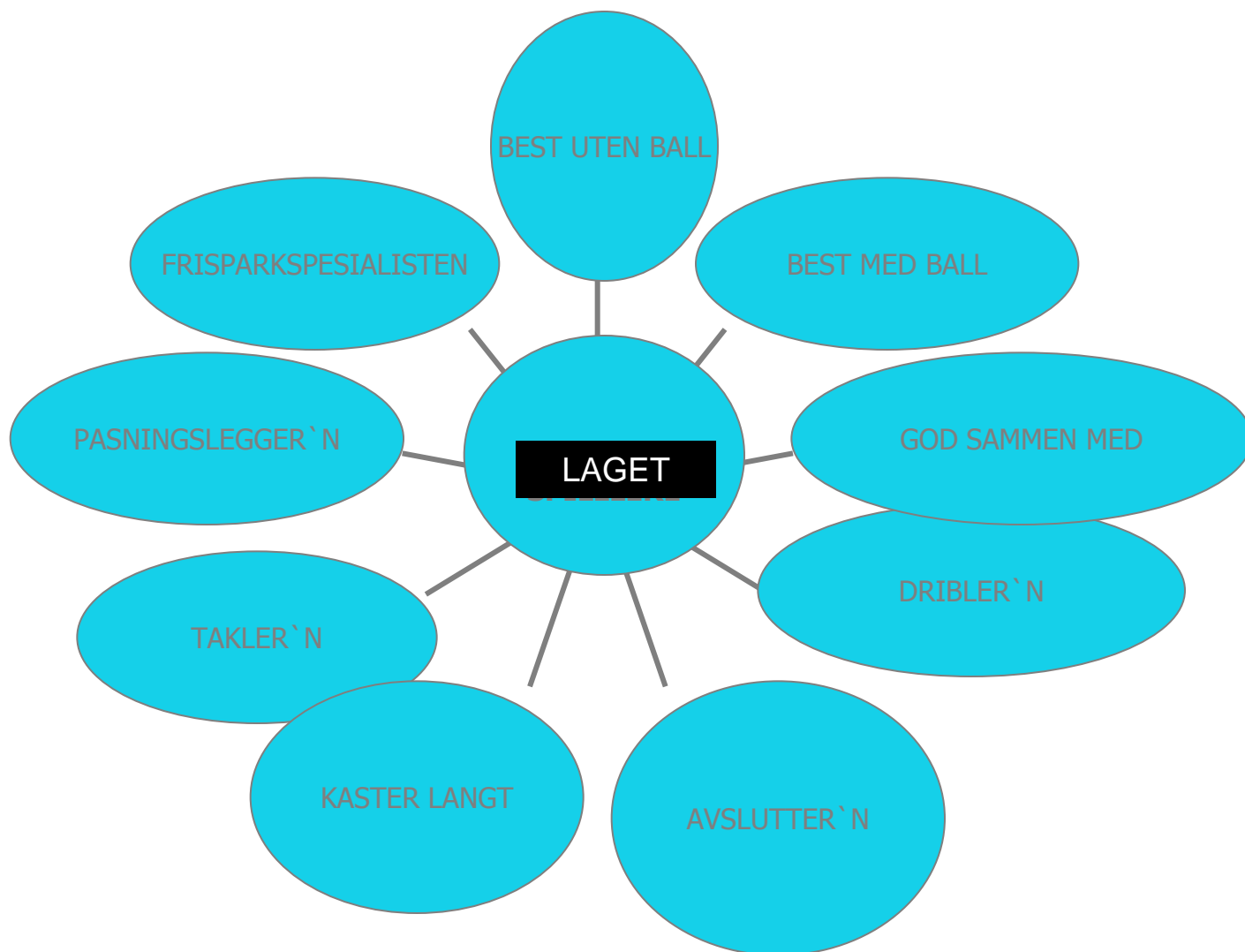
- FELLES KJØREREGLER I KLUBBEN?
- FELLES KJØREREGLER PÅ LAGET DITT?
  - HVORDAN KOMME FRAM TIL DISSE?
  
- FAIR PLAY – KONTRAKTEN
- FAIR PLAY HILSEN
- RESPEKT FOR DOMMER – HVA NÅR DETTE IKKE OVERHOLDES?
- FAIR PLAY OG FORELDRENE – FOREDREVETTREGLENE - FORELDREMØTE?
- FAIR PLAY OG TRENERE OG STØTTEAPPARAT
- FAIR PLAY TIPS OG TRENEREN



---

# FOTBALL – EN ALLSIDIG AKTIVITET

---



# MER AKTIVITET – HELE TIDEN!

MANGE HAR EN DRØM OM Å BLI FOTBALLSPILLER - SOM STOR!

- FOR NOEN FÅ BLIR DRØMMEN VIRKELIGHET...

DOG KREVER DET MYE TID PÅ BANEN!

**NB! Kun 6% av de 10.000 timene er kampaktivitet – 94% er trening!**

| Alder | Egentrening | Trening i klubb/skole | Kamp       | Sum          |
|-------|-------------|-----------------------|------------|--------------|
| 4 år  | 60          | 30                    | 0          | 90           |
| 5 år  | 100         | 40                    | 0          | 140          |
| 6 år  | 150         | 50                    | 15         | 215          |
| 7 år  | 250         | 90                    | 15         | 355          |
| 8 år  | 350         | 100                   | 15         | 465          |
| 9 år  | 450         | 120                   | 15         | 585          |
| 10 år | 600         | 120                   | 20         | 740          |
| 11 år | 650         | 120                   | 20         | 790          |
| 12 år | 650         | 160                   | 20         | 830          |
| 13 år | 600         | 260                   | 30         | 890          |
| 14 år | 500         | 320                   | 60         | 880          |
| 15 år | 400         | 320                   | 60         | 780          |
| 16 år | 350         | 700                   | 100        | 1150         |
| 17 år | 300         | 700                   | 120        | 1120         |
| 18 år | 150         | 700                   | 120        | 970          |
|       | <b>5560</b> | <b>3830</b>           | <b>610</b> | <b>10000</b> |



---

# KVALITETSSJEKKEN – BARNEFOTBALL

---

**1. 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 JEVNE 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.  
HAN/HUN VISER MER ENN BARE Å PRATE OM GAMLE OG NYE TING.**

|            |         |
|------------|---------|
| ALLTID     | 3 POENG |
| INNIMELLOM | 2 POENG |
| SJELDEN    | 1 POENG |

---

# KVALITETSSJEKKEN – BARNEFOTBALL

---

**5. TRENEREN VÅR BRUKER IKKE VANSKELIGE ORD. (NÅR HAN/HUN SIER BREDDE HAR HAN/HUN VIST AT DET ER Å BRUKE Plassen PÅ DEN SIDA DU ER, ELLER AT DET ER Å SLÅ EN PASNING TIL KAMERATEN PÅ MOTSATT SIDE AV BANEN.)**

|            |         |
|------------|---------|
| ALDRI      | 3 POENG |
| INNIMELLOM | 2 POENG |
| ALLTID     | 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 |

# KVALITETSSJEKKEN – BARNEFOTBALL

---

## 8. KLUBBEN HAR EKSTRATRENING FOR ALLE SOM VIL – GJERNE OVER ”LAGSGRENSENE” - EN ELLER FLERE GANGER I UKEN.

|            |         |
|------------|---------|
| ALLTID     | 3 POENG |
| INNIMELLOM | 2 POENG |
| SJELDEN    | 1 POENG |

## 9. NÅR JEG RUSLER HJEM FRA TRENING KAN JEG SI TIL MEG SELV: ”I DAG 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 HAR FÅTT TRENT PÅ NOE JEG HADDE LYST TIL OG FIKK TIL, OG SPILTE SAMMEN MED BESTEKOMPISEN MIN INNIMELLOM.

|               |         |
|---------------|---------|
| HELT RIKTIG   | 3 POENG |
| NESTEN RIKTIG | 2 POENG |
| IKKE RIKTIG   | 1 POENG |

## **RESULTAT**

**– FOR DIN KLUBB ELLER LAG?**



### **RESULTAT:**

**21 - 30 POENG**

**DETTE GIR BÅDE TRIVSEL OG BEDRE  
FOTBALLSPILLERE**

**16 – 20 POENG**

**HER HAR VI ET FORBEDRINGSPOTENSIAL**

**10 - 15 POENG**

**HER MÅ VI TA REV I SEILENE!**

---

# TRENEREN SOM DEN TRYGGE VOKSENERSONEN

---

## ER TRENEREN KUN HAN ELLER HUN SOM SETTER I GANG AKTIVITET, VEILEDER OG INSTRUERER?

- SPILLERNE SØKER ANERKJENNELSE I FOTBALLMILJØET
- TRYGGHET ER EN AV DE VIKTIGSTE ENKELTFAKTORER  
FOR TRIVSEL OG FERDIGHETSUTVIKLING

## TRENEREN ER OFTE DEN VIKTIGSTE VOKSENERSONEN FOR SPILLEREN I FOTBALLMILJØET:

- REFLEKTERER JEG NOK OVER MIN EGEN TRENERPRAKSIS / EGEN  
VÆREMÅTE I MØTE MED SPILLERNE?
- INNIMELLOM, SER JEG MEG SJØL UTENIFRA – HVORDAN VIRKER  
JEG PÅ MINE SPILLERE?
- INNIMELLOM, SER JEG MINE SPILLERNE INNENIFRA – HVA  
TENKER DE OM MEG?

---

# GOD FOTBALLAKTIVITET I PRAKSIS

---

## - GOD FOTBALLAKTIVITET I BARNEFOTBALLEN

### TEMA:

KONTROLL – PASNINGSSPILL

FRA 1:1 TIL OVERTALLSSPILL

EN 45-MIN ØKT DER FØLGENDE BILLEDLIGGJØRES GJENNOM PRAKSIS:

- ”IKKE KØ” – OPTIMAL ORGANISERING OG FLYT
- ØKTEN BYGGES OPP GJENNOM KATEGORIENE
  - ”SJEF OVER BALLEEN”
  - ”SPILLE SAMMEN MED”
  - ” SPILLE MOT” – TILRETTELAGT SMÅLAGSSPILL
  - AVSLUTNINGER”
- DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHETSPRINSIPPENE SKAL VEKTLEGGES

---

# GOD FOTBALLAKTIVITET I PRAKSIS

---

- 7 – 8 ÅRINGER

- FELLES OPPVARMING ”SJEF OVER BALLEEN”

- TRE DIFF. NIVÅ: ” SPILLE SAMMEN MED”

- 1) TRE DIFF. NIVÅ: ” SPILLE MOT”

- 2) ORGANISERE: ”SPILLE MOT” MED JEVNBYRDIGHET I KAMPEN

- TRE DIFF. NIVÅ: AVSLUTNINGER

- 11 – 12 ÅRINGER

- FELLES OPPVARMING: ”SJEF OVER BALLEEN

- TRE DIFF. NIVÅ: ”SPILLE SAMMEN MED”

- 1) TRE DIFF. NIVÅ: ”SPILLE MOT”

- 2) ORGANISERE: ”SPILLE MOT” MED

- TRE DIFF. NIVÅ: AVSLUTNINGER