SPORTSPLAN

2024 – 2027

Brodd Fotball

INNHOLDSFORTEGNELSE

1 Sportsplanen 5

1.1 Sportsplanen skal for klubben 5

1.2 Sportsplanen skal for trenere/ledere: 5

1.3 Sportsplanen skal for spilleren 5

1.4 Revisjoner 5

1.5 Implementering 5

2 Brodd Fotball – en klubb å bli glad i 5

2.1 Målsetning: 5

2.2 Fair Play 5

2.3 Brodds ti gylne regler 6

3 Organisering og roller 6

3.1 Sportslig utvalg 6

3.1.1 Hovedaktiviteter for sportslig utvalg 7

3.2 Trenerveileder 7

3.2.1 Kompetanse 7

3.2.2 Ansvar 7

3.2.3 Organisering 7

3.3 Kullansvarlig 7

3.3.1 Kompetanse 7

3.3.2 Ansvar 7

3.4 Trenere: 7

3.4.1 Målsetning for Brodd 7

3.4.2 Trenerrollen 7

3.4.3 Trenerutdanning 8

3.4.4 Utdanningskrav til trenere 8

3.4.5 Hovedtrener/kampleders ansvarsområde: 8

3.4.6 Assistenttreners ansvarsområder: 8

3.5 Laglеders ansvarsområder: 8

Generelle retningslinjer om aktivitetstilbudet 9

Årsklasser skal trene i samme tidspunkt fordi: 9

4 Barnefotball – våre verdier og retningslinjer 9

4.1 Overordnet mål for barnefotballen 9
Alle spillere skal få mye spilletid i henhold til NFF` s retningslinjer 9
4.2 Barnefotballens 3 grunnverdier: 9
Likhetsprinsippet (gjelder innad i et lag) 9
4.3 Organisering av treninger og kamp for barnekullene (5-12 år): 10
4.3.1 Trening: 10
4.3.2 Kamper 10
4.3.3 Turneringer 10
4.4 Hospitering 10
4.5 Trenere og støtteapparat 101
4.5.1 Krav til trenere: 11
5 Treningsinnhold og utviklingsplaner 11
5.1 Alderstrinn 4-5 år 11
5.1.1 Sportslig utviklingsmål 11
5.1.2 Holdninger 11
5.1.3 Utvikling 11
5.1.4 Fotballaktiviteter: 11
5.2 Alderstrinn 6-7 år 11
5.2.1 Sportslig utviklingsmål 11
5.2.2 Holdninger 11
5.2.3 Utvikling 112
5.2.4 Fotballaktiviteter: 12
5.3 Alderstrinn 8-9 år 12
5.3.1 Sportslig utviklingsmål 12
5.3.2 Holdninger 12
5.3.3 Utvikling 12
5.3.4 Fotballaktiviteter: 12
5.4 Alderstrinn 10-12år 12
5.4.1 Sportslig utviklingsmål 12
5.4.2 Holdninger 12
5.4.3 Utvikling 133
5.4.4 Fotballaktiviteter: 13

6 Ungdomsfotball G13/J13 – G19/J19 - våre verdier og retningslinjer 13
6.1 Overordnet mål for ungdomsfotballen 13
SPORTSLIGE MÅL GENERELT FOR UNGDOM OG SENIOR 13
Treningsinnhold generelt for ungdom og senior 13
6.2 Alderstrinn 13-14 år 144
6.2.1 Sportslige mål: 144
6.2.2 Holdninger 14
6.2.3 Anbefalt treningsmengde: 14
6.3 Alderstrinn 15-16 (17) år 14
6.3.1 Sportslige mål 14
6.3.2 Anbefalt treningsmengde: 14
6.4 Junior (17)18-19år og rekruttlag 15
6.4.1 Sportslige Mål 15
6.4.2 Anbefalt treningsmengde: 155
6.5 Senior 155
6.5.1 Sportslige Mål 155
6.5.2 Anbefalt treningsmengde: 15
6.5.3 Holdninger 15

Barneidrettsbestemmelsene

Barneidrettsbestemmelsene regulerer barnas konkurranseaktivitet for å bidra til at barn får en positiv opplevelse.

Les mer om bestemmelsene på NFF sine sider her

Barneidrettsbestemmelsene - Norges Fotballforbund

1 Sportsplanen

Sportsplanen har som målsetning å fungere som en veileder og retningsgiver for Brodd Fotball og hvor man knytter sammen klubben, spilleren, trenere og foreldre.

1.1 Sportsplanen skal for klubben:

- Utrykke retningslinjer og planer for klubben.
- Leve opp til klubbens målsettinger.
- Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.

1.2 Sportsplanen skal for trenere/ledere:

- Gi trenere/ledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballopplæringen.
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.
- Øke trenerens kompetanse.

1.3 Sportsplanen skal for spilleren:

- Påvirke ferdigheter og fysiske egenskaper.
- Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse.
- Påvirke holdninger i trening og kamp.
- Påvirke sosial kompetanse.

1.4 Revisjoner

Sportsplanen skal gjennomgås hvert år for å sikre at sportslig satsning er i tråd med retningslinjer og ambisjoner i Brodd og NFF. **Siste revisjon for denne plan er oktober 2026.**

1.5 Implementering

Sportsplanen gjennomgås på trenersamling før sesongstart hvert år. Her legges det spesielt vekt på eventuelle endringer fra året før, men alle viktige hovedpunkter repeteres. Sportsplanen gjøres tilgjengelig for alle nye trenere i Brodd ved tilknytning til klubben.

2 Brodd Fotball – en klubb å bli glad i

I Brodd er integreringsarbeid, breddefotball og sportslig fokus viktige elementer som sammenfatter Brodds verdier. Brodd er en klubb som står sterkt i bybildet - hvor respekt og likeverd gjelder både på og utenfor banen. Alle som har lyst til å spille fotball er velkommen og skal få et fotballtilbud i klubben sin. Ingen stenges ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, nivå, alder, funksjonshemming, seksuell orientering eller av andre grunner.

2.1 Målsetning:

Flest mulig, lengst mulig, best mulig

- Fair Play skal gjenkjenne Brodd.
- Utvikle spillere fra egne rekker til egne A-lag.
- Målsetning om å ha minst ett jentelag i hver aldersgruppe.

2.2 Fair Play

Brodd er en Fair Play-klubb. Fotballen skal preges av respekt og likeverd og skape trivsel og glede for alle som deltar. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer.

- Fair play hilsen før og etter kampen.
  Fair play hilsen
- Mot mobbing og diskriminering.
- Foreldrevettregler.
  Foreldrevettreglene
- Gjensidig respekt og gode holdninger.

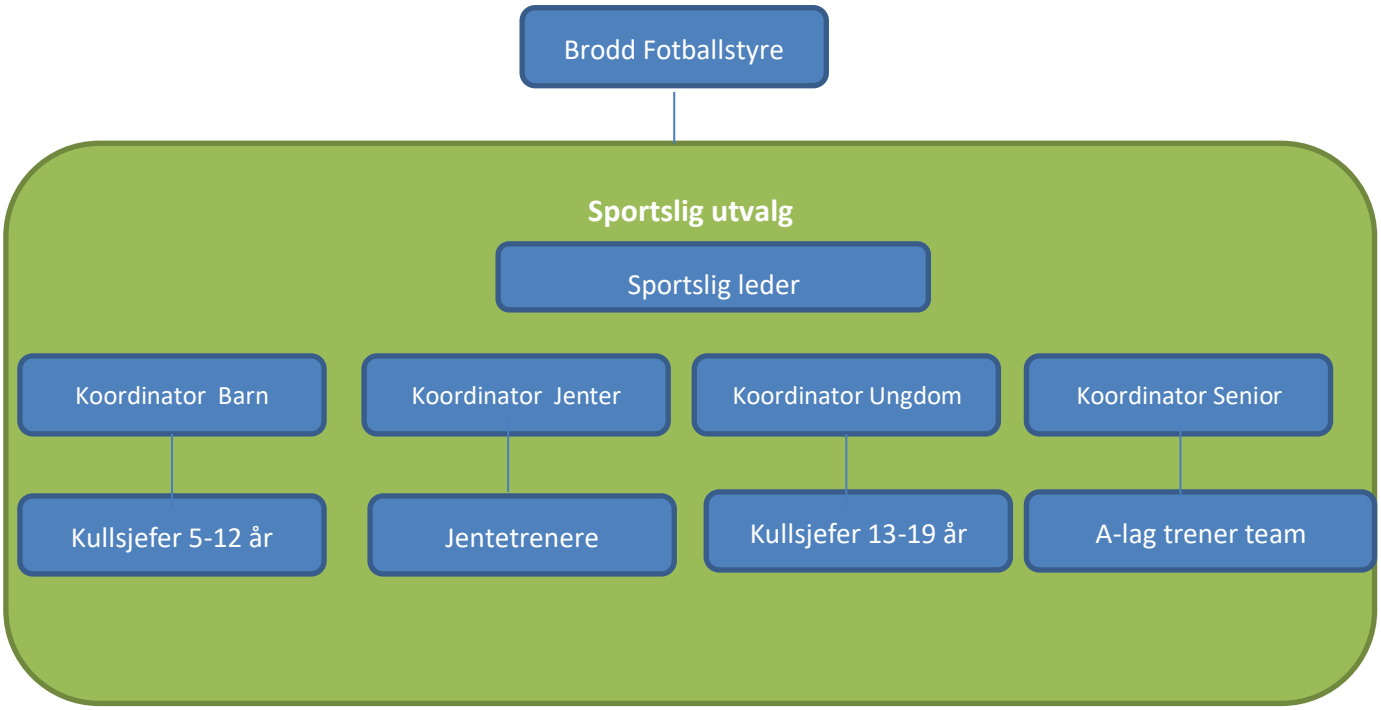
2.3 Brodds ti gylne regler

1. Vi skal ha respekt for medspiller, motspillere, dommere, trenere og lagledere.
2. Vi skal ta vel imot gjestelag og dommere til våre hjemmekamper.
3. Vi skal ha en real og fin opptreden på og utenfor banen og ha sterkt fokus på fair play.
4. Vi skal takke dommer og motstandere for kampen, uansett kampresultat.
5. Vi skal alle vise respekt for klubbens beslutninger og regelverk.
6. Vi skal ta vare på klubbens eiendeler.
7. Vi skal alltid rydde opp etter oss i garderobe og på kamparena.
8. Vi skal bidra til å skape glede og trivsel for alle på Idrettsanlegget.
9. Vi skal ha nulltoleranse for rusmidler i barne- og ungdomsavdeling
10. Ledere og støtteapparat i Brodd skal være gode rollemodeller og forbilder.

3 Organisering og roller

3.1 Sportslig utvalg

Sportslig utvalg er oppnevnt av styret. Det skal være minst en representant fra styret i Sportslig utvalg. For hver av spillergruppene (barn, ungdom og voksne) skal det være en koordinator som er med i sportslig utvalg og holder dialog med kullsjefer og trenere. Jentefotballen skal være representert i utvalget. Sportslig utvalg skal bestå av representanter fra alle klasser i fotballen. Trenerveileder deltar også som medlem i sportslig utvalg.



3.1.1 Hovedaktiviteter for sportslig utvalg

- Implementering og oppdatering av sportsplanen.
- Arrangere sammen med trenerveileder minst to årlige trenerforumer.
- Påse sammen med trenerveileder at trenerne/lagene fungerer.
- Bistå aktivt ved ansettelse av trenere.
- Pådriver sammen med trenerveileder og kursansvarlig for kursing/skolering.
- Følge opp hospiteringsordning.
- Prinsipper for banefordeling.

3.2 Trenerveileder

3.2.1 Kompetanse

- Ansvarsbevisst og strukturert.
- Fullført UEFA-trenerveileder.
- Gode kommunikasjon og samarbeidsevner.

3.2.2 Ansvar

- Være med å finne gode trenere til gruppen.
- Følge opp trenerne og motivere til utdanning.
- Aktiv oppfølging og implementering av sportsplan.

3.2.3 Organisering

- Sammen med sportslig utvalg, legge opp og iverksette utviklingsplaner for spillere og lag.
- Rapportering til sportslig utvalg.
- Arrangere trenerforum for klubbens trenere.
- Kurse trenere i bruk av Tiim https://tiim.no/

3.3 Kullansvarlig

3.3.1 Kompetanse

- ✓ Ansvarsbevisst og strukturert.
- ✓ Påbegynt Grasrottrener.
- ✓ Gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.

3.3.2 Ansvar

- ✓ Koordinere trenerne i hvert sitt årskull.
- ✓ Være med å finne gode trenere til gruppen.
- ✓ Følge opp trenere og motivere.
- ✓ Være sammen med trenere på treningsfeltet.
- ✓ Påse at sportsplanen brukes aktivt.

3.4 Trenere:

3.4.1 Målsetning for Brodd

Alle som har en trenerrolle i fotballen, skal få tilbud om trener utdanning internt eller via NFF. Rekruttere og utdanne dyktige personer fra egne rekker som ønsker å være trenere i Brodd.

3.4.2 Trenerrollen

En god trener er med og setter premissene for hvor gode spillerne blir, gjennom dialog, trening og øvelser samt skape et godt miljø for å holde spillerne med lengst mulig. Derfor ser Brodd det som et viktig satsingspunkt å utvikle trenerens ferdigheter i takt med utviklingen til spillerne de trener.

3.4.3 Trenerutdanning

NFF tilbyr trener utdanning på alle nivå. Trenerutdanningen kan skje gjennom NFF eller internt i Brodd. Trenerveileder vil bistå med å tilrettelegge at kurser blir gjennomført. På høyere nivå, må søknader for UEFA B-lisenser og høyere søkes om via sportslig leder/daglig leder.

3.4.4 Utdanningskrav til trenere

Kursnavn	G5/J5 - G12/J12		G13/J13 G16/J16		Junior		Senior	
	Hovedtrener*	Hjelpetrener *	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener
Grasrottrener								
Delkurs 1: Barnefotballkurset (6-8 år)	X	X	X	X	X	X	X	X
Delkurs 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet (9-10 år) Keepertrener - barnefotball	X	0	X	X	X	X	X	X
Delkurs 3 Mot Ungdom – lengst mulig (11-12 år)	X	0	X	X	X	X	X	X
Delkurs 4 Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19 år) Keepertrening ungdom	X	0	X	X	X	X	X	X
UEFA B lisens			0		0		X	0
UEFA A lisens							0	

X – Må ha
0 – Bør ha

3.4.5 Hovedtrener/kampleders ansvarsområde:

- ✓ Følge opp spillere individuelt (individuelle spillersamtaler ved overgang til 7er til 9er fotball).
- ✓ Samtale med spiller/foreldre.
- ✓ Organisering av treninger.
- ✓ Kampansvarlig.
- ✓ Aktivt bruke Brodds egen fagplan i treningsarbeidet.

3.4.6 Assistenttreners ansvarsområder:

- ✓ Hjelpe til med trenerens oppgaver.
- ✓ Hjelpe til med organisering av spillerbytte under kamp.
- ✓ Aktivt bruke Brodds egen fagplan i treningsarbeidet.
- ✓ Være med å organisere treninger og økter.

3.5 Lagleders ansvarsområder:

- ✓ Kommunikasjon med foreldre om kamper og planer.
- ✓ Arrangere sosiale tilstelninger for spillere/voksne.

- ✓ Organisering av hjemmekamper.
- ✓ Avtale med dommer og sørge for at dommerkortet (kamprapporten i FIKS) er korrekt fylt ut.
- ✓ Mottak av gjestende lag, og påse at det er kampvert til stede på alle hjemmekamper.
- ✓ Koordinering av terminliste med kjørelister.

Generelle retningslinjer om aktivitetstilbudet

Brodd skal ha et tilbud til alle – helt fram til gutter 50 fotball. Dette krever at alle skal få et tilbud tilpasset deres ferdighets- og interessenivå. Dette krever at årskullene trener samtidig, og at trenerteamet på hvert kull bruker like mye oppmerksomhet og tid på alle spillerne.

Årsklasser skal trene i samme tidspunkt fordi:

- ✓ Alle blir kjent med hverandre på tvers av skolekretser/tilhørighet.
- ✓ Lettere å differensiere treningene.
- ✓ Flere trenere å spille på.
- ✓ Større kompetanse i trenerteamet.
- ✓ Overgangene mellom 3èr, 5èr 7èr, 9èr og 11èr vil gå lettere.

	Treningstilbud per uke			
Årsenhet	*Alle*	*Tilbud ekstra*	*Fotballfritidsordningen*	*totalt*
5 - 6 år	1		1	1 (2)
6 -7 år	1		5	1 (6)
8 - 9 år	2		5	2 (7)
10 - 11 år	2		5	2 (7)
12 - 13 år	2	2	2	4 (6)
14-15 år	2	3	1	5 (6)
16-19 år	2	4		6

*Noen sesonger må vi avvike fra tabellen over grunnet banekapasitet.
** Spillere som ønsker spesifikk keepertrening tilbys en ukentlig økt i regi av klubb fra og med 10 år.

4 Barnefotball – våre verdier og retningslinjer

4.1 Overordnet mål for barnefotballen

Hovedmålet for barnefotball er å gi tilbud slik at spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillets helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

Alle spillere skal få mye spilletid i henhold til NFFs retningslinjer

- ✓ Skape interesse for spillet og lagmiljøet.
- ✓ Skape gode opplevelser for spillerne.
- ✓ Unngå prestasjonspress og elitetenkning.
- ✓ I utgangspunktet stiller alle likt, og jevnbyrdighet er et mål.

4.2 Barnefotballens 3 grunnverdier:

Likhetsprinsippet (gjelder innad i et lag)

Jevnbyrdighetsprinsippet (gjelder forholdet mellom lagene).

Breddeformelen: Trygghet + Mestring = Trivsel

4.3 Organisering av treninger og kamp for barnekullene (5-12 år):

4.3.1 Trening:

- ✓ Alle årskull trener samtidig – delt opp etter kjønn.
- ✓ Jentekullene trener sammen to og to årskull på de kullene dette er nødvendig for å ha stor nok treningsgruppe.
- ✓ Trenerapparatet deler spillerne inn i differensierte grupper som deles inn etter ferdighet, interesse og holdning. Spillere skal oppfordres til å bruke FFO.
- ✓ Alle disse gruppene vies like stor oppmerksomhet av trenergruppen totalt sett – det betyr like mange trenere på hver gruppe. Trenere skal rullere rundt på gruppene.
- ✓ Gruppene evalueres annen hver måned i trenermøte på kullet. Det SKAL være en viss rotering av spillerne mellom gruppene.
- ✓ Det anbefales felles oppvarming og avslutning for hele kullet på treningene.

4.3.2 Kamper

- ✓ I alderen 5-11 år skal det deles inn i jevne kamplag hvor spillerne fra hver differensieringsgruppe ved sesongstart spres jevnt utover i kullet. I 12 årsklassen kan lagene meldes på i ulike nivåer.
- ✓ I alderen 10-12 år er det nivåpåmelding. Alle lagene på et kull i 10-11 årsklassen meldes på i samme nivå, ref. NFF Rogalands retningslinjer for nivåpåmelding i barnefotballen.
- ✓ Det tas IKKE hensyn til skolekrets eller boområde i inndelingen av kamplag, men det tilstrebes at alle spillere får minst én kamerat/venninne på sitt kamplag i perioden før spillerne blir ti år.
- ✓ Ingen kamplag skal ha mer enn seks spillere i alderen 5-6 år (3-er fotball).
- ✓ Ingen kamplag skal ha mer enn åtte spillere i alderen 7-9 år (5-er fotball).
- ✓ Ingen kamplag skal ha mer enn 11 spillere i alderen 10-11 år (7-er fotball).
- ✓ Ingen kamplag skal ha mer enn 13 spillere i alderen 12 år (9-er fotball).

4.3.3 Turneringer

- ✓ Dersom det ikke tilbys nivåinndeling fra arrangør, skal det lages jevne lag fra alle spillerne i samme kull.
- ✓ Om det er nivåinndeling fra arrangør fra og med 12-års klassen, kan trenerne på kullet vurdere påmelding i hvert tilfelle. Alle spillerne på kullet skal tilbys å delta på turneringene.

4.4 Hospitering

- ✓ Spillere som skiller seg ut i differensieringsgruppe 1 på eget alderstrinn, *kan* tilbys å delta på treninger i aldersklassen over. Avtale om dette godkjennes av kullsjefene, og avtales trenerne imellom. All hospitering meldes inn til sportslig utvalg. Ved spørsmål og uenighet rundt hospitering har sportslig utvalg siste ord.
- ✓ Det legges til rette i treningstidsoppsettet så langt det lar seg gjøre at årskullene trener forskjellige dager, slik at det legges til rette for at ekstra ivrige spillere kan trene opptil fem ganger i uken med både eget kull og kullet over.
- ✓ Bare ved spesielle tilfeller kan det bli aktuelt å løfte spillere opp på eldre kull permanent. Dette skal i så fall avklares med sportslig utvalg.

4.5 Trenere og støtteapparat

Foreldre utgjør hoveddelen av støtteapparatet rundt Brodd barnefotball. Brodd legger til rette og bidrar med informasjon, trenerstøtte og retningslinjer for nye lag.

Under rekrutteringsdagen skal det utpekes foreldre som er villige til å være trenere, lagledere og foreldrekontakter. En av trenerne vil få oppgaven som kullansvarlig, og være hovedkontakten til årskullet gjennom sportslig utvalg.

4.5.1 Krav til trenere:

- ✓ Alle trenere i Brodds barneavdeling skal gjennomføre minst en del av GRASROTTRENERKURS hvert år.
- ✓ Alle trenere i Brodd skal bruke utdelt trenerutstyr med sponsorlogoer.
- ✓ Alle trenere i Brodd skal framvise gyldig politiattest.
- ✓ Alle trenere i Brodd skal delta på trenersamlinger i regi av klubben.

5 Treningsinnhold og utviklingsplaner

NFF har utviklet en aktivitetsbank med øvelser som er tilpasset alle nivå https://tiim.no/ . Brodd har utarbeidet egne fagplaner og utviklingsplaner på basert på NFFs anbefalinger– disse skal følges av våre trenere. Klubben har også et samarbeid med Viking FK – og øvelser/treningsøkter fra dette samarbeidet er gjort tilgjengelig for Brodds trenere. Nye trenere tar kontakt med daglig leder for å få tilgang til dette materialet.

5.1 Alderstrinn 4-5 år

5.1.1 Sportslig utviklingsmål

Flest mulig barn skal få mulighet til å spille fotball og være i et trygt og behagelig miljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og trygghet.

5.1.2 Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine med- og motspillere.

5.1.3 Utvikling

Barna skal i første omgang lære seg å mestre ballen og forstå enkle spilleregler på fotballbanen.

5.1.4 Fotballaktiviteter:

- ✓ Smålagspill (1vs1, 2vs2, 3vs3 osv).
- ✓ Sjef over ballen.
- ✓ Scoringstrening.

Det anbefales å bruke øvelser fra Brodds fagplan eller https://tiim.no/ eller andre øvelser i tråd med mestringsmålingene.

5.2 Alderstrinn 6-7 år

5.2.1 Sportslig utviklingsmål

Lære grunnprinsippene om hvordan man spiller sammen som lag.

5.2.2 Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine medspillere og motspillere.

5.2.3 Utvikling

Trenerne kan benytte differensiering som virkemiddel internt i laget og kullet for å kunne utvikle spillerne på et jevnbyrdig nivå. Alle skal spille på ulike posisjoner.

5.2.4 Fotballaktiviteter:

- ✓ Smålagspill (1vs1, 2vs2, 3vs3 osv).
- ✓ Sjef over ballen.
- ✓ Scoringstrening.
- ✓ Pasningsøvelser.
- ✓ Mottak med variert teknikk.

Det anbefales å bruke øvelser fra Brodds fagplan eller https://tiim.no/ eller andre øvelser i tråd med mestringsmålingene.

5.3 Alderstrinn 8-9 år

5.3.1 Sportslig utviklingsmål

Snu spillet med pasninger. Lære seg støttepasninger og effekten av disse. Jobbe med retningsbestemte mottak. Jobbe med keeperrollen.

5.3.2 Holdninger

- ✓ Lære seg rett oppførsel.
- ✓ Være konsentrerte på trening og i kamp.
- ✓ Være presis.
- ✓ Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere.

5.3.3 Utvikling

Trenerne kan benytte differensiering som virkemiddel internt i laget og kullet for å kunne utvikle spillerne på et jevnbyrdig nivå. Hospitering kan være et alternativ for å gi utvikling til de spillere som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen. Dette skal skje i dialog med sportslig utvalg, foreldre og spillere. Rullere på posisjoner i kamp. Begynne å satse på de som ønsker å spille keeper.

5.3.4 Fotballaktiviteter:

- ✓ Smålagspill (1vs1, 2vs2, 3vs3 osv).
- ✓ Sjef over ballen.
- ✓ Scoringstrening.
- ✓ Føre ball med beste fot, vende med beste fot.
- ✓ Innside, utside pasninger.
- ✓ Mottak med variert teknikk.
- ✓ Førsteforsvarer (1F) og press-spill.
- ✓ Skadeforebyggende trening / styrketrening med egen kroppsvekt.

Det anbefales å bruke øvelser fra Brodds fagplan eller https://tiim.no/ eller andre øvelser i tråd med mestringsmålingene.

5.4 Alderstrinn 10-12år

5.4.1 Sportslig utviklingsmål

Jobbe med tempo i spillet. Samlet press-spill. Overganger og returløp. Øke spillforståelse. Etterstrebe at en setter i gang spillet bakfra ved dødball.

5.4.2 Holdninger

- ✓ Lære seg rett oppførsel.
- ✓ Være konsentrerte på trening og i kamp.
- ✓ Være presis og lære seg å gi beskjed når en ikke kan komme.
- ✓ Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere.

5.4.3 Utvikling

Trenerne bør benytte differensiering som virkemiddel internt på kullet. Hospitering kan være et alternativ for å gi utvikling til de spillere som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen. Dette skal skje i dialog med sportslig utvalg, foreldre og spillere. Rullere på posisjoner i kamp. Fortsette å satse på de som ønsker å spille keeper, og oppfordre de til å delta på klubbens keepertrening.

5.4.4 Fotballaktiviteter:

- ✓ Smålagspill (1vs1, 2vs2, 3vs3 osv).
- ✓ Ballkontroll - føringer og vendinger med begge føtter.
- ✓ Skudd på mål i forskjellige varianter.
- ✓ Alle typer pasninger.
- ✓ Mottak med variert teknikk.
- ✓ Press-spill.
- ✓ Førsteforsvarer (F1) og andreforsvarer (F2).
- ✓ Skadeforebyggende trening / styrketrening med egen kroppsvekt.

Det anbefales å bruke øvelser fra Brodds fagplan eller https://tiim.no/ eller andre øvelser i tråd med mestringsmålingene.

6 Ungdomsfotball G13/J13 – G19/J19 - våre verdier og retningslinjer

6.1 Overordnet mål for ungdomsfotballen

Hovedmålet for ungdomsfotballen er å gi et tilbud slik at spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp – uansett nivå og tid til fotball. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillets helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. Det er større fokus på inndeling i lagsnivå. Differensiering er viktig for å kunne få matching på spillerens egne premisser både på trening og gjennom laginndeling.
Fra det året en fyller 15 er en gammel nok til å spille seniorfotball. Klubben følger her prinsippet om at er du god nok er du gammel nok. Sportslig utvalg tar beslutningen om spillere fra ungdomsfotballen er klar for seniorfotball.

- ✓ Alle spillere skal få mye spilletid gjennom differensiering på lagsnivå.
- ✓ Skape interesse for spillet og lagmiljøet.
- ✓ Skape gode opplevelser for spillerne.
- ✓ Spillere skal prøve forskjellige steder på laget, men mer dyrking av posisjoner.
- ✓ Aktiv bruk av hospitering for de som trenger større utfordringer.

SPORTSLIGE MÅL GENERELT FOR UNGDOM OG SENIOR

- ✓ Brodds spillere skal gjennomgående ha gode basisferdigheter med ball.
- ✓ Brodds spillere skal spille seg ut bakfra langs bakken for å skape overtall.
- ✓ Brodd skal være ekstreme på å dyrke overganger og gjenvinning.
- ✓ Brodds spillere skal kjenne «Brodd-stilen».

Treningsinnhold generelt for ungdom og senior

- ➢ Holde ved like basisferdighetene og koordinasjon.
- ➢ Teknikktrening med motstand.
- ➢ Individuelle ferdigheter.

- Relasjonelle ferdigheter.
- Lagtaktisk trening.
- Fysisk trening.
- Skadeforebyggende trening / styrketrening med egen kroppsvekt.
- Spill og småspill.

Det anbefales å bruke øvelser fra Brodds fagplan eller https://tiim.no/ eller andre øvelser i tråd med mestringsmålingene.

6.2 Alderstrinn 13-14 år

6.2.1 Sportslige mål:

- ✓ Ett lag i 1. divisjon gutter.
- ✓ Ett lag i 2 eller 3.divisjon gutter.
- ✓ Ett lag i 1, 2 eller 3.divisjon jenter.
- ✓ Minst en spiller på Ryger (gutter)/sonesamling (jenter) fra hvert kull.

6.2.2 Holdninger

- ✓ Fortsette med det som er innlært på 5'er og 7'er fotball.
- ✓ Være konsentrerte på treningene/kampene.
- ✓ Være presis og gi beskjed ved forfall i god tid.
- ✓ Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere.
- ✓ **Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.**

6.2.3 Anbefalt treningsmengde:

- 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- 3 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsreduksjon i desember.

6.3 Alderstrinn 15-16 (17) år

6.3.1 Sportslige mål

- ✓ Ett lag i 1. divisjon gutter.
- ✓ Ett lag i 2 eller 3.divisjon gutter.
- ✓ Ett lag i 1, 2 eller 3.divisjon jenter.

6.3.2 Holdninger

- ✓ Fortsette med det som er innlært på 5'er og 7'er fotball.
- ✓ Være konsentrerte på treningene/kampene.
- ✓ Være presis og gi beskjed ved forfall i god tid.
- ✓ Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere.
- ✓ **Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.**

6.3.3 Anbefalt treningsmengde:

- ✓ Opp til 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- ✓ Opp til 3 økter + kamp i kampsesongen.
- ✓ Treningsreduksjon i desember

6.4 Junior (17)18-19år og rekruttlag

6.4.1 Sportslige mål

Tilstrebe at juniorlagene og rekruttlaget skal være en utviklingsarena med tanke på å utvikle seniorspillere til klubbens A-lag. Rekruttlaget skal være en attraktiv kamparena for klubbens A-lags spillere. Det vil gjøres en vurdering av Sportslig utvalg sammen med aktuelle trenere fra sesong til sesong om det er Brodd 2 herrer senior som er «rekruttlaget» eller om det er Gutter 19-1 som er «rekruttlaget» til A-lag herrer.
I en A-lags stall skal minst to plasser reserveres til hospitering fra klubbens juniorlag/rekruttlaget.

- ✓ Ett lag i 2 eller 3.divisjon gutter. Ett lag i Gutter 19-1 dersom det skal være «rekruttlaget» til A-lag herrer.
- ✓ Rekruttlag etablert i toppen av 5.divisjon for herrer.

6.4.2 Anbefalt treningsmengde:

3-4 økter pr. uke i forsesongen.
3 økter + kamp i kampsesongen.

6.5 Senior

6.5.1 Sportslige mål

- ➢ Etablert i toppen av 3. divisjon for herrer.
- ➢ Etablere seniorlag for kvinner
- ➢ Ha en hovedvekt av lokalt utviklede spillere.
- ➢ Delta i 1.runde NM hvert år herrer.
- ➢ Avgi minst én spiller årlig til høyere nivå.

6.5.2 Anbefalt treningsmengde:

Herrer;
4-5 økter pr. uke i forsesongen.
4 økter + kamp i kampsesongen.

Damer;
2-3 økter pr. uke i forsesongen.
2 økter + kamp i kampsesongen.

6.5.3 Holdninger

- ✓ Foregangsmodeller for de yngre spillerne i klubben.
- ✓ Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere.
- ✓ **Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.**

Sportsplanen revideres årlig. Siste revisjon er gjort:
Oktober 2026.