

Sportslig plan for barnefotball i Orkdal IL



Våre hovedsamarbeidspartnere



Versjoner

Versjon	Dato	Beskrivelse	Ansvarlig	Kontroll
1	01.10.2025	Ny versjon	SU	Styret

Sammendrag

Sportsplanen for barnefotball i Orkdal IL skal være et praktisk verktøy og en felles rettesnor for alle trenere, lagledere, spillere og foreldre. Planen bygger på NFFs retningslinjer for barnefotballen og klubbens status som kvalitetsklubb. Den beskriver hvordan vi organiserer fotballaktivitet fra 6 til 12 år.

Hovedmålet er å skape trygghet, trivsel og mestring gjennom variert og lystbetont aktivitet, slik at flest mulig barn får gode opplevelser med fotball – lengst mulig. Planen tydeliggjør årstrinnvis fokus, prinsipper for trening og kamp, samt viktige områder som hospitering, differensiering, lik spilletid og forebygging av topping.

Vi legger også vekt på foreldreinvolvering, trenerveiledning, keeperutvikling og belastningsstyring, i tillegg til rutiner for overgang til ungdomsfotball. Sportsplanen er et levende dokument som revideres jevnlig, og skal bidra til at Orkdal IL fortsetter å være en inkluderende breddeklubb med plass til alle som vil spille fotball.

Intensjon

Sportsplanen skal brukes som en rettesnor og redskap for de ansvarlige rundt hver enkelt årsklasse og lag. Det skal være enkelt å planlegge og vite hva man skal forholde seg til.

Både Orkdal IL og Orkla FK er breddeklubber, med et sportslig tilbud til alle som ønsker å spille fotball. I tillegg tilrettelegger klubbene for aktivitet og tilbud til de som har ønske eller behov om større utfordringer for å utvikle seg som fotballspillere.

Denne planen omhandler barnefotball i regi av Orkdal IL og er utarbeidet av Sportslig Utvalg (SU) i fotballavdelinga i Orkdal IL. Klubbens sportslige ledere har det overordnede ansvaret for å sørge for at aktiviteten i klubbene styres etter innholdet i sportsplanen.

Orkdal IL sin barnefotball bygger på NFFs offisielle [Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball](#) og klubbens egne retningslinjer som en **kvalitetsklubb**

Sportsplanen skal evalueres hvert år i regi av SU. Evalueringen tar utgangspunkt i erfaringer fra trenere, foreldre og spillere.

Justeringer gjøres der det er behov, slik at planen hele tiden er oppdatert og relevant for klubbens aktivitet.



Sportslige mål

Overordnet mål:

Skape trygghet, trivsel og mestring gjennom allsidig, variert og lystbetont aktivitet. Bidra til at flest mulig er med lengst mulig i et inkluderende og utviklende miljø.

Klubbenes felles sportslige mål

- Alle foreldre skal ha kjennskap og følge NFFs foreldrevettregler.
- Gi spillerne våre mange gode fotballopplevelser, så ofte som mulig - både i trening og i kamp.
- Like muligheter for sportslig utvikling - uavhengig av kjønn.
- Skape et dommermiljø i klubben.
- Vil legge til rette for å gi et tilpasset tilbud til gutter og jenter fra 6 år og opp til og med senioralderen.
- Skal være mulighetenes klubb og utvikle spillere, trenere og ledere for norsk toppfotball.

Orkdal IL fotballs sportslige mål

- Være en breddeklubb.
- Rekruttere barn og foreldre inn i fotballen
- Tidlig sørge for at trenere får utdanningen som trengs for at spillerne skal få det beste utviklingsforholdet
- Alle skal oppleve at kamp og trening er morsomt
- I barnefotballen er leken og det sosiale viktigst

Vi følger prinsippet «flest mulig – lengst mulig – best mulig», og legger vekt på både sosialt miljø og sportslig utvikling.

Retningslinjer pr. årstrinn/spillform

Aldersgruppe	Fokusområde	Trening og kamp	Innhold på økt	Trenerrolle
6–7 år	Gi gode opplevelser Skal være morsomt, Fokus på leken	1 økt/uke. 1-1-5 t. 3v3 seriespill i sommer-halvåret	Sjef over ballen Små grupper Stasjoner Unngå kø Basisferdigheter	Skape trygghet og entusiasme. Være en lekende voksen.
8–9 år	Gi gode opplevelser Skal være morsomt, Fokus på leken Ballkontroll, samarbeid, spilleglede	1-2 økter/uke. 1,5 t. 5v5 seriespill i sommer-halvåret	Som over, supplert med; Ballkontroll, pasning og mottak Avslutningstrening	Rollemodell og igangsetter. Fokus på mestring.
10–11 år	Gi gode opplevelser Skal være morsomt, Fokus på leken Teknisk utvikling, forstå spill, fair play	1–2 økter/uke, hele året. 2 økter/uke og 7v7 i seriespill i sommerhalvåret	Som over, supplert med; Bevisstgjøre posisjoner og arbeidsoppgaver	Mer struktur og læring, men fortsatt lekbetont.
12 år	Gi gode opplevelser Skal være morsomt, Fokus på leken Rolleforståelse, tempo, lagspill	1-2 økter/uke hele året. 2-3 aktivtiter og 9v9 seriespill i sommerhalvåret. Overgang mot ungdomsfotball.	Som over, supplert med; Samspill mellom forsvar, midtbane og angrep	Inspirator og instruktør. Fokus på utvikling for alle.

Kjerneverdier på trening og i kamp

- Øktene følger en fast struktur: Oppvarming → ferdighetstrening → spill.
 - Bruk av smålagsspill og spillnære øvelser.
 - Fokus på ballberøringer, 1v1, pasning og mottak.
 - Treningsøkta skal være morsom og utfordrende.
-
- Alle skal spille kamper – og alle skal ha lik spilletid*
 - Alle skal få muligheten til å starte i kamper.
 - Lag skal rullere på posisjoner
 - Foreldre skal støtte, og ikke styre
 - Trenerne følger årshjul og felles progresjon – med fleksibilitet for individuelle behov.
 - Trenerne skal gi positiv og konkret feedback
 - Fokus på fair play, samspill og god oppførsel

**Fra 11 års alder fordrer lik spilletid at spillere viser interesse for kampsituasjoner og møter regelmessig på treninger. En spiller i denne alderen som sjelden eller aldri møter på trening kan ikke forvente eller forlange like mye spilletid som en spiller som møter opp jevnlig.*

Turneringer

Det oppfordres til at alle årsklasser deltar på minimum 2 lokale turneringer.

Det åpnes for en turnering med overnatting fra 11 årsklasse.

Orkdal Extra

En ekstra frivillig trening som er felles for alle aldersgrupper i juli-måned.

Sosialt miljø

I Orkdal IL er det sosiale fellesskapet like viktig som den sportslige utviklingen. Vi skal legge til rette for gode opplevelser både på og utenfor banen, gjennom lagbyggende aktiviteter, turneringer og sosiale samlinger. Målet er å skape trygghet og vennskap som gjør at barna ønsker å fortsette med fotball lenge.

Hospitering

Hospitering kan benyttes under styring. Hospitering **skal** ikke gå utover aktivitet på eget kull.

- Spilleren trener og spiller kamp med årstrinn over eget.
- Skal være et langsiktig utviklingstiltak for motiverte og modne spillere.
- Krever dialog mellom trenere, foresatte og sportslig ledelse.

I praksis betyr dette at hospitering skjer etter sportslig vurdering, og evalueres jevnlig. Spilleren skal fortsatt ha tilhørighet og rolle på eget lag.

Hospiteringsavtaler som går utover normalen (ett-trinn-opp), skal tas opp med SU før iverksettelse.

Samarbeid på tvers av klubber skal opp til vurdering i begge klubbers SU.

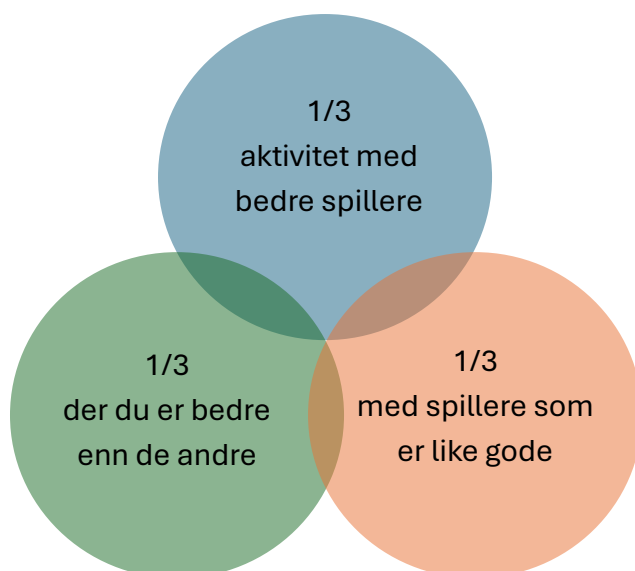
Dersom føringer for dette ikke følges, kan sanksjoner iverksettes.

Differensiering

Differensiering kan benyttes og defineres som følgende;

- Tilpasning av øvelser og grupper internt på laget etter ferdighet, modning og behov.
- Handler om å gi alle utfordringer og mestring på eget nivå.
- Brukes både i trening og kamp.
- Differensiering handler ikke om å gi forskjellig spilletid

I praksis betyr dette at trenere legger til rette for differensiering gjennom stasjonstrening, ulike laginndelinger og spillformer. Det gir rom for utvikling uavhengig av ferdighetsnivå.



Huskeregul for god differensiering

- 1/3 av aktiviteten med bedre spillere
- 1/3 av aktiviteten med like gode spillere
- 1/3 av aktiviteten med svakere spillere

Låning av spillere mellom lag

Spillere skal følge treninger og kamper på sitt alderstrinn. Hvis det er for få tilgjengelige spillere kan låning av spillere mellom eldre/ynge lag og/eller kjønn være et alternativ.

- Midlertidig bruk av spillere på annet lag, enten for å få gjennomført en fullverdig treningsøkt eller i kamp.
- Ikke et utviklingstiltak, men et praktisk grep for å sikre aktivitet og kvalitet.
- 6-10 år: Lån av spillere til kamp. Jenter kan spille på gutte-lag.
- 11-12/13 år: Lån av spillere mellom lag i trening og kamp. For disse alderstrinnene kan også låning til andre lag være en del av arbeidet med differensiering

I praksis betyr dette at det ikke skal gjøres systematisk eller for å styrke resultater. Spillere bør rullere og kjenne seg velkommen uansett rolle.

Lån av spillere mellom lag og differensiering skal avklares SU, trenere, foresatte og spiller. Intensjonene skal gjøres godt kjent blant alle impliserte, ikke minst foreldre/spillergruppen det gjelder.

Topping

Er ikke tillatt.

- Handler om å prioritere “de beste” i kamp: gi dem mer spilletid, starte oftere eller spille bestemte posisjoner.
- Strider med barnefotballens prinsipp om lik verdi og like muligheter.

I praksis betyr dette at alle skal få spille like mye over tid og veksle mellom roller. Det er lov å differensiere – men aldri å toppe.

Oppsummering

Begrep	Formål	Bruksområde	Tillatt i barnefotball?	Nøkkelord
Differensiering	Tilpasse utfordring for alle	Trening og kamp	Ja	Mestring, progresjon
Hospitering	Utvikle enkeltspillere	Trening/kamp med eldre	Ja, etter vurdering	Talentutvikling, modning
Låning	Dekke behov på annet lag	Trening og kamp	Ja	Fleksibilitet, bredde
Topping	Skape best mulig resultat	Kamp	Nei	Utestenging, selektering

Trenerveiledning, spillerutvikling foreldreinvolvering

Klubben tilbyr trenerveiledning og kan bistå med maler for økter og samlinger. SU følger opp lagene og bistår ved behov.

Alle trenere i barnefotballen skal gjennomføre NFFs Grasrottrenerkurs som minimum. Klubben følger opp med jevnlig veiledning og felles trenermøter, og vi oppfordrer trenere til å videreutvikle seg gjennom NFFs kursrekke.

Det skal gjennomføres foreldremøte med alle lag i forkant av kampsesongen. Trenere er ansvarlig for å kalle inn til dette og minst en representant fra SU skal delta. Her skal vesentlige elementer fra sportsplanen presenteres samt være fokus på forventinger til foreldreinvolvering og oppførsel.

Orkdal IL skal ha Fair Play i sentrum for all aktivitet. Foreldre, trenere og spillere skal kjenne og følge NFFs foreldrevettregler. Klubben sørger for at Fair Play-flagg er på plass ved kamper, og at det er en tydelig forventning om positiv støtte fra sidelinjen. Vi ønsker at foreldre bidrar til et godt miljø ved å engasjere seg som lagledere, støtteapparat og heiagjeng.

Keeperutvikling

Keeperrollen er en naturlig og viktig del av laget. Orkdal IL skal gi et godt tilbud til alle som vil prøve seg i mål. Klubben har egne keeperansvarlige som koordinerer arbeidet, og det legges til rette for både grunnleggende keepertrening i ordinære økter og et ekstra tilbud gjennom KeeperXtra. KeeperXtra skal være åpent for egne spillere og keepere fra naboklubber, med fokus på mestring, trygghet og spilleglede.

I barnefotballen skal differensiering skje på en inkluderende måte, der alle får utfordringer tilpasset sitt nivå. Vi følger NFFs skoleringsplan for keepere (6–12 år) som gir anbefalinger for innhold og progresjon. Målet er å utvikle grunnleggende ferdigheter som skuddstopping, igangsetting og samspill med laget.

Keeperarbeidet evalueres årlig, og trenere oppfordres til å ta del i NFFs kurs og kompetansetilbud for å sikre god kvalitet på treningen.

Belastningsstyring

Fotballaktivitet skal være lystbetont, trygt og balansert. Orkdal IL følger NFF sine retningslinjer for anbefalt antall aktiviteter pr uke (2-3) der kamp regnes som en aktivitet. Flere økter kan tilbys for de eldre årstrinnene, men skal ikke være på bekostning av trivsel eller andre fritidsaktiviteter. Belastning skal tilpasses barnas alder og modning med vekt på variasjon, pauser og allsidige øvelser.

Målet er å forebygge skader, sikre overskudd og bevare gleden med fotball.

Øvrig

Påmelding av lag

Klubben har samlet påmelding av lag til seriespill for å ha kontroll med dette. Dette skjer på følgende vis: Klubben inviterer de ulike lagene til påmelding ihht frister som gjelder NFF Trøndelag.

Utenfor sesong

Fra 10 år åpnes det for vintertrening hvis trener og spillere ønsker dette. Dette er også mulig for yngre spillere, men da etter vurdering av både trenere og SU.

Fotballavdelinga oppfordrer våre spillere til å delta i idrettslagets andre aktiviteter i tillegg til fotball, særlig vinterstid.

Det er viktig å være klar over at fotball ikke skal gå utover idrettslagets andre vinteraktiviteter, som håndball, hopp, ski og skiskyting.

Overgang fra OIL til OFK – 12-åringer

For å sikre en god overgang fra barne- til ungdomsfotball starter prosessen tidlig på høsten. Nesten ingen slutter med fotball før de fyller 13 år, men frafallet øker i ungdomsfotballen. Derfor er det viktig å skape gode opplevelser for alle – uansett ferdigheter, interesse og modning.

Orkla vil beholde 7'er-tilbudet så lenge som mulig, men samtidig gi spillere som er klare for 9'er eller 11'er mulighet til dette, enten i egen årsklasse eller med eldre lag.

Overgangen til OFK skjer i samarbeid mellom klubbene. OFK skriver overgangsskjema for alle spillere fra OIL, og vanlige overgangsregler fra NFF gjelder dersom spillere bytter til andre klubber. Utestående økonomi til OIL må være oppgjort før overgang.

Klubbene bør tilstrebe samarbeidslag på J12/13 og G12/13, og søke NFF Trøndelag om godkjenning innen 10. januar.

Plan for overgang:

- Avslutning for 12-åringer i regi OIL (start oktober).
- Felles møte OIL/OFK med trenere og foreldre (oktober).
- Oppstart treninger i regi OFK ca. 15. oktober, etter høstferien.

Rekruttering og overgang er regulert i hovedsamarbeidsavtalen mellom OIL og OFK.

Avvik fra sportslige retningslinjer

- Avvik søkes løst på lavest mulig nivå
- Avvik skal eventuelt varsles sportslig leder
- Sportslig leder kaller inn sportslig utvalg til møte ved større avvik
- Korrigerende tiltak iverksettes

Oppfølging av tilbakemeldinger og sanksjoner fra krets

Tilbakemeldinger og sanksjoner fra krets håndteres av leder fotballavdeling, som er ansvarlig for videre behandling og oppfølging. Den enkelte årsklasse/lag involveres hvis dette er hensiktsmessig. SU, Fair Play-ansvarlig, eller andre involveres dersom det er naturlig.