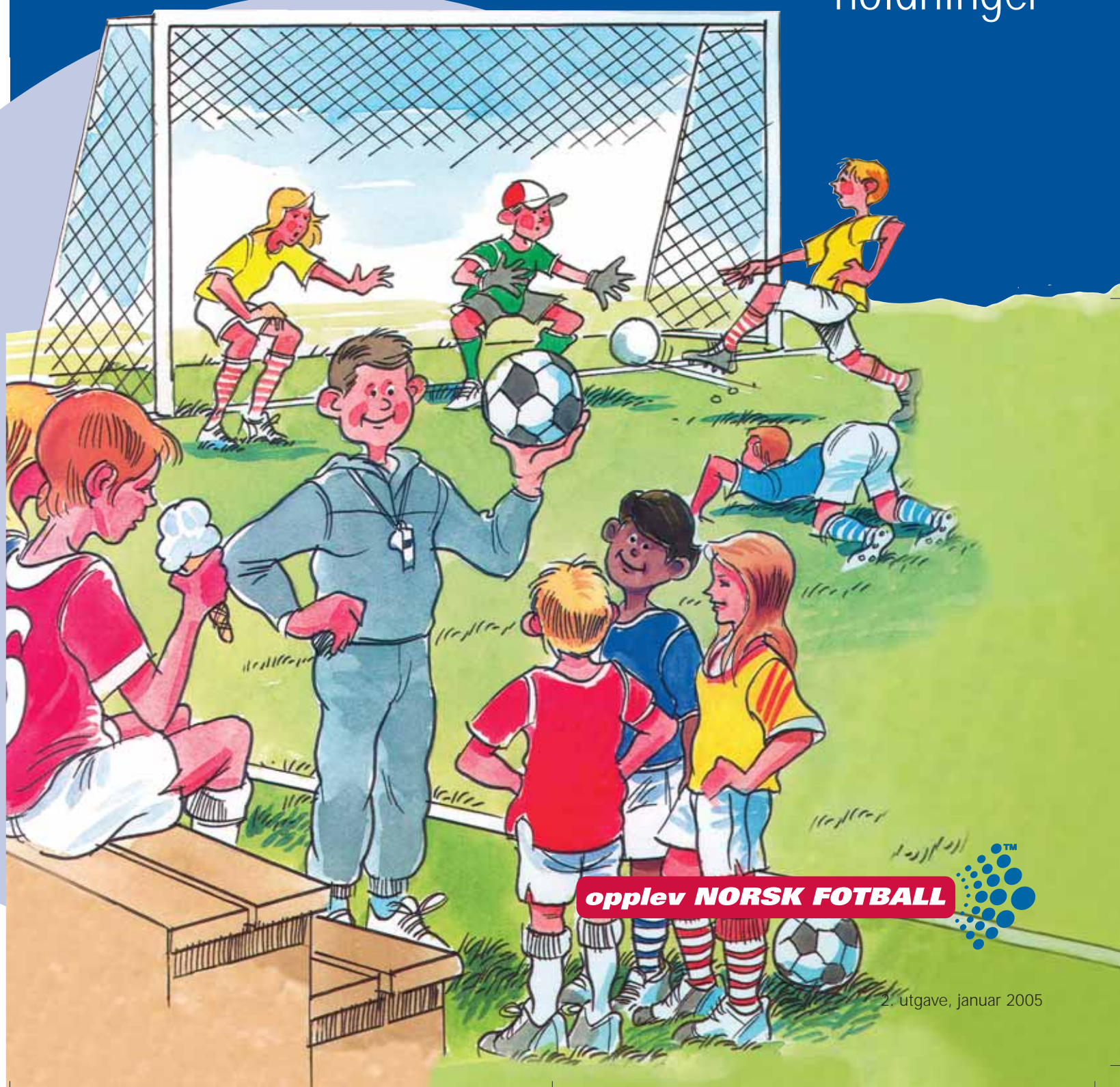




Barnefotball

Retningslinjer og holdninger



opplev NORSK FOTBALL



Målgruppe

Barnefotballen omfatter all organisert fotball for gutter og jenter, fra 6 år og opp til og med 12 år.

Norges

Fotballforbunds visjon:

Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle.

Barnefotballens verdigrunnlag

Barnefotballen skal preges av at alle spillere skal ha et godt tilbud. Vi er opp-

tatt av verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Fotballorganisasjonen skal ha et sterkt samhold, og vår idrett skal være åpen og inkluderende.

Hovedmål barnefotball

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 lags- og klubbmiljøer.

Hvordan nå målet?

- Barn har ulike behov. Vi må derfor drive fotballaktivitetene på barnas egne premisser. Hvert barn bør få utfordringer som det kan mestre.

- Barnefotballen bør primært utfoldes i nærmiljøet.
- Opplevelsen "der og da" er viktigere enn å arbeide mot langsiktige mål.
- Barna skal stimuleres til å fungere i en gruppe hvor en viser respekt og forståelse for andre. Alle er like verdifulle.
- Barn trenger i liten grad instruksjon av en trener, spesielt gjelder dette de aller yngste. Det vesentlige er at treneren/aktivitetslederen igangsetter riktig aktivitet og gir barna god oppfølging.
- All trening bør være lystbetont og ulike spillformer bør prioriteres.



Fotballaktiviteter på barnas egne premisser!

Barnefotballens tre grunnverdier er også viktige for å nå målet:

- **Likhetsprinsippet** (gjelder innad i ett lag). Innebærer at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta, uavhengig av alder, kjønn, ferdighetsnivå eller kulturell bakgrunn. Konsekvensene av dette er at alle skal spille like mye og alle skal i tur få spille fra start. Topping av lag skal ikke forekomme. Å toppe innebærer at noen får vesentlig mer spilletid enn andre. Husk at kampen i seg selv betyr lite for barns fotballmessige utvikling. Det er mengden fotball som betyr noe. Fokus på prestasjoner, resultater og topping gir uheldige signaler til barna. Hold heller fokus på trivselen og ferdighetsutviklingen! Årsaken til at tabeller ikke benyttes i barnefotballen er at det gir økt fokus på resultater - og kan føre til mer topping av lagene.

- **Jevnbyrdighetsprinsippet** (gjelder forholdet mellom lagene). Innebærer at en etterstreber jevnbyrdighet både i trening og kamp, for på den måten å skape spenning, glede og engasjement. Konsekvensene av dette er at begge lag i en kamp må praktisere prinsippet. Dersom et lag toppe - mens motstanderen lar alle spille like mye - kan vi få en uheldig situasjon. Det anbefales å dele inn lag på trening og i kamp slik at det blir "jevnt" og slik at alle får utfordringer de mestrer. Ingen lag er tjent med å vinne 17-0 eller å tape 0-17! Her kan ledere/trenere vise smidighet ved å bytte "de antatt beste" inn og ut etter behov.

- **Breddeformelen**

Trygghet + Mestring = Trivsel

Det er måten aktiviteten blir lagt til rette og ledet på som skaper **trygghet** og **mestring** - og dermed **trivsel** hos det enkelte barn. Vi danner da et godt grunnlag for **tilhørighet** til et fotballmiljø - og med det en varig interesse for fotball.

Trivsel favner flere viktige følelsesbegreper. Både fellesskap, inklude-



ring og tilhørighet er forutsetninger for trivsel.

Trygghet er også et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten i forhold til aktiviteten, medspillerne og ikke minst til de voksne. Trygghet er et grunnleggende behov for barn.

Mestring dreier seg om å få til noe,

ta en utfordring, beherske den, oppnå noe alene eller sammen med andre. Dette er et sentralt behov for oss mennesker - også for barn! Det å mestre utløser følelser som glede, stolthet og selvtillit. Det er derfor viktig å tilpasse aktivitetene slik at mestringfølelsen blir mest mulig positiv - også for de som ikke er så flinke fotballmessig.

Trygghet og mestring gir trivsel!



Organisert fotballkultur og spontankultur

Begge deler er viktig!

I spontankulturen bestemmer barn:

- hva de skal leke
- hvor de skal leke
- hvordan de skal leke
- hvem de skal leke med

I den organiserte kulturen er det de voksne som:

- tar initiativ
- organiserer virksomheten
- velger hvor en skal holde til
- leder aktiviteten

Utfordringen blir å ikke organisere bort det spontane fotballspillet slik det utfoldes i den ekte leken, men legge til rette for både spontant og organisert spill. Dette gjøres blant annet ved å satse på nærmiljøanlegg, som f.eks. ballbinger. Disse er av stor betydning for å opprettholde spontankulturen. Hvis den organiserte fotballen preges av trivsel og glede, stimuleres barn til egenorganisert aktivitet.

Aktiviteter som barn bør drive med

Barn har i dag mange fritidstilbud, og flere av dem er stillesittende aktiviteter som TV, Playstation og internett. Det overordnede i barneidretten er derfor ikke hva slags aktivitet barn driver med, men at de er i fysisk aktivitet! I lokalsamfunnet bør det være tilbud om forskjellige aktiviteter for barn, og her må de få velge det de selv har lyst til.

Fotballoplæringen for barn 10 år og yngre:

- Fotball bør spilles i nærmiljøet, med enkeltstående kamper eller turneringer internt i klubben eller i det umiddelbare nærområdet.
- For denne gruppen er femmerfotball hovedspillet. Femmerfotball er innført fordi barna blir enda mer involvert enn i sjuerfotball, og spillet blir da både morsommere og mer ferdighetsutviklende.
- Liten grad av instruksjon er nødvendig.
- Fokus på leken, mestringen, trivselen og ferdighetsutviklingen.

11-12 år:

- Disse klassene bør i all hovedsak delta i kamper/turneringer innad i kretsen og i nabokretsene. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta i én turnering innenfor landets grenser. Deltakelse i utlandet anbefales ikke.
- For denne gruppen er sjuerfotball hovedspillet, men femmerfotball anbefales i stor grad som supplementsspill på trening og i turneringer.
- Noe mer instruksjon kan være hensiktsmessig, men se an målgruppas interesse!
- Fokus på leken, mestringen, trivselen og ferdighetsutviklingen.

Jentefotball

Ved inngangen til år 2005 finnes det ca 110 000 jentefotballspillere i Norge. Fotball er dermed landets desidert største jenteidrett. Men fortsatt er det mange klubber som ikke har fotballtilbud til jenter. Det må derfor jobbes med å skape en holdningsendring i klubbene - slik at vi rekrutterer enda flere jenter.

- Alle klubber bør ha et eget fotballtilbud til jenter.
- Jenter under 10 år bør spille på rene jentelag der det er mulig.
- Klubbene skal tilby kvalifiserte trenere/ledere til sine jentelag.
- Egen fotballskole for jenter og et eventuelt samarbeid med skoleverket gir gode rekrutteringsmuligheter.

Fotball for funksjonshemmede

NFF vil gi barn med funksjonshemming mulighet til å være fysisk aktive, utvikle ferdigheter, både fotballmessig og sosialt, samt få en identitet og tilhørighet i et sosialt miljø i fotballklubben. Funksjonshemmede må derfor inkluderes i klubbenes virksomhet.

Eget fotballtilbud eller idrettsskole?

Fotballtilbudet for barn kan gis enten som et eget fotballtilbud eller som en del av en idrettsskole. I klubber hvor det gis tilbud både i idrettsskole og fotball, anbefales disse å samarbeide. NFF mener barn som har lyst bør få et fotballtilbud hele året.

**Deltakelse i turneringer**

Overordnet målsetting bør være å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud. Klubbene må velge turneringer ut fra hvilket alderstrinn laget befinner seg på. Dette for å sikre spillerne positive fotballopplevelser. Klubbene bør derfor ha klare retningslinjer for hvor de enkelte årsklassene skal kunne delta. Avstanden fra hjemmemiljøet til turneringen bør øke i takt med alderen. På denne måten sikres en progresjon i turneringstilbudet. Oversikt over alle godkjente turneringer i Norge finnes på www.fotball.no.

NFFs Aktivitetslederkurs – Barnefotball

NFF tilbyr et eget trener- og lederkurs for barnefotballen. Dette er et kurs bestående av 4 moduler, totalt 16 undervisningstimer. Etter gjennomgått kurs skal en Aktivitetsleder kunne sette i gang og lede fornuftig aktivitet som gir læring i fotballferdighet og som gjør at barna trives i fotballmiljøet. Kurset anbefales for alle voksne som er involvert i barnefotballen. Kontakt fotballkretsen for mer informasjon.



Alle klubber bør ha et fotballtilbud for jenter

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. For mer informasjon, ta kontakt med fotballkretsen.

NFFs Teknikkmerke

Alle gutter og jenter mellom 6-16 år kan ta NFFs Teknikkmerke. Merkene finnes i ulike vanskelighetsgrader, og gir utmerket trening i å forbedre barn og ungdoms fotballferdigheter. Kontakt fotballkretsen for informasjon om brosjyrer, merker og diplomer. Se også www.fotball.no/barnefotball.



Barnefotballens 8 "regler"

1. Barnefotball er lekbetont!

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at det skal være lek – ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye – ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er tilfredse barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

2. Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner!

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal framelske – og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner og venninner trene sammen og spille på samme lag.

3. Alle skal spille like mye!

Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen topper laget. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser.

4. Lær barna å tåle både seier og tap!

I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft – tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem – et tap deles av alle.

5. Mer trening og færre kamper!

Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Og legg opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer.

6. Barnefotball – en allsidig aktivitet!

Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig.

Barna bør ha mulighet til å delta i flere idretter, om de ønsker det, og de ulike tilbudene må koordineres slik at det er praktisk gjennomførbart.

7. Fotball er et spill!

Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og "småspill" bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr. spiller.

8. La oss gå sammen om gla'fotball for de små!

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

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

Foresatte, foreldre og besteforeldre

Gjennom barn og ungdoms deltakelse i fotball vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker eller som tillitsvalgte, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve fundamentet som norsk fotball bygger på. Stor deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i fremtiden være helt vesentlig for å kunne drive fotballaktiviteten. Bli med du også!

Aktuell litteratur

- www.fotball.no/barnefotball
- NFFs Handlingsplan
- "Fotball er gøy"; Andreas Morisbak. N.W.Damm & Søn A.S
- Fotballutdanning på 1-2-3, brosjyre
- "NFF Fotballskole" – hefte
- Kursmaterieell Delkurs 1, Trener I-kurset

Anbefalte kurs og moduler

- Motivasjonskveld for deltakelse på NFFs Aktivitetslederkurs (4 timer)
- NFFs Aktivitetslederkurs – Barnefotball (16 timer). Delkurs 1 i Trener I-kurset
- Fotballederkurs 1 (20 timer)
- NFFs Klubbdommerkurs – Barn (4 timer)
- ABC lagleder/trenerkurs – Barn (4 timer)
- Moro å være keeper (4 timer)
- Barnefotballen i klubben (4 timer)

Ta kontakt med fotballkretsen for mer informasjon om litteratur og kurs. Se også www.fotballutdanning.no.

TINE Fotballskole

Et samarbeid mellom TINE og Norges Fotballforbund, der klubbene hvert år søker sin fotballkrets om å få arrangere TINE Fotballskole. Se www.fotball.no/fotballskole.

Spilleregler for barnefotball

- Reglene for sjuer- og femmerfotball fås i eget hefte ved henvendelse til fotballkretsen eller ved å se www.fotball.no.
- Det er rom for krets- og turneringsvise tilpasninger.
- Det anbefales å vise fleksibilitet.
- Reglementet gjelder både innendørs og utendørs.
- Dommeren skal betrakte spillet som en lek for spillerne – og fungere mer som en veileder.
- Spillereglene behandles spesielt i kurset "Klubbdommerkurs – barn"

Overgangen fra barn til ungdom

I ungdomsfotballen (fra det året en fyller 13) begynner ofte frafallet. Mange lag og klubber er usikre på hvordan de nå skal klare å gi et godt tilbud til både talentene og til de som er med først og fremst fordi fotball er gøy og sosialt. De fleste velger å gå over til elleverfotball det året spillerne fyller 13 år, men fotballkretsen tilbyr også sjuer- og femmerfotball. Her kan en gjerne høre hva spillerne selv ønsker!

- **Inndeling av lag:** Ved overgang til elleverfotball er mange trenere og ledere med store spillergrupper usikre på hvordan de skal dele inn lag. Noen velger å dele inn lag ut fra ferdighetsnivå, andre på bakgrunn av

vennskap/sosiale hensyn. Her er det ingen fasit – hver og en må finne ut hva som passer for sin klubb, sitt lag, basert på en grundig vurdering der gjerne mange ulike aktører involveres. Spesielt bør en trenerkoordinator være delaktig i prosessen.

- **Topping av lag:** 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 godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling.

- **Treningsmengde/innhold:** Her må en også se an ferdighets- og ambisjonsnivået i spillergruppa. Husk at det er bare en liten del av spillerne som har forutsetninger for å bli toppspillere. Disse bør da få et mer omfattende tilbud enn de øvrige, i form av ulike hoseringsordninger og tilbud om ekstratreninger. For de øvrige spillerne kan det være en grei regel å spørre dem hva slags fotballtilbud de ønsker seg.



Gjør barnefotball til en opplevelse for barna!



Foto: Scampix

Tips til voksne:

- Bruk få spillere på hvert lag i treningsammenheng!
- Unngå lange køer på trening - barna skal involveres mest mulig!
- Gi alle barna like mye oppmerksomhet!
- Lek, trivsel og utvikling er viktigere enn kampresultatet!
- En lekbetont barnefotball stimulerer ungene til mye egenaktivitet!

Foto:

SPORTMEDIA hvor ikke annet er angitt.



Norges Fotballforbund
Serviceboks 1, Ullevaal Stadion
NO-0840 Oslo, Norway
Telefon: + 47 21 02 93 00
Telefax: + 47 21 02 93 01
www.fotball.no