

A large, stylized logo of Askøy Fotball is positioned on the right side of the page. It consists of several overlapping, curved shapes in various shades of blue and teal, creating a sense of depth and movement. The logo is partially cut off by the right edge of the image.

SPORTSPLAN ASKØY FOTBALL 2025-2030

FORORD

Sportsplanen er godkjent av Årsmøtet, men sportslig utvalg skal oppdatere og videreutvikle sportsplanen årlig. Endringer skal dokumenteres i endringsloggen i slutten av dokumentet og kvalitetsklubbansvarlig skal informeres før endringer blir gjort.

Sportsplanen skal være førende for all aktivitet i klubben og legge grunnlaget hvordan vi skal jobbe for å gi et tilbud til alle, både de med sportslige ambisjoner og de som først og fremst søker felleskap og et sosialt tilbud.

Askøy Fotball er fortsatt en ung klubb, og selv om vi har kommet langt siden 2022 skal vi fortsette å jobbe mot de samme målene og videreutvikle klubben. Vi skal jobbe for at våre verdier gjenspeiles i all aktivitet vi gjør. Vi skal sikre at alle jenter og gutter i Askøy Fotball får et godt og likeverdig utviklingsmiljø. Vi skal etablere trygge rammer for våre spillere. Vi skal ha fokus på å øke trenerkompetansen i klubben, og utvikling og implementering av Askøymodellen.

I XPS kan trenere finne årsplaner og øvelser tilpasset ulike alderstrinn fra 6 år til senior. Dette bidrar til at alle treningsgruppene i barnefotballen kan trene på det samme og ha det samme tilbudet og legger grunnlaget for en bedre prosess rundt sammenslåing av lag i ungdomsfotballen.

Vi har i den nye sportsplanen utarbeidet tydeligere retningslinjer for jevnbyrdighet, differensiering og hospitering. Vi har også utvidet og spesifisert råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet knyttet til utviklingstrekk og modning i de ulike alderstrinnene.

INNHOOLDSLISTE

Visjon.....	4	Barnefotball.....	21
Verdier.....	5	6-7 år.....	30
Bærekraft.....	7	8-9 år.....	32
Fair play.....	8	10-11 år.....	34
Sportslige mål.....	9	12 år.....	36
Øktplaner.....	13	Ungdomsfotball.....	38
Treneren.....	14	13-14 år.....	45
Spilleren.....	17	15-16 år.....	47
Keeperen.....	18	17-19 år.....	49
Dommeren.....	19	U23 og A-lag.....	51
Ekstratilbud.....	20	Voksenfotball.....	52
		Tilrettelagt fotball.....	53

VISJON

«ASKØY FOTBALL skal være en drivkraft i lokalmiljøet»

Hver dag skal vi som klubb jobbe for å utvikle klubben, hverandre og lokalmiljøet

Askøy Fotball er mer enn fotball. Vi tar med stolthet vår rolle og plass som en arena for utvikling, trivsel, samhold og fellesskap. Vi skal være handlekraftige, åpne og målrettede. Vi skal bruke fotball som en arena for å fremme tilhørighet, fellesskap og samhold. Vi skal bygge kompetanse, vekst og initiativ. Vi har plass til alle!



VERDIER



Kvalitet

Askøy Fotball skal være innovativ, en pådriver for å bygge miljø og kultur og sammen skape felles mestring.

Inkluderende

ASKØY Fotball for alle – Gleder, drømmer, samhold og felleskap.

Respekt

Fremme gode holdninger, samhold og åpenhet.

Ansvar

Vi skal være stolt av klubben og sammen skal vi være med å utvikle lokalmiljøet. Ansvar er ikke noe man får, men noe en tar.

«Når vi ønsker å være en drivkraft i lokalmiljøet så forplikter dette på alle nivå å være lojal mot klubbens verdier. Vi ønsker å ta på oss en rolle som skal gi øyens barn og unge ikke bare en trygg og god oppvekst, men vi ønsker å være med å lage gode samfunnsborgere gjennom vårt arbeid med holdninger og verdier».

VI ER ASKØY FOTBALL!



Vi er en av Vestlandets største fotballklubber.

Vi er et holdepunkt for 1200 store og små fotballdrømmer.

Vi er en klubb som gir jenter og gutter like muligheter.

Vi er en klubb der spillerens utvikling står i fokus.

Vi er en klubb som investerer i formell trener- og lederutdanning.

Vi er en klubb som tør være ambisiøse.

BÆREKRAFT

Vi jobber kontinuerlig med å bli bedre på de syv satsingsområdene i Norsk Fotball.

I sportsplanen har vi fokus på de sosiale satsingsområdene knyttet til bærekraft:

- En trygg og inkluderende fotballhverdag
- Like og gode muligheter for jenter og gutter
- Bedre fysisk og mental helse gjennom aktivitet



FAIR PLAY

Fair play og respekt skal ligge i bunn av all aktivitet, og vi jobber kontinuerlig med å innarbeide rutiner som kvalitetssikrer at alle involverte i trening og kamp har kunnskap om hvordan vi i vår klubb skal opptre i forhold til hverandre og våre omgivelser. Vi skal gjennom målrettet innsats bli oppfattet som et sted det er trygt å være og kjekt å besøke.

AF har Fair play-ansvarlig og Fair play-utvalg som er ansvarlig for å jobbe Fair play ut i klubben. Mer informasjon finnes i klubbhåndboken.

Fair play på kamp

- Kampvert på alle hjemmekamper.
- Fair play-møte før kamp.
- Fair play-hilsen før og etter kamp.
- Respektere dommeren.
- Spillere, trenere og publikum som representerer verdiene til klubben.



SPORTSLIGE MÅL

- Skape grunnleggende aktivitetsglede både på og utenfor banen.
- Ha et tilbud til alle som vil spille fotball.
- Sørge for et godt og likeverdig utviklingsmiljø for jenter og gutter.
- Videreutvikle og implementere Askøymodellen.
- Tilby høy kvalitet på ekstratilbud.
- Øke trenerkompetanse.
- Styrke oppfølging av trenere i barne- og ungdomsfotballen.
- Rekruttere flere kvinnelige trenere.
- Videreutvikle akademi for keepere og utespillere.



Askøy- modellen

Utviklingsmodell for spillere
fra 6 år til senior

HVORDAN IMPLEMENTERE ASKØYMODELLEN



Bygge ned avstanden
mellom de store og de små



Etablere et dedikert team med
barnefotballansvarlige som skal
veilede foreldretrenere



Øke andelen trenere
med formell utdanning



Langsiktig plan for
utvikling av spillere



Trenerveiledere som skal
fokusere på ungdomstrinnet



Likt fokus på spillerutvikling
for jenter og gutter

UTVIKLINGSLØP

«Drivkraften i all idrett er konkurranseelementet. I fotball handler det om å score flere mål enn det man slipper inn og vinne kamper. Hos noen er denne sterkere og mer fremtredende enn andre. De ønsker å trene mer og er motiverte for å utvikle seg som utøvere. Hos andre er det sosiale tilbudet viktigere enn det sportslige. Vi skal ha et tilbud for alle.»

Askøy Fotball har seniorlag for begge kjønn som skal være naturlige mål for våre ivrigste utøvere. Skal vi få tilflyt av egne spillere inn mot våre seniorlag må vi jobbe langsiktig helt fra barnefotballen.

For å nå dette målet må den formelle kunnskapen blant våre trenere økes og vi må følge opp de sportslige planene som er lagt for våre barne- og ungdomslag.

Det er vanskelig å forutsi hvem som har den nødvendige indre motivasjon og ferdigheter og tilslutt ender opp på våre seniorlag. Det er derfor viktig at vi utviser stor grad av skjønn og er flinke på å differensiere treningene slik at alle får en mulighet å utvikle seg.



ØKTPLANER

Planlegging av trening

- Trenerteamet skal utarbeide månedsplaner i XPS.
- Læringsmål er beskrevet i Askøymodellen og i XPS finnes treningsmoduler med øvelser tilpasset hvert alderstrinn fra 6 år til senior.
- Opplæring i bruk av XPS blir gitt på trenerforum.
- Keepertrening skal legges inn i økten en gang i uken fra 11 år.
- Skadeforebyggende styrke- og mobilitetsøvelser skal legges inn fra 10 år.



TRENEREN

«Verdiene våre gjenspeiles i all aktivitet og arbeidet vi gjør»

KVALITET

Trenerne gir et likt tilbud for alle treningsgrupper i samme alder.

Trenerne får oppfølging og kursing.

RESPEKT

Trenerne har fokus på Fairplayarbeid – både på og av feltet.

Trenerne er gode og rettferdige rollemodeller.

INKLUDERENDE

Trenerne tar vare på medlemmene på laget sitt og skaper samhold.

Trenerne skaper en sosial arena, i tillegg til sportslig arena.

ANSVAR

Trenerne har fokus på å etablere trygge rammer.

Trenerne ser alle spillerne.

TRENERVETTREGLER



«Treneren er til for spillerne, ikke for seg selv.»

«Vi må kvalitetssikre at våre trenere har de menneskelige egenskapene som er avgjørende for våre spilleres motivasjon og utvikling. En formalisert trenerutdanning i kombinasjon med menneskelige egenskaper som empati og et inkluderende menneskesyn er nøkkelen til suksess.»

- Treneren ser og hører seg selv “utenfra” og spillerne “innenfra”.
- Treneren har en spørrende tilnærming til spillerne.
- Treneren gir alle spillere oppmerksomhet og oppfølging uavhengig av ferdighetsnivå.
- Treneren skal ha fokus på trivsel og å ta vare på alle.
- Treneren kommer engasjert og forberedt til alle treninger.
- Treneren har en god kommunikasjon inn mot foreldregruppen.
- Treneren har fokus på spillerutvikling og progresjon i øvelser.
- Treneren har en god plan med differensiering i gruppen for å skape jevnbyrdighet.
- Treneren er bevisst at han i kampsituasjon påvirker spillere, “benken”, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- Treneren har Fairplay og respekt som bakteppe i all aktivitet.

KOMPETANSE



Vi har som overordnet mål å øke trenerkompetanse og styrke oppfølging av trenere i barne- og ungdomsfotballen. For trenerne innebærer dette at de bør tilegne seg formell kompetanse og følge NFFs kursplan. Trenerne forplikter seg også til å sette seg inn sportsplanen og Askøymodellen, og delta i klubbens trenerforum.

Interne kurs og tiltak

- To trenerforum hvert år.
- Kompetanseplaner for alle trenere.
- Oppfølging fra trenerveiledere.

Eksterne kurs

Trener barnefotball

- Barnefotballkvelden
- Trenerattesten
- Fairplaykurset
- Minimum Grasrot 1

Trener ungdomsfotball

- Minimum grasrot 1 og 3

UEFA B-LISENS

- Vi ønsker å sende minst en trener på UEFA B-lisensutdanning hvert år.

Trenerveileder

- Vi ønsker å sende minst en trener på Trenerveilederkurset hvert år.

SPILLEREN

«Spilleren i Askøy fotball skal ha et tilbud som gir sportslig kvalitet og utvikling, sosial trygghet og gode holdninger i samsvar med verdiene våre.»

KVALITET

Spilleren har definerte læringsmål i Askøymodellen.

Spilleren får utvikle seg og opplever mye mestring.

RESPEKT

Spilleren skal være kjent med prinsippene i Fairplay, og utøve disse både på og av feltet.

Spillerne er gode medmennesker og lagkamerater.

INKLUDERENDE

Spilleren skal oppleve at vi har plass til alle.

Spilleren har en sosial arena, i tillegg til sportslig arena.

ANSVAR

Spilleren får gode forutsetninger både sportslig og medmenneskelig.

Spilleren skal være stolt av Askøy Fotball og være gode representanter for klubben.



KEEPEREN

Keeperrollen stiller krav til ferdigheter utover det som er forventet av en utespiller. Keeperen skal kunne håndtere ballen sikkert med hendene – i luften og på bakken, i forsvar og i angrep og det skal derfor gjennomføres spesialtilpasset trening for disse spillerne.

Keeperutvikling

Askøymodellen har en egen plan for keeperutvikling.

Det er viktig å starte med tilrettelagte keeperøker og trening på basisferdigheter tidlig for å øke trygghet i rollen og gjøre det mer attraktivt å være keeper.

Keeperakademi blir tilbudt til medlemmer en gang i uken fra 11 år.

Keepertrening skal legges inn i økten for lagstreningen en gang i uken fra 11 år. XPS inneholder en egen øvelsesbank for organisering av keepertreninger på ulike aldersnivåer.

DOMMEREN



Askøy Fotball ønsker å skape et stort dommermiljø der vi tar vare på og utvikler dommere gjennom tydelige rammer, veiledning og samlingspunkt. Målet er å øke andelen dommere generelt, og kvinnelige dommere spesielt, og til enhver tid ha nok dommere i henhold til krav fra krets.

Dommerutvikling

Klubbdommer:

- Obligatorisk klubbdommerkurs for alle spillere det året de fyller 12.
- Vi arrangerer to kurs i året.
- Det er frivillig å dømme, men vi oppfordrer alle til å få denne erfaringen.
- Nye dommere får dømme på klubbens cuper og serieturneringer.
- Tilbud om påbygg til 9er dommer.

Kretsdommere:

Vi ønsker at flest mulig skal ta rekrutteringsdommerkurs året de fyller 15.

EKSTRATILBUD

Ekstratilbud i klubb er åpne for alle, også de som ikke er medlemmer. Spillere bør prioritere trening og kamp med eget lag før ekstratilbud, og deltagelse på andre akademier. Tilbud i klubb vil hensynte lagstrening og kamper slik at det kan kombineres. I skoleferiene blir det arrangert fotballskoler.

AFO - Aktivitetsfritidsordning 1-7.trinn

Variert og aktiv hverdag for barna som gir mulighet til å utforske ulike former for fysisk aktivitet, lek og samarbeid.

FFO - SPV Fotballskills 1-3.trinn

Tilbud til barn som liker å trene litt ekstra og vil utvikle sine fotballferdigheter.

AF-akademiet - BIG BITE Individuell Trening for Spillerutvikling 4.-10. trinn

Tilrettelagt for spillere som ønsker å utvikle individuelle fotballferdigheter i små grupper.





BARNEFOTBALL

BARNEFOTBALL



Overordnet mål:

- Likeverdig tilbud til jenter og gutter fra førskolealder til ungdomsfotball
- Rekruttere rundt 100 nye spillere hvert år

Strategi:

- Fremme mestring og spilletglede
- Fokus på Fairplay og inkludering
- Jevnbyrdige lag og lik spilletid
- Fokuser på prestasjon, fremgang, fair play – ikke på seier eller tap
- Aktivitet tilpasset alder, modenhet og ferdighetsnivå
- Askøymodellen



BARNEFOTBALL

«Alle barn møter fotballen med ulike forutsetninger. Alle barn er like verdifulle, og med dette utgangspunktet skal vi differensiere treningshverdagen for å få med alle.»

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. De blir en del av et lag, får egen trener og lagleder, møter til trening sammen med vennene sine og får drakt. De spiller kamper og deltar i turneringer.

Alle som spiller fotball synes det er gøy å spille og ingen blir bedre av å sitte på benken. Barn utvikler seg forskjellig, og det er ikke mulig å vite hvem som ligger lengst frem om noen år, i ungdomsfotballen eller som voksen. Det er svært viktig å få alle med og gi de muligheter for videre utvikling og mestring.

I kamp skal alle spille like mye, og det er viktig å sette sammen jevnbyrdige lag. Da ligger det til rette for gode fotballopplevelser for alle. Bytt på hvem som starter kampene og hvor de spiller. De ulike posisjonene gir ulike utfordringer for spillerne.



Mer aktivitet

Det organiserte tilbudet gjennom klubben skal stimulere til egenaktivitet. Gode opplevelser på trening og i kamp fører til at barna vil tilbake på banen fortest mulig, og dermed trener og spiller oftere på egenhånd i tillegg til den organiserte aktiviteten.

REKRUTTERING



Rekruttering følger klubbens rekrutteringsplan og er kort gjengitt her.

Oppstart av førskolelag

Vi starter opp førskolelag om høsten. Vi trenger foreldre som trenere og ønsker at de som er interessert tar kontakt for å registrere politiattest før oppstart av trening.

Prøveperiode før man blir medlem

Barn som ønsker å prøve ut fotball kan delta på trening en periode før de blir medlemmer. Men alle som skal spille kamp må være medlemmer.

Hindre frafall

I tillegg til rekruttering er det viktig å ta godt vare på de spillerne vi har. Trenere og lagledere bør være bevisst rundt frafall, og mulige årsaker til at barna slutter og ha dialog med spiller og foreldre.

Etter-rekruttering eksisterende lag

Ved skolestart er det mange barn som ønsker å begynne på fotball, slik at lagene må være forberedt på å få nye spillere, og dermed også har behov for flere trenere. De som er nye må ivaretas på en annen måte enn de som har spilt en stund, og krever at trenerne lager en plan for at de raskere skal komme inn i øvelser og spill.

Spillere fra andre klubber

Askøy Fotball er en attraktiv klubb som vekker interesse fra spillere utenfor egen klubb også i barnefotballen. Ved besøk på trening eller forespørsel om å begynne i Askøy Fotball skal det være dialog med klubbene seg i mellom. Trenere er pliktig til å informere barnefotball-ansvarlig ved treningsoppmøte av spillere utenfor egen klubb.

ORGANISERING



Inndeling av treningsgrupper er avhengig av hvor mange barn det er i kullet.

I oppstarten ønsker vi at barna skal få trene nær skolen de går på.

Alle lag må ha nok trenere i forhold til antall barn, og i tillegg lagleder og foreldrekontakter.

Sammenslåing av lag og samarbeid

- Vi legger opp til minst en felles trening i uken for hele kullet det året barna fyller 12 år.
- Vi slår sammen alle treningsgruppene høsten de fyller 12 år, etter sesongavslutning.
- I noen tilfeller kan det være hensiktsmessig å slå sammen lagene tidligere i barnefotballen, dersom treningsgruppene er for små til å gi et godt tilbud.
- Askøy Fotball kaller inn alle involverte til et møte for å vurdere samarbeid, inndeling og nivå, og kartlegge roller rundt laget.

«Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball kan oppleves som krevende. Vi anbefaler at dialog og samarbeid på tvers av treningsgruppene i same kull starter tidligere for å bedre overgangen og treningstilbudet.»

SPILLERUTVIKLING BARN

Gi alle utfordringer og mestring både på trening og kamp

Tilpasset aktivitet

Økten må ikke være for komplisert og må tilpasses alder og ferdighetsnivå. Fokuser på aktivitet og repetisjon. Repetisjon gjør det gjenkjennelig for spilleren, bidrar til mestringsfølelse og bygger trygghet. Alt vi gjør i trening skal være i tråd med Askøymodellen, det gjør at spillene er trygge når de skal opp på neste nivå som bygger videre på det de har lært tidligere.

Fokuser på prestasjon, fremgang, fair play – ikke på seier eller tap

En kamp der laget taper 2-3 kan inneholde langt flere og bedre prestasjoner enn når laget vinner 3-2. Legg vekt på situasjoner der spillerne og laget lykkes, og pass på å gi positive tilbakemeldinger når spillerne individuelt eller sammen gjør gode valg. Like fullt: Skryt når du ser den gode dribblingen, den gode gjenvinningen eller den flotte avslutningen!

Ha fokus på fremgang og bidra til å bygge selvtillit – trygghet kommer ikke av seg selv.



DIFFERENSIERING BARN

Differensiering er «positiv forskjellsbehandling» der deler av treningsøkten blir lagt opp etter ulikt ferdighetsnivå, og er et pedagogisk, organisatorisk og fotballfaglig verktøy. Det handler om å tilrettelegge treningen i forhold til spillerens modning, forutsetninger og behov. Det skal være en god plan for gjennomføring slik at alle spillere får mulighet til å utvikle seg.

HVORFOR DIFFERENSIERE?

- Gi læring til en stor og ulik gruppe spillere med ulike interesser, motivasjon og ferdigheter.
- Tilpasse trening til ulik modning og ulik fysikk.
- Gi alle utfordring og mestring utifra eget nivå.
- Spillerne blir utfordret ulikt, men opplever samtidig å være sammen.

HVORDAN DIFFERENSIERE?

- Treneren må ha forståelse for hver enkelt spiller for å ha forutsetninger for å individualisere treningen.
- I spillsekvenser er det viktig å differensiere etter ferdighet, mens ved isolerte tekniske øvelser er dette mindre nødvendig.
- Det skal være rotasjon og justering av sammensettingen.
- Faste grupper over tid er topping og skal ikke forekomme.
- Det anbefales at tiden fordeles 1/3 med nivået over, 1/3 med nivået under og 1/3 med samme nivå.

HOSPITERING BARN

Hospitering handler om å gi spillere som har kommet lenger mulighet til videre utvikling og mestring i form av å spille på tvers av kjønn, med aldersgruppen over eller i kamp.

Hospitering skal alltid være vurdert og styrt av klubb (barnefotballansvarlig), i dialog med trenere for begge lag, foreldre og spilleren selv. Ved hospitering skal det lages planer for oppfølging, og hospiteringsperioden skal være tidsavgrenset og evaluert før mulig forlengelse.

I utgangspunktet oppfordrer vi ikke til hospitering for de yngste barna. For de eldre barna kan det være hensiktsmessig at spesielt motiverte gutter og jenter som viser ferdigheter over eget aldersnivå blir utfordret ved å få ta del i treningsøkter på høyere/eldre nivå.

INDELING AV LAG OG JEVNBYRDIGHET

Hvert kull har ulik størrelse og trenere sammen med klubb vil derfor vurdere den mest hensiktsmessige inndelingen av treningsgrupper for å ivareta et godt tilbud til hver enkelt spiller. Vi anbefaler ikke treningsgrupper med færre enn 15 spillere, og vil i slike tilfeller vurdere sammenslåing av treningsgrupper.

I seriespill og cuper blir treningsgruppene delt inn i flere lag i henhold til spillform. For de minste skal lagene være satt sammen av spillere med ulikt ferdighetsnivå der alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kamp. Topping er ikke tillatt.

Fra 11 år er det mulig med nivåpåmelding av lag i serien. Dette skal være vurdert av klubb.

Jevnbyrdighet på kamp innebærer at trener vurderer motstander og kan justere spilletid for å skape gode kampopplevelser både for eget lag og motstanderen. Er det lav motstand kan de som har lavere ferdighetsnivå få noe mer spilletid, er det stor motstand kan de som har høyere ferdighetsnivå få noe mer spilletid. Dersom laget ligger under med 4 mål kan man sette inn en ekstra spiller.

BARNEFOTBALL 6-7 ÅR

For spilleren kan dette være første møte med organisert aktivitet, og kanskje også fotball. Noen spillere har gledd seg til å begynne på fotball i mange år, mens noen er med fordi de vil bli med på det kompisene gjør. Det er svært viktig at alle barna blir møtt på en god måte slik at flest mulig har lyst å være med på fotball og kan gå hjem med en følelse av at de er en del av noe.

I oppstarten må det være fokus på gode rutiner på treningen og Fairplay for å legge grunnlaget for en god treningshverdag. Treningene bør være mest mulig med ball.

Trenerne må være tålmodige, rettferdige og se alle barna. Foresatte må bidra til at egne barn får en god start og gjerne følge opp egne barn og støtte på trening dersom det er nødvendig.



BARNEFOTBALL 6-7 ÅR



RETNINGSLINJER

Laginndeling: 3er fotball uten keeper, Anbefaler 5 spillere per lag. Inndeling i jevnbyrdige lag. Topping skal ikke forekomme.

Trening: Førskole og 6 år - en trening i uken.
7 år – en trening, en ekstratrening for de som vil mer.

Ekstratilbud i klubb: AFO og SPV fotballskills fra de begynner i 1. klasse. Fotballskoler i skoleferien.

Hospitering: Bare i spesielle tilfeller, koordinert av barnefotballansvarlig.

Cup: Fra det året de fyller 6 år kan de delta på cuper i nærområdet. Se klubbhåndbok for mer informasjon.

Belastning: Antall kamper per uke: max 1.5 i snitt

Spilletid: Tilnærmet lik spilletid, jevnbyrdighet i kamp.



ASKØYMODELLEN

- Introduksjon til grunnleggende begreper og øvelser.
- Pasningsferdigheter, ballkontroll, ballmottak, føring av ball.
- Individuelle defensive og offensive ferdigheter.
- Differensiering på trening for å få med alle.
- Mye smålagsspill og trening med ball.
- Spill mot mål i henhold til spillform.



FOKUS

- Ha det gøy på trening.
- Lek med ball.
- Sjef over ball.
- Å være en lagkamerat og medspiller.
- Fairplay og gode rutiner på trening.

BARNEFOTBALL 8-9 ÅR

I spillergruppen vil det være noen som har spilt en stund og noen som akkurat har begynt. Det er viktig at alle nye blir tatt godt i mot for å raskere komme inn i gruppen.

I tillegg vil det være stor forskjell i modning og ferdigheter, slik at differensiering på trening må brukes med omhu for å gi alle muligheter for utvikling, læring og mestring på sitt nivå. Husk at fotballtrening skal være gøy og sosialt for å få en god og motivert gruppe og bygge lag. Jevnbyrdige lag er en forutsetning for trivsel.

Trenerne må være tålmodige, rettferdige og se alle barna. Ved å etablere gode rutiner for trening vil det være mindre uro og mer gøy for alle. Foresatte må følge opp egne barn og støtte på trening dersom nødvendig.

BARNEFOTBALL 8-9 ÅR



RETNINGSLINJER

Laginndeling: 5er fotball, fire utespillere og en keeper. Anbefaler 7-8 spillere per lag. Inndeling i jevnbyrdige lag. Topping skal ikke forekomme.

Trening: To treninger i uken. Differensiering i økt.

Ekstratilbud i klubb: AFO, SPV Fotballskills, Big Bite individuell trening fra 4. klasse. Fotballskoler i skoleferien.

Hospitering: Hospitering ved spesielle tilfeller. Koordinert av barnefotballansvarlig.

Belastning: 1.5 kamper i snitt per uke.

Spilletid: Tilnærmet lik spilletid. Trener ivaretar jevnbyrdighet i kamp.



ASKØYMODELLEN

- Videreutvikling av grunnleggende pasningsferdigheter, ballkontroll, ballmottak, føring av ball.
- Individuelle defensive og offensive ferdigheter.
- Mye smålagsspill – spille seg framover på banen, komme til avslutning og score mål, vinne ball og hindre motstander i å komme forbi. Hindre avslutning og hindre mål.
- Spill mot mål i henhold til spillform.
- Keepertrening.



FOKUS

- Ha det gøy på trening.
- Sjef over ballen.
- Motivasjon og spilleglede.
- Å være en lagkamerat og medspiller.
- Fairplay og gode rutiner på trening.

BARNEFOTBALL 10-11 ÅR



Overgang til 7er fotball og seriespill i ukedagene stiller større krav til spillerne, og det er viktig å beholde motivasjon og spilleglede da det kan være et stort steg å ta for mange.

Arbeidet med å bygge lag fortsetter, og det må være mye fokus på Fairplay både på trening og kamp.

Intensiteten på trening må økes slik at spillerne blir rustet til mye mer løping på større spillflater og lenger spilletid på kampene.

Spillerne kan være veldig opptatt av egne prestasjoner og sammenligner seg med medspillere, og det må tas hensyn til både relativ alderseffekt og forskjeller i biologisk modning slik at alle får mestring på riktig nivå.

BARNEFOTBALL 10–11 ÅR



RETNINGSLINJER

Laginndeling: 7er fotball, anbefaler 10-12 spillere per lag. Nivåpåmelding mulig fra 11 år, blir vurdert av klubb.

Trening: To treninger i uken. Differensiering i økt.

Ekstratilbud i klubb: AFO og Big bite individuell trening. Fotballskoler.

Hospitering: Hospitering til førstelag på neste årsklasse. Koordinert av barnefotballansvarlig.

Belastning: 1.5 kamper i snitt per uke.

Spilletid: Tilnærmet lik spilletid.

Forberedelse til landslagsskolen året de fyller 12: For 11 åringene blir det arrangert 4 fellestreninger i året for hele kullet og uttaket blir gjort av barnefotballansvarlig.



ASKØYMODELLEN

- Videreutvikling av grunnleggende ferdigheter.
- Fokus på skadefri trening, tilpasninger i forhold til biologisk modenhet i øvelser.
- Mer fokus på romforståelse og avstander, og å forhold seg til med- og motspillere.
- Mye smålagsspill.
- Spill mot mål i henhold til spillform.
- Keepertrening.



FOKUS

- Utvikling før resultat.
- Flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- Sjef over ballen.
- Motivasjon og spilleglede.
- God kommunikasjon rundt mål med differensiering (hva skal den enkelte jobbe mer med).

BARNEFOTBALL 12 ÅR

Året de fyller 12 år er regnet som toppåret for antall medlemmer. Vi ønsker fremdeles nye medlemmer velkommen, og øker fokuset på å hindre frafall for å få med flest mulig, lengst mulig.

I denne perioden vil mange være i eller i starten av puberteten, slik at kropp og humør er i endring og treningshverdagen kan føles annerledes. Det er også en tid der de som trener veldig mye kan oppleve slitasjer eller å lettere få skader. Det er svært viktig å ha fokus på hele individet, basistrening, skadefri trening og endringene kroppen går igjennom.

Dette året får noen spillere prøve seg på landslagsskolen. Det er viktig med god kommunikasjon og forventningsavklaring om muligheter, slik at barna kan lære seg å håndtere eventuelle skuffelser og snu det til motivasjon om å øke eget ferdighetsnivå og prøve igjen neste år.

Dette året legges også grunnlaget for en god overgang til ungdomsfotballen. Det blir lagt opp til mer samarbeid på tvers av kullet, noe som også gir et bedre treningstilbud gjennom mer kamptrening og bedre muligheter for differensiering.

BARNEFOTBALL 12 ÅR



RETNINGSLINJER

Laginndeling: 9er fotball, anbefaler 11-15 spillere per lag. Nivåpåmelding blir vurdert av klubb.

Trening: Hele kullet trener sammen minst 1 gang i uken. Tre treninger. Differensiering i økt.

Ekstratilbud i klubb: AFO og Big bite individuell trening. Fotballskoler i skoleferien.

Hospitering: Hospitering til førstelag på neste årsklasse. Koordinert av barnefotballanvarlig.

Belastning: 1.5 kamper i snitt per uke

Spilletid: Tilnærmet lik spilletid. Trener ivaretar jevnbyrdighet i kamp.



ASKØYMODELLEN

- Videreutvikling av grunnleggende ferdigheter.
- Basistrening, styrke med egen kroppsvekt og kondisjonstrening. Fokus på skadefri trening.
- Mer taktisk forståelse og spillforståelse – frispilling og press.
- Mye smålagsspill.
- Spill mot mål i henhold til spillform.
- Keepertrening.



FOKUS

- Utvikling før resultat.
- Flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- Sjef over ballen.
- Motivasjon og spilleglede.
- God kommunikasjon rundt nivåinndeling, hospitering og mål med differensiering.



UNGDOMSFOOTBALL

UNGDOMSFOTBALL

Overordnet mål:

- Likeverdig tilbud til jenter og gutter
- Spillerutvikling foran resultat
- Flest mulig, lengst mulig, best mulig

Strategi:

- Fremme mestring og spilleglede
- Fokus på Fairplay og inkludering
- Gode rutiner for overgang frå barnefotball til ungdomsfotball
- Aktivitet tilpasset alder, modenhet og ferdighetsnivå
- Bidra til at spillerne selv ønsker og vil ta ansvar for egen utvikling
- Askøymodellen
- Utviklingsfokus

SPILLERUTVIKLING

I ungdomsfotballen må spillerne forberede seg på høyere treningsmengde, og målet er å legge til rette for å skape hurtige, sunne og gjennomtrente utøvere som tåler å trene mye uten å være skadeplaget.

Vi ønsker at spillerne selv skal ta ansvar for egen utvikling.

Taktisk fokus:

Spillerne skal lære grunnleggende begrep, og lære å lese og påvirke spillets ulike faser. De skal få en forståelse for lagtaktisk og individuell taktisk forståelse for fotball og lese kampbildet og hvordan spille på det for å vinne kamper.

Fysisk fokus:

Spillerne skal videreutvikle og vedlikeholde fysisk form i en periode der kroppen er i stor endring. Det skal være fokus på skadeforebyggende trening, og treningsopplegg tilpasset utvikling og modning. Trene med kvalitet, og med varierende intensitet.

DIFFERENSIERING UNGDOM

AF skal gi alle utfordringer og mestring både på trening og i kamp

Differensiering er «positiv forskjellsbehandling» der hele eller deler av treningsøkten blir lagt opp etter ulikt ferdighetsnivå, med tilrettelegging i forhold til modning, forutsetninger og behov. Et differensiert tilbud gir alle spillerne mulighet til utvikling, læring og mestring.

Treningsgruppene vil være inndelt i ulike lag som spiller på ulike nivå, og kan også være inndelt etter nivå på trening. Hele kull skal trene sammen så langt det er mulig.

Det kan være vanskelig å plassere spillerne på nivå de første årene. Det må lages planer rundt spillerflyt mellom de ulike lagene og hvordan spillere som befinner seg i sonene mellom nivåene blir håndtert. Spillere som har god utvikling må få mulighet til å avansere.

Det er svært viktig at alle spillerne opplever at prosessen er åpen og tydelig, og at det er god kommunikasjon rundt differensiering i økt og inndeling av lag.

HOSPITERING UNGDOM

Hospitering handler om å gi spillere som har kommet lengst teknisk og taktisk mulighet til videre utvikling. Dette er et viktig virkemiddel for å beholde motivasjon og spilleglede. Hospitering forutsetter at spilleren er motivert og har god spillforståelse, gode holdninger og er moden nok. Spillerens utvikling kommer foran lagenes resultater.

Hospitering skal alltid være styrt av klubb. Spillerne må selv ønske hospitering og få medvirkning ved bestemmelser. Det skal lages planer for oppfølging, og hospiteringsperioden skal være tidsavgrenset og evaluert før mulig forlengelse. Det må være god kommunikasjon mellom spillerutvikler, trenere på begge lag og spillere.

I praksis betyr dette at lagene både tar imot spillere fra lavere nivåer og avgir hospitanter til høyere nivåer. Vi ønsker åpenhet rundt prosessene, og trenerne må informere lagene om hvem som skal hospitere hos dem og hvem som skal hospitere opp.

Hospitering skal i utgangspunktet skje til førstelag nivået over, men det kan i enkelte tilfeller være aktuelt å hospitere helt opp til senior når spillerne er gamle nok.



INDELING AV LAG OG JEVNBYRDIGHET

I ungdomsfotball blir treningsgrupper delt inn i ulike lag etter ferdighetsnivå og påmeldt ulike nivå i serien. Vi har som mål å melde på et 1. div. lag og ha flere utviklingslag i 2. og 3. div. per kull. Hvert kull har ulik størrelse og trenere sammen med klubb vil derfor vurdere den mest hensiktsmessige inndelingen av treningsgrupper og lag for å ivareta et godt tilbud til hver enkelt spiller.

Jevnbyrdighet på kamp innebærer at trener vurderer motstander og kan justere spilletid for å skape gode kampopplevelser. Alle som møter til kamp skal spille minst 1 omgang og topping er ikke anbefalt.

RETNINGSLINJER FOR TURNERINGSDELTAGELSE

Deltagelse cuper:

I cuper kan det meldes på lag på ulike nivå dersom cupen legger opp til dette. Det kan meldes på førstelag med ambisjoner om å komme lengst mulig i cupen. Det kan meldes på andrelag og tredjelag som får spille på sitt nivå, med hovedfokus på spillerutvikling, trivsel og miljø.

Ved reiser skal man holde gruppene sammen så mye som mulig. Alle skal støtte hverandre og alle skal ha nok spilletid på laget de hører til. Spillerflyt rundt lagene må avklares. Dersom førstelaget ryker ut av en turnering skal ikke de beste spillerne flyttes over på andrelaget.

NM

Det blir meldt på lag i NM, der de spillerne som har kommet lengst for hver aldersgruppe blir tatt ut i troppen.



UNGDOM 13–14 ÅR

«I denne perioden er det ekstra viktig å se alle spillerne og ha god dialog om utviklingsmuligheter og mål å jobbe mot for å redusere frafall og gi alle mulighet og motivasjon til å spille fotball så lenge som mulig.»

Møtet med ungdomsfotball kan være en stor overgang for mange. I ungdomsfotballen er hele kull slått sammen, og spillerne skal bli kjent med og bli en del av en ny stor gruppe.

Spillerne vil oppleve å bli delt inn i nye lag, slik at de ikke spiller med de samme som de har gjort i barnefotballen. Det er viktig at det sosiale rundt hele treningsgruppene blir ivaretatt slik at venner og venninner føler at de er en del av det samme fellesskapet til tross for at de spiller på ulike lag i kamp. Dette kan også være første møte med en mer tydelig nivåinndeling, og det skal være fokus på god kommunikasjon med spillerne rundt dette.

Blant spillerne kan det være store individuelle forskjeller i utvikling og modenhet, og de aller fleste er nå i puberteten slik at kroppen er i forandring, noe som kan påvirke sportslige prestasjoner, styrke, utholdenhet og risiko for skade.

UNGDOM 13–14 ÅR



RETNINGSLINJER

Laginndeling: Størrelsen på kullene varierer og sammensetning og nivåpåmelding blir vurdert av klubb. Mål om et 1. div lag per kull og utviklingslag i 2. og 3. div.

Trening: Hele kullet trener sammen. Inntil tre treninger. Differensiering i økt. Ekstratilbud i klubb.

Hospitering: Hospitering til førstelag på neste årsklasse.

Belastning: 1.5 kamper i snitt per uke.

Spilletid: Alle som møter til kamp skal ha spilletid, i utgangspunktet minst en omgang, men treningsoppmøte kan reflektere spilletid.



ASKØYMODELLEN

- Videreutvikling av pasningsferdigheter, ballkontroll, ballmottak, føring av ball.
- Basistrening. Styrke med egen kroppsvekt og kondisjonstrening tilpasset utvikling.
- Lagtaktisk – overtalls og undertallsspill, avstander, roller, begrep, soneforsvar, spillfaser.
- Taktisk forståelse – spillforståelse, frispilling, press.
- Bygge videre på individuelle ferdigheter og trene i smålagsspill og spill mot mål.
- Keepertrening.



FOKUS

- God overgang til ungdomsfotball.
- Utvikling før resultat.
- Skadefri trening, styrke og kosthold.
- Flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- Motivasjon og spilleglede.
- God kommunikasjon rundt nivåinndeling, muligheter for hospitering og mål med differensiering.

UNGDOM 15-16 ÅR

Skillet mellom de som vil spille fotball kun for det sosiale og trene 1-2 ganger i uken og de som vil satse og trene mer vil nå bli mer tydelig. Vi ønsker å gi et godt tilbud til alle gjennom et differensiert tilbud. For disse årsklassene er det mulig å melde på lag på 3 nivå, og inndeling av lag vil avhenge av ferdigheter, treningsiver og motivasjon.

Målet er å ha et lag i 1. divisjon for de som ønsker å trene mye og har kommet lengst, og flere lag på lavere nivåer. Det skal være et utviklingsfokus og muligheter for å få prøve seg på og nå neste nivå. Det er svært viktig å ivareta det sosiale, og det kan oppleves utfordrende å ikke spille på samme lag som venner og venninner.

Ved at hele kullet trener sammen/samtidig så mye som mulig er tanken at alle skal føle seg som en del av gruppen til tross for at de er tatt ut på ulike lag i kamp. Det vil være spillerflyt mellom ulike lag i kullet for å tilpasse nivå og gi nye utfordringer, men ikke for å vinne kamper på lavere nivåer. Kommunikasjon og involvering av spillerne i prosessen er viktig for å gi spillerne medvirkning over egen treningshverdag.

UNGDOM 15-16 ÅR



RETNINGSLINJER

Laginndeling: Sammensetning og nivåpåmelding blir vurdert av klubb. Mål om et 1. div lag og utviklingslag i 2. og 3. div.

Trening: Hele kullet trener i utgangspunktet sammen, inntil fire treninger. Differensiering i økt og i forhold til nivåinndeling. Ekstratilbud i klubb.

Hospitering: Hospitering til førstelag på neste årsklasse.

Belastning: 1.5 kamper i snitt per uke.

Spilletid: Alle som møter til kamp skal ha spilletid. I utgangspunktet minst en omgang, men treningsoppmøte kan reflektere spilletid.



ASKØYMODELLEN

- Videreutvikling av pasningsferdigheter, ballkontroll, ballmottak, føring av ball.
- Basistrening. Styrke med egen kroppsvekt og vekter ved behov. Skadefri trening.
- Kondisjonstrening tilpasset utvikling.
- Jobbe videre med individuelle offensive og defensive ferdigheter.
- Utvide taktisk forståelse og lagtaktisk spill.
- Keepertrening.



FOKUS

- Utvikling før resultat.
- Flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- Sunne og sterke utøvere, kosthold.
- Motivasjon og spilleglede.
- God kommunikasjon rundt nivåinndeling, spillerflyt mellom lagene, muligheter for hospitering og individuelle mål.
- Jevnbyrdighet for god kampopplevelse.

UNGDOM 17–19 ÅR

Målet er å ha et godt tilbud både til de som vil trene mye og de som vil trene mindre, slik at flest mulig ønsker og har mulighet til å spille fotball så lenge som mulig.

I perioden der ungdommene starter på videregående kan frafallet øke. Dette kan henge sammen med at de må prioritere i forhold til tid, ulik motivasjon og det sosiale. Spillerne går på ulike skoler og får nye venner. Vi skal legge til rette for at alle har et tilbud, uansett ambisjonsnivå.

Vi skal ha fokus på å ivareta en sosial i tillegg til en sportslig arena, og bygge lag og treningsgrupper med god kultur for å redusere frafall. Lagene skal så langt det lar seg gjøre trene samtidig, og også utvikle godt samarbeid med U23 og A-lagene. Fokuset er fortsatt på spillerutvikling, og et av målene er for de som ønsker å trene mye er å utvikle spillere som får avansere og hospitere på A-lagene.

UNGDOM 17-19 ÅR



RETNINGSLINJER

Laginndeling: Sammensetning og nivåpåmelding blir vurdert av klubb. Mål om et 1. div lag og utviklingslag i 2. og 3. div.

Trening: Inntil fire treninger. Mulighet til færre treninger på de lavere nivåene. Differensiering i økt og i forhold til nivåinndeling.

Belastning: 1.5 kamper i snitt per uke.

Spilletid: Alle som møter til kamp skal ha spilletid. I utgangspunktet minst en omgang, men treningsoppmøte kan reflektere spilletid.



ASKØYMODELLEN

- Videreutvikling av pasningsferdigheter, ballkontroll, ballmottak, føring av ball.
- Basistrening. Styrke med egen kroppsvekt og vekter ved behov. Skadefri trening.
- Kondisjonstrening tilpasset utvikling.
- Jobbe videre med individuelle offensive og defensive ferdigheter.
- Utvide taktisk forståelse og lagtaktisk spill.
- Keepertrening.



FOKUS

- Utvikling før resultat.
- Flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- Skadefri trening, styrke og kosthold.
- Motivasjon og spilleglede.
- God kommunikasjon rundt nivåinndeling, muligheter for hospitering og individuelle mål.
- Kommunikasjon med og involvering fra spillerne selv om hva de ønsker.

U23 OG A-LAGENE



U23 er utviklingsarenaen mellom ungdom og A-lag, og det skal være tett samarbeid mellom U23 og A-lagene for å legge til rette for spillerutvikling og hospitering.

A-lagene skal være klubbens flaggskip og er de eneste lagene med resultatfokus i tillegg til utviklingsfokus.

A-lagene skal være et naturlig og oppnåelig mål for våre yngre spillere, og vi ønsker derfor at majoriteten av spillerne skal rekrutteres internt. Samtidig ønsker vi noe tilsig fra spillere utenfra som kan komme inn med nye impulser og styrke gruppene.

Vi ønsker at den langsiktige satsningen på barn og ungdom i klubben skal danne grunnlaget for at både klubbens herre- og damelag i fremtiden skal kunne spille i 2. divisjon.



VOKSENFOTBALL

Askøy Fotball tar med stolthet vår rolle og plass som en arena for trivsel, samhold og fellesskap. Vi ønsker å legge til rette for at de som vil spille fotball i voksen alder også får muligheten til det. Klubben vil også jobbe for å ha et tilbud til de som representerer oldboys, oldgirls og veteran.

TILRETTELAGT FOTBALL STJERNELAGET

Stjernelaget er Askøy Fotball sitt tilbud til ungdom og voksne som ikke finner seg til rette på ordinære treninger, eller har en funksjonsnedsettelse og ønsker seg et tilrettelagt tilbud. Barn har tilbud hos Vestsiden.

Målet er å skape en inkluderende og sosial arena, der fysisk aktivitet og utvikling står i fokus. Vi skal jobbe for at alle som ønsker det skal ha et tilbud og at vi får med flest mulig, lengst mulig.

Stjernelaget trener en gang i uken. De deltar i den lokale stjerneserien og arrangementer i regi av NFF. Det blir arrangert seks serieturneringer i løpet av sesongen. Spillform i voksenserien (fra 16 år) kan variere mellom 3v3, 5v5, 7v7 og lag kan meldes på i ulike nivåer.

ENDRINGSLOGG

Sportsplanen er vedtatt på årsmøte 23.03.25