



UTVIKLINGSTRAPPA

2022

Innhold

I	Utviklingstrapp - Oversikt
II	Vekst og modning - Fysiologisk
III	Vekst og modning - Mentalt
IV	Distribusjon av treningsinnhold per årstrinn
V	Ballstørrelse per årstrinn
VI	Retningslinjer for spillformer

UTVIKLINGSTRAPP - OVERSIKT

Alder	Forståelse	Ferdighet	
19 år			
18 år			
17 år	Spillestilsprinsipper	Rolleferdigheter	Aker Akademiet
16 år			
15 år			
14 år	Spilletts prinsipper		
13 år		Grunnleggende teknikker	
12 år	Skape og utnytte rom/tid		SPU
11 år			
10 år	Håndtere rom/tid		
9 år			
8 år	Love og regler		
7 år			
6 år	Lek		
5 år			

UKE 6
FRI: Individuelt fokus og prioritert tema

UKE 1
A: Oppbyggende spill bakfra

UKE 2
A: Kombinasjoner og skape/score

UKE 3
A/F: Overgang ved balltap, gjenvinne ball

UKE 4
F: Reaksjon og
forsvarsorganisering ved overgang

UKE 5
F: Etablert forsvar,
beskytte «slottet»



VEKST OG MODNING - FYSIOLOGISK

Alder			Fase	Fokus koordinasjon	Fokus fotballkondisjon
19 år			«Profesjonaliseringsfase»	Fotballspesifik koordinasjon (Rollebestemt)	Spesifikk fotballkondisjon (Rollebestemt)
18 år					
17 år	-Alle kroppens organer er tilnærmet ferdig utviklet	-Treningen trenger ikke tilpasses biologisk utviklingsnivå			
16 år	-Vanskelig å lære tekniske øvelser		Kritisk utvikling	Spesifikk koordinasjon	Generell fotballkondisjon
15 år					
14 år	-Biologisk alder på en 14-åring kan variere fra 10-16 år → utfordrende å legge til rette for individuelle utviklingsnivå				
13 år		-Rask vekst → hjernen må tilpasses ny kropp → ikke hensiktsmessig å lære nye bevegelser → bruk heller tid på å stabilisere kjente bevegelser			
12 år			Formingsfase	Koordinative egenskaper	
11 år	-Gradvis finmotorisk utvikling	-Underestimerer hva som er trygg trening			
10 år	-Synsskarphet på ønsket nivå				
9 år		-80-85% av nervesystemet ferdig utviklet kombinert med en liten og lett kropp → Gunstig for å lære vanskelige bevegelsesmønstre.			
8 år					
7 år					
6 år	-Motorisk innervasjon → store muskelgrupper utvikles raskere enn små → Lavt tyngdepunkt + lettere å utføre tilslag med vrist/tå enn innside/utside.				
5 år					

VEKST OG MODNING - MENTALT

Alder	Fokus	Fase	Sosio-emosjonell utvikling
19 år			
18 år	-Prestasjonsmentalitet	Spesialisering	Identitet -Selvrefleksjon -Personlighet
17 år			
16 år	-Selvregulering <i>Planlegging, monitorering, evaluering</i>	Læring - utvikling	-Selvet og gruppa -Sosial konformitet
15 år			
14 år	-Persepsjon		Selvtillit -tilhørighet -motivasjon for ekspertise
13 år			
12 år	-Lærings- og utviklingsorientering -Persepsjon		
11 år	-Sosialisering -Lærings- og utviklingsorientering	Introduksjon - læring	Kompetanse -selvanselse -autonomi
10 år			
9 år	-Sosialisering		
8 år	-Idrettens normer, verdier og oppførsel - På og utenfor banen		Identitetsutvikling -initiativ -selvoppfatning
7 år			
6 år			
5 år		Introduksjon	

DISTRIBUSJON AV TRENINGSIKINHOLD PER ÅRSTRINN

I. TRENINGSIKINHOLD PER ÅRS TRINN

	5-6 år	7 år	8 år
	Forming	Forming	Forming
Fotballforståelse	Spillet som lek <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regler for spillet ▪ Kropp, ball og rom ▪ Scoringstrening 	Spilletets lover og regler <ul style="list-style-type: none"> ▪ Angrep/forsvar 1 v 1 ▪ Sjef over ball ▪ Scoringstrening 	Spilletets lover og regler <ul style="list-style-type: none"> ▪ Angrep/forsvar 2 v 2
Fotballferdighet - teknisk repertoar	Grunnleggende teknikker <ul style="list-style-type: none"> ▪ Løp med ball ▪ Tilslag / krafttilpassing 	Grunnleggende teknikker <ul style="list-style-type: none"> ▪ Førning ▪ Vending ▪ Vinne ball 	Grunnleggende teknikker <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning (kort) /mottak
Fotball koordinasjon	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Krafttilpasning i grunnleggende bevegelser 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Krafttilpasning i grunnleggende bevegelser ▪ Reaksjon 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reaksjon ▪ Rytme
Fotballfysiologi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet
Fotballmentalitet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introduksjon til trening ▪ Sosialisering ▪ Idrettens normer, verdier og oppførsel - På og utenfor banen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sosialisering ▪ Idrettens normer, verdier og oppførsel - På og utenfor banen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sosialisering ▪ Idrettens normer, verdier og oppførsel - På og utenfor banen
Spillform	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 v 3 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 v 3 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 v 5
Tilnærming	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lek og oppdragelse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lek og oppdragelse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lek og oppdragelse

DISTRIBUSJON AV TRENINGSIHHOLD PER ÅRSTRINN

I. TRENINGSIHHOLD PER ÅRS TRINN

	9 år	10 år	11 år
	Forming	Forming	Forming
Fotballforståelse	Håndtere rom/tid <ul style="list-style-type: none"> ▪ Angrep/forsvar 3 v 3 	Håndtere rom/tid <ul style="list-style-type: none"> • Angrep/forsvar 4 v 4 	Skape og utnytte tom/tid <ul style="list-style-type: none"> • Angrep/forsvar 7 v 7 • Posisjoner og roller
Fotballferdighet - teknisk repertoar	Grunnleggende teknikker <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning (kort) / Mottak 	Grunnleggende teknikker <ul style="list-style-type: none"> ▪ Skudd 	Grunnleggende teknikker <ul style="list-style-type: none"> ▪ Innlegg ▪ Langpasning ▪ Langskudd
Fotball koordinasjon	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reaksjon ▪ Rytme 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reaksjon ▪ Rytme ▪ Balanse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Øye/fot koordinasjon ▪ Balanse
Fotballfysiologi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet
Fotballmentalitet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introduksjon til trening ▪ Sosialisering ▪ Idrettens normer, verdier og oppførsel - På og utenfor banen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introduksjon til trening ▪ Sosialisering ▪ Idrettens normer, verdier og oppførsel - På og utenfor banen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introduksjon til trening ▪ Sosialisering ▪ Lærings- og utviklingsorientering
Spillform	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 v 5 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 v 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 v 7
Tilnærming	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lek og oppdragelse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lek og oppdragelse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utvikling

DISTRIBUSJON AV TRENINGSIKTHOLD PER ÅRSTRINN

I. TRENINGSIKTHOLD PER ÅRSTRINN

12 år

Utvikling

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Fotballforståelse | <p>Skape og utnytte rom/tid</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Angrep/forsvar som lag |
| Fotballferdighet - teknisk repertoar | <p>Grunnleggende teknikker</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Førsteberøring |
| Fotball koordinasjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Øye/fot koordinasjon ▪ Rom - orientering |
| Fotballfysiologi | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet |
| Fotballmentalitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lærings- og utviklingsorientering ▪ Persepsjon |
| Spillform | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 9 v 9 (På tvers) |
| Tilnærming | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utvikling |

13 år

Utvikling

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Fotballforståelse | <p>Spilletts prinsipper</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grunnleggende prinsipper for samspill i Angrep/Forsvar (tid/rom) |
| Fotballferdighet - teknisk repertoar | <p>Grunnleggende teknikker</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hodespill |
| Fotball koordinasjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Øye/fot koordinasjon ▪ Rom - orientering |
| Fotballfysiologi | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet ▪ Skadeforbyggende styrke |
| Fotballmentalitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lærings- og utviklingsorientering ▪ Planlegging, monitorering, evaluering ▪ Persepsjon |
| Spillform | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 9 v 9 / 11 v 11 (På langs) |
| Tilnærming | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utvikling |

14 år

Utvikling

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Fotballforståelse | <p>Spilletts prinsipper</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grunnleggende prinsipper for samspill i Angrep/Forsvar (tid/rom) |
| Fotballferdighet - teknisk repertoar | <p>Grunnleggende teknikker</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Videreutvikling - fullføring |
| Fotball koordinasjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Øye/fot koordinasjon ▪ Rom - orientering |
| Fotballfysiologi | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Smidighet ▪ Skadeforbyggende styrke ▪ Bevegelighet (dynamisk) |
| Fotballmentalitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lærings- og utviklingsorientering ▪ Planlegging, monitorering, evaluering ▪ Persepsjon |
| Spillform | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 11 v 11 |
| Tilnærming | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utvikling |

DISTRIBUSJON AV TRENINGSIKTHOLD PER ÅRSTRINN

I. TRENINGSIKTHOLD PER ÅRSTRINN

15 år

Utvikling

Spilletts prinsipper

- Grunnleggende prinsipper for samspill i Angrep/Forsvar (tid/rom)
- Spillfaser - «Game sense»

Grunnleggende teknikker

- Videreutvikling - Fullføring

Fotballforståelse

Fotballferdighet - teknisk repertoar

Fotball koordinasjon

- Vedlikehold - tilpasning av koordinative ferdigheter

Fotballfysiologi

- Smidighet
- Skadeforbyggende styrke
- Bevegelighet (dynamisk)

Fotballmentalitet

- Lærings- og utviklingsorientering
- Planlegging, monitorering, evaluering
- Persepsjon

Spillform

- 11 v 11

Tilnærming

- Konkurransen

16 år

Utvikling

Spillestilsprinsipper

- Kunnskap om hvordan konkurrenter slås ved bruk av våre idéer rundt spillet.
- Spillestil og strategi
- Spillfaser - «Game sense»

Rolleferdighet

- Introduksjon

- Vedlikehold - tilpasning av koordinative ferdigheter

- Smidighet
- Skadeforbyggende styrke
- Bevegelighet (dynamisk)

- Lærings- og utviklingsorientering
- Planlegging, monitorering, evaluering
- Persepsjon

- 11 v 11

- Konkurransen

17 år

Profesjonalisering

Spillestilsprinsipper

- Kunnskap om hvordan konkurrenter slås ved bruk av våre idéer rundt spillet.
- Spillestil og strategi
- Spillfaser - «Game sense»

Rolleferdighet

- Videreutvikling

- Vedlikehold - tilpasning av koordinative ferdigheter

- Utholdenhet
- Styrke

Spesialisering

- Prestasjonsmentalitet

- 11 v 11

- Prestasjon

DISTRIBUSJON AV TRENINGSSINNHOLD PER ÅRSTRINN

I. TRENINGSSINNHOLD PER ÅRS TRINN

18 år

Profesjonalisering

Spillestilsprinsipper

- Kunnskap om hvordan konkurrenter slås ved bruk av våre idéer rundt spillet.
- Spillestil og strategi
- Spillfaser - «Game sense»

Fotballforståelse

Rolleferdighet

- Videreutvikling - Fullføring

Fotballferdighet -
teknisk repertoar

- Smidighet
- Hurtighet med kvalitet i fotballbevegelsene

Fotball koordinasjon

- Utholdenhet
- Styrke

Fotballfysiologi

Spesialisering

- Prestasjonsmentalitet

Fotballmentalitet

- 11 v 11

Spillform

- Prestasjon

Tilnærming

19 år

Profesjonalisering

Spillestilsprinsipper

- Kunnskap om hvordan konkurrenter slås ved bruk av våre idéer rundt spillet.
- Spillestil og strategi
- Spillfaser - «Game sense»

Rolleferdighet

- Videreutvikling - Fullføring

- Smidighet
- Hurtighet med kvalitet i fotballbevegelsene

- Utholdenhet
- Styrke

Spesialisering

- Prestasjonsmentalitet

- 11 v 11

- Prestasjon

BALLSTØRRELSE PER ÅRSTRINN

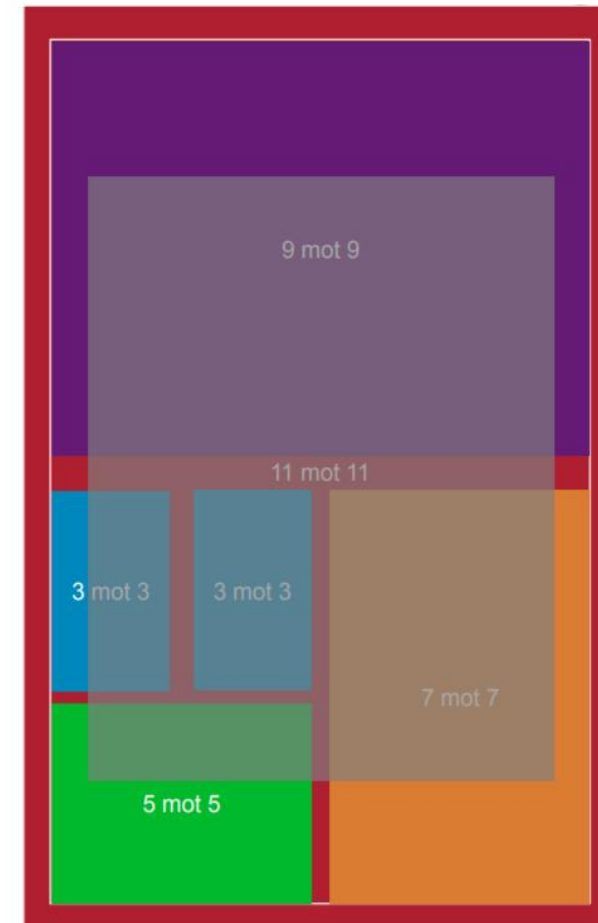
Aldersgruppe MFK	Ballstørrelse - trening	Aldersgruppe NFF	Retningslinjer - NFF
5 - 7 år	4er 290g	6-9 år	3er / 4er 290g
8 - 10 år	4er 350g	10-14 år	4er 290g
11 - 13 år	5er 350g	15 år →	5er
14 år →	5er vanlig		

Retningslinjer for spillformer

Spillformer og baneformat for de ulike aldersklassene

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#69839>

SPILLFORM	3 mot 3	5 MOT 5	7 MOT 7	9 MOT 9	9 MOT 9	11 MOT 11
Aldersklasse	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Banetype	3er	5er	7er	9er	9er	11er
				40-50 m x 58-64 m	48-50 x 67-72 m	45-90 m x 90-120 m
Banestørrelse	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	(11 er tvers)	(16 til 16)	





Oversikt spillformer barnefotball

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	12 år
Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	7 mot 7	9 mot 9
Banestr.	10x15m	20 x 30m	30 x 50m	30 x 50m	11er-bane på tvers 40-50 x 58-64m
Straffesparkfelt	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m	21 x 8m
Målstr.	1,2-1,5 x 0,75-1 m	3 x 2m	5 x 2m	5 x 2m	5 x 2m
Spilletid	Miniturnering	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 30 min	2 x 30 min
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Ja	Nei
Pressfri sone	Nei	Ja	Ja	Ja	Nei
Dommer	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Krets
Kort	Nei	Nei	Nei	Nei	Nei
Omberammings skjema ved kampflytting	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Offside	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja

Oversikt spillformer ungdomsfotball

Spillform	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Alder	G: 13, 14, og 16 år J: 13, 15, og 17 år	G: 13 og 14 år J: 13 og 15	G: 14, 16 og 19 år J: 15 og 17 år
Banestr.	30 x 50 m	16m til 16m, m/noen meter innskrenking av bredden	45-90 x 90-120 m
Straffesparkfelt	21 x 8 m	30 x 11,5 m	40,3 x 16.5 m
Målstr.	5 x 2 m	13 år: 5 x 2 m (7er-mål) 14/15 år: 7,32 x 2,44 m (11er-mål)	7,32 x 2,44 m (11er-mål)
Spilletid	13/14 år: 2 x 35 min 15/16 år: 2 x 40 min 17 år: 2 x 40 min	13/14 år: 2 x 35 min 15 : 2x40	13/14 år: 2 x 35 min 15/16 år: 2 x 40 min 17 år: 2 x 40 min 19 år: 2 x 45 min
Dommer	Krets*	Krets	Krets
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja	Ja	13/14/15/16/17 år: Ja 19 år: Nei
Kamprapport	Ja	Ja	Ja
Omberammings skjema ved kampflytting	Ja	Ja	Ja
Offside	Nei	Ja	Ja

