



# Rustad Abildsø SK

REAL – AMBISIØS – SOLID - KAMERAT

## A4 - Sportsplaner

5 -12 år

**Nybegynneråret!** En trening i uken. Frem til november trener vi ute på tildelt tid, fra november til mars/april trener vi inne i gymsal.

**Aktivitet:** Læring gjennom lek, og masse aktivitet. Sjef over ballenøvelser, og smålagsspill (se øvelsesbank på [www.tiim.no](http://www.tiim.no))

Alle har én ball hver (individuell ballferdighet) og **ALDRI** kø (dvs. når det er få repetisjoner og liten aktivitet)

## ÅRSPLAN

Jan			
Feb			
Mars			
April			
Mai	Oppstart UEFA Playmaker	Sportslig leder	Jenter i Fokus
Juni			
Juli	<i>Ferie</i>		
Aug			
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des			

### Pedagogikk:

- Gi masse ros og skryt!
- Bruk barnets navn når du gir ros.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt på hver trening
- Send alltid barna hjem med et hyggelig ord.
- Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp!

### Disiplin:

- Fotballtrening er lek, men med samme fokus på orden og oppførsel som på skolen.
- Alltid samling før og etter trening.

### Trenertips:

- Heller en effektiv økt hvor overgangene mellom øvelsene er korte, krever god forberedelse, enn en trening med mye "av og på".
- Sett opp kjeplene før barna samles og ha neste øvelse klar.
- Korte drikkepauser.
- For å samle spillerne: Tell ned fra 10!

## Ferdighetsmål 6 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** ANGREP, FORSVAR, AVSPARK, FRISPARK

Pasning	Føring	Skudd	Finte/vending	Mottak
Med ene foten minimum 2 av 10 mellom to kjepler >1m<fra 5 meters avstand	Minimerket blå	Fra 10 meter, føre ball mot mål og skyte mens ballen er i bevegelse og ca 5 meter fra 5'er mål, og treffe mål 5 av 10 forsøk.	Sålevending	Kunne stoppe ballen med innsiden av foten. Lære å vinkle og stive av i ankelleddet

# 2025



**Nybegynneråret!** En trening i uken. Frem til november trener vi ute på tildelt tid, fra november til mars/april trener vi inne i gymsal.

Lokal serie/cup spill, type Bøler minisere med kamper i utvalgte helger fra mai og ut sept. Lagsutstyr blir delt ut ved oppstart, kampdrakter deles ut før seriestart.

**Aktivitet:** Læring gjennom lek, og masse aktivitet. Sjef over ballenøvelser, og smålagsspill (se øvelsesbank på [www.tiim.no](http://www.tiim.no))

Alle har en ball hver (individuell ballferdighet) og ALDRI kø (dvs. når det er få repetisjoner og liten aktivitet)

## ÅRSPLAN

	Hva skjer	Ansvarlig	Deltagere
Jan	Påmelding serie/Cup	Lagleder	
Feb	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Mars			
April			
Mai	Oppstart Miniserie		
Juni	Fotballskole uke 26		
Juli	<i>Ferie</i>		
Aug	Norway Cup Uke 31	Lagleder	Dugnad for foresatte
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des	Keeperskole		Spillere

### Pedagogikk:

- Gi masse ros og skryt!
- Bruk barnets navn når du gir ros.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt på hver trening
- Send alltid barna hjem med et hyggelig ord.
- Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp!

### Disiplin:

- Fotballtrening er lek, men med samme fokus på orden og oppførsel som på skolen.
- Alltid samling før og etter trening.

### Trenertips:

- Heller en effektiv økt hvor overgangene mellom øvelsene er korte, krever god forberedelse, enn en trening med mye "av og på".
- Sett opp kjeglene før barna samles og ha neste øvelse klar.
- Korte drikkepauser.
- For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

CUP-deltagelse: Kun cuper i Oslo el. Akershus.

Klubben dekker påmelding opptil 2 cuper.

Utover dette skal dette avtales med styret

## Ferdighetsmål 6 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** ANGREP, FORSVAR, AVSPARK, FRISPARK

Pasning	Føring	Skudd	Finte/vending	Mottak
Med ene foten minimum 2 av 10 mellom to kjegler >1m<fra 5 meters avstand	Minimerket blå	Fra 10 meter, føre ball mot mål og skyte mens ballen er i bevegelse og ca 5 meter fra 5'er mål, og treffe mål 5 av 10 forsøk.	Sålevending	Kunne stoppe ballen med innsiden av foten. Lære å vinkle og stive av i ankelledet

# 2025



# RASK - 3er fotball 7 åringer

REAL – AMBISIØS – SOLID - KAMERAT

En trening i uken. Frem til november trener vi ute på tildelt tid, fra november til mars/april trener vi inne i gymsal.  
Lokal serie/cup spill, type Bøler minisere med kamper i utvalgte helger fra mai og ut sept.

**Aktivitet:** Læring gjennom lek, og masse aktivitet. Sjef over ballenøvelser, smålagsspill, og scoringstrening (se øvelsesbank) Alle en ball hver (individuell ballferdighet) og ALDRI kø (dvs. når det er få repetisjoner og liten aktivitet)

## ÅRSPLAN

	Hva skjer	Ansvarlig	Deltagere
Jan	Påmelding serie/Cup	Lagleder	
Feb	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Mars			
April			
Mai	Oppstart kamper		
Juni	Fotballskole uke 26		
Juli	Ferie		
Aug	Norway Cup Uke 31	Lagleder	Dugnad for foresatte
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des	Keeperskole		Spillere

**CUP-deltagelse:** Kun cuper i Oslo el. Akershus. Klubben dekker påmelding til opptil 2 cuper. Utover dette skal dette avtales med styret.

### Pedagogikk:

- Gi masse ros og skryt!
- Bruk barnets navn når du gir ros.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt på hver trening
- Send alltid barna hjem med et hyggelig ord.
- Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp!

### Disiplin:

- Fotballtrening er lek, men med samme fokus på orden og oppførsel som på skolen.
- Alltid samling før og etter trening.

### Trenertips:

- Heller en effektiv økt hvor overgangene mellom øvelsene er korte, krever god forberedelse, enn en trening med mye "av og på".
- Sett opp kjeglene før barna samles og ha neste øvelse klar.
- Korte drikkepauser.
- For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

## Ferdighetsmål 7 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** Angrep, forsvar, avspark, frispark, markering og hvordan markerer man en motspiller?

Pasning	Føring	Skudd	Finte/vending	Mottak
Med ene foten minimum 4 av 10 mellom to kjegler >1m<fra 5 meters avstand	Med ene foten minimum 4 av 10 mellom to kjegler >1m<fra 5 meters avstand	Fra 10 meter, føre ball mot mål og skyte mens ballen er i bevegelse og ca 5 meter fra 5'er mål, og treffe mål 7 av 10 forsøk.	Overstegsfinte	Kunne stoppe ballen med innsiden av foten og spille pasning på andre berøring

# 2025



# RASK - 5er fotball 8 åringer

REAL – AMBISIØS – SOLID - KAMERAT

En trening i uken + en trinntrening i uken hvor alle barna på trinnet har mulighet til å møtes. Seriespill (1 kamp i uken fra mai og ut sept.).

**Aktivitet:** Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Fast oppvarming (Golden 8 -fokus på løpeteknikk/eller øvelser m stige). Ferdighetsøvelse(r.) Alltid (smålags)spill (max 4+keeper på et lag).

# 2025



## ÅRSPLAN

	Hva skjer	Ansvarlig	Deltagere
Jan	Påmelding serie/Cup	Lagleder	
Feb	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Mars			
April			
Mai	Oppstart Kamper		
Juni	Fotballskole uke 26		
Juli	Ferie		
Aug	Norway Cup Uke 31	Lagleder	Dugnad for foresatte
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des	Keeperskole		Spillere

### Pedagogikk

- Hvis mulig, differensier i trening! Alle må oppleve mestring
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt på hver trening!
- Bruk barnets navn når du gir ros!
- Send alltid barna hjem med et hyggelig ord. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening eller kamp!

### Disiplin

- Innfør NIFs barneregler i gruppa

### Trenertips

- Sett opp kjeplene før barna samles.
- Ha neste øvelse klar, krever gode forberedelser.
- Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank)
- Korte drikkepauser.
- For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

**CUP-deltagelse:** Kun cuper i Oslo el. Akershus.

Klubben dekker påmelding opptil 2 cuper. Utover dette skal dette avtales med styret

## Ferdighetsmål 8 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** Innlegg, veggspill, støtte og støttepasning, omstilling fra angrep til forsvar

Pasning	Føring	Skudd	Finte/vending	Mottak
Etter pasning fra siden; Med ene foten og på direkte skudd treffe 5 av 10 mellom to kjepler >1m<fra 5 meter	Minimerket rød	Fra 11 meter kunne "løfte" ballen over linja på 5 av 10 forsøk	Cruyff-vending, Zidane-finte	Retningsbestemt mottak, til begge sider.

# RASK - 5er fotball 9 åringer

REAL – AMBISIØS – SOLID - KAMERAT

En trening i uken + en trinntrening hvor alle barna på trinnet har mulighet til å møtes. Seriespill (1 kamp i uken fra mai og ut sept.)

**Aktivitet:** Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Fast oppvarming (Golden 8 -fokus på løpeteknikk/eller øvelser m stige). Ferdighetsøvelse(r.) Alltid (smålags)spill (max 4+keeper på et lag).

# 2025



## ÅRSPLAN

	Hva skjer	Ansvarlig	Deltagere
Jan	Påmelding serie/Cup	Lagleder	
Feb	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Mars			
April			
Mai	Oppstart kamper		
Juni	Fotballskole uke 26		
Juli	<i>Ferie</i>		
Aug	Norway Cup Uke 31	Lagleder	Dugnad for foresatte
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des	Keeperskole		Spillere

### Pedagogikk:

- Differensier i trening, hvis mulig! Alle må oppleve mestring.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt på hver trening!
- Bruk barnets navn når du gir ros
- Send alltid barna hjem med et hyggelig ord. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste gang!

### Trenertips:

- Sett opp kjeplene før barna samles
- Ha neste øvelse klar, krever gode forberedelser
- Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank)
- Korte drikkepauser.
- For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

### Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

**CUP-deltagelse:** Kun cuper i Oslo el. Akershus.

Klubben dekker påmelding opptil 2 cuper. Utover dette skal dette avtales med styret

## Ferdighetsmål 9 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** Innlegg, veggspill, støtte og støttepasning, omstilling fra angrep til forsvar og 1.forsvarer

Pasning	Føring	Skudd	Finte/vending	Mottak
Etter pasning fra siden; Med ene foten og på direkte skudd treffe 7 av 10 mellom to kjepler >1m<fra 5 meter	Minimerket rød	Fra 11 meter, kunne "løfte" ballen over linja på 7 av 10 forsøk	Bør kunne/vite om 4 forskjellige finter/vendinger, f.eks. sålevending, overstegsfinte, Cruyffvending, Zidanefinte, skuddfinte, pasningsfinte og innide-/utsidvending,	Kunne motta/dempe ball som kommer i lufta ved bruk av «andre» kroppsedeler enn foten og få kontroll på ballen.

# RASK - 5er fotball 10 åringer

REAL – AMBISIØS – SOLID - KAMERAT

**Siste 5-er år!** En til to trening(er) i uken + en trinntrening hvor alle barna på trinnet har mulighet til å møtes. Seriespill (1 kamp i uken fra mai og ut sept.) Mulighet for å hospitere opp en klasse etter RIL's retningslinjer for hospitering. Se full Sportsplan

**Aktivitet:** Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Fast oppvarming (Golden8 -fokus på løpeteknikk og koordinasjon). Ferdighetsøvelse(r) og kroppskontaktsøvelser. Alltid (smålags)spill (max 4+keeper på et lag).

# 2025



## ÅRSPLAN

	Hva skjer	Ansvarlig	Deltagere
Jan	Påmelding serie/Cup	Lagleder	
Feb	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Mars			
April			
Mai	Oppstart kamper		
Juni	Fotballskole uke 26		
Juli	Ferie		
Aug	Norway Cup Uke 31	Lagleder	Dugnad for foresatte
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des	Keeperskole		Spillere

### Pedagogikk:

- Differensier i trening, hvis mulig! Alle må oppleve mestring.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt på hver trening!
- Bruk alltid barnets navn når du gir ros.
- Enda mer spørrende i tilnærmingen til spillerne, «problemметoden»

### Trenertips:

- Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank)
- Når det er flere trenere; La det gå på omgang å lede ulike øvelser.
- Vi trenere skal også utvikle oss!

### Disiplin:

- Innfør NIFs barneregler i gruppa.

**CUP-deltagelse:** Kun cuper i Oslo el. Akershus.

Klubben dekker påmelding opp til 2 cuper. Utover dette skal dette avtales med styret

## Ferdighetsmål 10 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** Omstilling fra angrep til forsvar, 1., 2., og 3. forsvarer, sikring, offensiv markering, **B-O-K** Bevegelse Orientering Kommunikasjon (se øvelsesbank)

Pasning	Føring	Skudd	Mottak	Heading
Motta pasning, vende 180 grader, spille ballen videre langs bakken eller i lufta, og treffe i en 5x5m firkant 15 meter unna på 5 av 10 forsøk	Fra Teknikkmerkeøvelsene: Føre i løype på tid og klare bronsetiden.	Halvtliggende vristspark på ball i bevegelse. skyte 5 av 10 i mål fra 16 meter.	Kunne motta/dempe ball som kommer i lufta ved bruk av «andre» kroppsedeler enn foten og få kontroll på ballen.	Lære å heade: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stive av i nakken</li> <li>○ Holde øynene oppe</li> <li>○ Riktig treffpunkt på ballen</li> </ul>

**Første 7-er året!** To treninger i uken + en trinntrening hvor alle barna på trinnet møtes. Seriespill (ca. 1 kamp i uken fra mai og ut sept.) i Oslo Fotballkrets.

**Aktivitet:** : Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Fast oppvarming (Golden8-fokus på løpeteknikk og koordinasjon).

Ferdighetsøvelse(r) og kroppskontaktsøvelser. Fokus på relasjonelle og kamplike øvelser. Alltid (smålags-)spill på trening.

# 2025



## ÅRSPLAN

	Hva skjer	Ansvarlig	Deltagere
Jan	Påmelding serie/Cup	Lagleder	
Feb	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Mars			
April			
Mai	Oppstart kamper		
Juni	Fotballskole uke 26		
Juli	Ferie		
Aug	Norway Cup Uke 31	Lagleder	Dugnad for foresatte
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des	Keeperskole		Spillere

**CUP-deltagelse::** Cuper i Oslo, Akershus, Østfold, Buskerud, og Vestfold.

### Pedagogikk:

- Differensier i trening! Hvis mulig. Alle bør oppleve mestring.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt på hver trening! Bruk barnets navn når du gir ros
- Enda mer spørrende i tilnærming til spillerne, «problemmetoden».

### Trenertips:

- Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank) og mer kamplike.
- Når det er flere trenere; La det gå på omgang å lede ulike øvelser. Trenere skal også utvikle seg.
- Stimulere til egentrening, gjennom hjemmelekse, merketaging, personlige mål, etc.
- Kampforberedelser med enkle arbeidsoppgaver spillerne skal fokusere på i kampen
- Kampgjennomgang på første trening etter kamp, med tilbakemeldinger basert på arbeidsoppgavene til kampen.

### Disiplin

- Åpne for at spillere kan lede f.eks oppvarming
- Differensiere spilletid i kamp ut fra treningsinteresse

## Ferdighetsmål 11 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** Omstilling fra forsvar til angrep, 1. angriper, overlap, bueløp og V løp.

Pasning	Føring	Skudd	Mottak - pasning	B-O-K
Motta pasning, vende 180 grader, spille ballen videre langs bakken eller i lufta, og treffe i 5x5m firkant 15 meter unna på 7 av 10 forsøk	Fra Teknikkmerkeøvelsene: Føre i løype på tid og klare sølvtiden.	Halvtliggende vristspark på ball i bevegelse. skyte 7 av 10 i mål fra 16 meter.	Kunne motta/dempe ball som kommer i lufta ved bruk av «andre» kroppsedeler enn foten og få kontroll på ballen for så å spille pasning på neste berøring. Helst max 3 berøringer.	Bevegelse Orientering Kommunikasjon (se øvelsesbank)

# RASK - 7er fotball 12 åringer

REAL – AMBISIØS – SOLID - KAMERAT

**Siste 7-er året!** To-tre treninger i uken + en trinntrening hvor alle barna på trinnet møtes. Seriespill (ca. 1 kamp i uken fra mai og ut sept.) i Oslo Fotballkrets.

Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Fast oppvarming (Golden8 -fokus på løpeteknikk og koordinasjon). Ferdighetsøvelse(r) og kroppskontaktsøvelser. Fokus på relasjonelle og kamplike øvelser. Alltid (smålags-)spill på trening.

# 2025



## ÅRSPLAN

	Hva skjer	Ansvarlig	Deltagere
Jan	Påmelding serie/Cup	Lagleder	
Feb	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Mars			
April			
Mai	Oppstart kamper		
Juni	Fotballskole uke 26		
Juli	Ferie		
Aug	Norway Cup Uke 31	Lagleder	Dugnad for foresatte
Sept			
Okt	Foreldremøte	Lagleder	Foresatte
Nov	Sesong avslutning	Lagleder	Spillere og foresatte
Des	Keeperskole		Spillere

**CUP-deltagelse:** Cuper i Østlandsområdet, men etter søknad også mulig i Sverige, Danmark.

### Pedagogikk:

- o Differensiær i trening! Hvis mulig. Alle må oppleve mestring.
- o Øv deg på å gi ros til hver enkelt hver trening! Bruk barnets navn når du gir ros
- o Enda mer spørrende i tilnærming til spillere, «problemmetoden».

### Trenertips:

- o Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank) og mer kamplike.
- o Når det er flere trenere; La det gå på omgang å lede ulike øvelser. Trenere skal også utvikle seg!
- o Stimulere til egentrening, gjennom spillersamtale, personlige mål, etc.
- o Ha gjerne korte spillersamtaler, med tilbakemelding på utvikling og hva spilleren bør fokusere på i trening.
- o Kampforberedelser med enkle arbeidsoppgaver som spillere skal fokusere på i kampen.
- o Kampgjennomgang på første trening etter kamp, med tilbakemeldinger basert på arbeidsoppgavene som ble gitt før kampen
- o **Disiplin:**
- o Spillere selv kan lede øvelser f.eks oppvarming
- o Differensiære spilletid i kamp ut fra treningsinteresse.

## Ferdighetsmål 12 år

**Vite hva disse begrepene betyr:** : Sideforskyving, støte og falle av. Presse-lede. Gjennvinning. Balltempo.

Pasning	Føring	Skudd	Innlegg	B-O-K
Fra Teknikkmerkeøvelsene: Pasning 15/25 meter inn i 5x5 meter (Blå tt til gull-merke)	Fra Teknikkmerkeøvelsene: Føre i løype på tid og klare sølv-tiden.	Fra Teknikkmerkeøvelsene): Motta pasning feilvent – vende – skudd fra distanse i mål med begge ben (Blått til gullmerke)	I fart langs sidelinje kunne legge 3 av 5 til bakre stolpe 3 av 5 ut 45 grader 3 av 5 første stolpe	Bevegelse Orientering Kommunikasjon