



Sportsplan



for Søreide IL Fotball 2019



INNHOOLD

1. Innledning	4
2. Visjoner og verdier	6
3. Søreide ILs virksomhetsmål	8
a. Generelle mål for Søreide IL	8
b. Spesielle mål for Søreide IL Fotball	8
4. Sportsplanens formål	10
5. Fotballorganisasjonen i Søreide IL	10
6. Dommerutvikling	11
7. Krav og forventninger	11
8. Foreldrevettregler	13
9. Fotballtreneren i Søreide IL	14
a. Foreldredrevet fotball	14
b. Trenerutvikling	14
10. Retningslinjer for spillet i Søreide IL Fotball	15
11. Vårt ideal – læringsteoretisk utgangspunkt	16
a. Aktivitetsprinsippet	16
b. Spesifisitetsprinsippet	17
c. Gjenkjenning og variasjon	17
d. Jevnbyrdighet	17
e. Differensiering	18
f. Trener/ lagleders oppgaver ved trening	20
g. Øvelsesbank for Barne- og Ungdomsfotballen	20
h. Retningslinjer for «Den gode treningsøkten»	21
12. Kampløp	22
a. Kampløp i barnefotball	22
b. Kampløp i ungdomsfotball	23
c. Trenerrett – trener/ lagleders oppgaver ved kamper	23
13. Hospitering i trening og kamp i høyere årsklasse/nivå	24
14. Permanent oppflytting	26



15. Retningslinjer for årskullene	26
a. 6-7 år - 3'er fotball: Bygge en grunnmur	27
b. 8-9 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder	28
c. 10-11 år - 7'er fotball: "Gullalderen " – gode muligheter for ferdighetsutvikling	29
d. 12-14 år – 9'er og 11'er fotball: Spillerutvikling	30
e. 15-16 år – 11'er fotball: Fortsatt spillerutvikling	32
f. 17-19 år - 11'er fotball: Konkurransalderen	34



1. Innledning

Sportsplanen har til hensikt å klargjøre målsetninger, samt gi retningslinjer og føringer for den sportslige delen av virksomheten i Søreide IL Fotball på en kortfattet måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle trenere, ledere, spillere og foresatte, og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i og rundt klubben.

Sportsplanen skal gi alle en felles forståelse av hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal foregå. De fleste lagene i klubben er foreldredrevet, de fleste vurderingene gjøres av teamene bestående av trenere og lagleder på lagsnivå, men føringene fra klubben skal følges. Et viktig formål med sportsplanen er at vi ønsker å være klubbstyrt, ikke lagstyrt.

Innholdet i sportsplanen skal være i tråd med retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen gitt av Norges Fotballforbund (NFF) og NFF Hordaland (tidl. Hordaland Fotballkrets). Alle trenere og lagledere i Søreide IL Fotball er forpliktet til å organisere sin lagsvirksomhet slik at den er overensstemmende med retningslinjene.

Vi skal alle ha fokus på Fair Play. Søreide IL Fotball er godkjent som Fair Play klubb. Dette forplikter for så vel spillere, trenere, lagledere og foresatte/publikum.

I ungdoms- og seniorfotballen gjelder 50%-regelen vedr. spilletid. Kort fortalt består denne i at alle som møter til kamp skal spille minimum halvparten av kampen. Grunnen til at regelen er innført er å forebygge oppløsningen av lag som følge av at enkeltspillere får for lite spilletid. En liten klubb som vår har simpelthen ikke råd til å miste spillere som følge av for lite tildelt spilletid.

I forkant av sesongen 2019 er det besluttet av NFF Hordaland at pilotprosjektet med endring i spillformer videreføres. I barnefotballen skal dermed 6 og 7-åringene spille 3'er-fotball, 8 og 9-åringene spiller 5'er-fotball, 10 og 11-åringene spiller 7'er-fotball og 12 og 13-åringene spiller 9'er-fotball. Fra 14 år spilles 11'er-fotball.

I ungdomsfotballen videreføres klasseinndelingen til 13-14-15-17-19 for jentene og 13-14-15-16-19 for guttene. Dette gir to årskull i hver av de to eldste ungdomsklassene på jentesiden og tre årskull i eldste ungdomsklasse på guttesiden. I 2019 har vi ambisjon om å etablere senior damelag for første gang i vår historie. Senior herrer videreføres også.

Søreide IL er en breddeklubb. Vi ønsker å være gode på spillerutvikling. Det overliggende oppdraget vårt er å få flest mulig til å spille fotball lengst mulig og at disse blir best mulig.

Sportsplanen er dynamisk og skal revideres årlig, vanligvis i løpet av senhøsten. Oppdatert og styrevedtatt plan publiseres på klubbens hjemmeside www.soreideil.no, slik at f.eks. foresatte har fullt innsyn. Planen skal implementeres på trenersamlingene hver sesong.

Alle trenere/lagledere oppfordres til å benytte NFFs Nasjonale rammeplaner/ skoleringsplaner, samt øvelsesbanken på www.treningsokta.no for sine lag/årsklasser.

Sportsplanen er utarbeidet og revidert av Fotballutvalget (FU) og er deretter godkjent av Styret.

Søreide IL har utarbeidet en håndbok som har som mål å beskrive det meste av klubbens fotballaktivitet. Sportsplanen du nå leser, er en del av denne håndboken.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Det å være del av et foreldredrevet idrettslag, krever mye av fritiden til veldig mange personer. Vi trenger hele tiden påfyll av gode og trygge voksne som kan ta i et tak for klubben. Klarer vi å spre de mange oppgavene forbund og krets pålegger oss, og øvrige omgivelser forventer utført av oss, vil vi fortsatt kunne ha et idrettslag som vokser i størrelse og kvalitet. Om du kjenner en yngre eller eldre voksen, eller sågar en ungdom som ønsker å bidra og som har tid eller lyst til å bli med i den videre utviklingen av fotballen i Søreide IL, håper vi at du oppfordrer dem til å kontakte klubben.

Om du har innspill til FU, send gjerne en mail til fotball@soreideil.no.

Lykke til med sesongen 2019!

Sportslig hilsen fra oss i fotballutvalget :)



2. Visjoner og verdier

Visjon: Vi bryr oss

Klubbens visjon er at vi bryr oss. Som leder, trener eller spiller i Søreide IL må du derfor være glad i mennesker, engasjert i barn og unges utvikling og opptatt av samfunnsutviklingen i Søreide-området.

Oppdraget vårt

Søreide ILs oppdrag er å arbeide for at flest mulig barn og voksne på Søreide får sunne opplevelser i sitt nærmiljø, slik at flest mulig fortsetter med idrett lengst mulig og blir best mulig. De kommende årene vil mange nye boliger tas i bruk på Søreide og det forventes at antallet barn og unge vil øke betydelig. Kravene til alle involverte vil som en konsekvens øke tilsvarende. Alle nye innbyggere på Søreide er velkommen i Søreide IL. Både liten og stor.

Våre grunnverdier

All aktivitet i Søreide IL skal være forankret på det samme verdigrunnlaget som det øvrige av norsk idrett; idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Norges Fotballforbund (NFF) har etablert et eget verdigrunnlag for all fotballaktivitet; trygghet, glede, respekt og likeverd. Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer (ref. figur til høyre) som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, på og utenfor banen. Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.

Fair Play-begrepet står sentralt i fotballen, og skal alltid respekteres og følges. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre – både på og utenfor banen. Fotballen skal i tillegg være for alle.



Søreide IL har i tillegg definert fire grunnverdier for vårt arbeid: trygghet, mot, raushet og samhold. Det er også definert et innhold i disse 4 grunnverdiene:

Trygghet

Vær en tydelig voksen. Møt alle med et smil og varme ord. Sett klare rammer for treninger og kamper. Vær forutsigbar og klar ved å sette tydelige grenser, rutiner, forventninger, målsetninger, øvelser og arbeidsoppgaver.

Husk at ros virker. Finn derfor alltid noe du kan rose fremfor å kritisere. Streb etter å se alle spillerne og sørg for at de opplever å få ros i alle treninger og kamper. Bruk konkret ros og oppmuntre alltid gode intensjoner og forsøk.

Sørg for at det er fotballaktivitet på fotballtreningene, og at treninger alltid foregår med ball. Sørg også for at alle spillere i trening og kamp får øvd på noe konkret med så mange repetisjoner som mulig, slik at alle får en opplevelse av å lykkes. Legg opp til et allsidig opplegg der alle får brukt sine sterkeste sider. Vær rettferdig.



Mot

Ha tro på egne ferdigheter. Husk at man må våge å mislykkes for å kunne lykkes. Oppmuntre derfor til en viss risikotaking i trening og kamp. Sett langsiktige mål, og ikke la deg friste til å bryte dette for å oppnå kortsiktig gevinst (som f.eks. å vinne en kamp).

Husk at folk er forskjellige. Ikke vær redd for å behandle dem forskjellig. Alle mennesker har et utviklingspotensiale. Vår oppgave er å finne det.

Stol på egen dømmekraft når det gjelder tendenser til negativ adferd blant spillere eller andre, og markør din misnøye med dette så tidlig som mulig.

Still opp for og vern om idrettslagets verdier. I Søreide IL er det nulltoleranse for all juks, doping og f.eks. filming.



Raushet

Snakk positivt om andre. Vær aktiv, engasjert, positiv og lærevillig. Del av din tid, kompetanse, og dine idèer og andre ressurser med andre. Møt alle mennesker med respekt. Husk at alle er velkommen. I Søreide IL gir vi aldri dommer, motstander eller egne spillere/ledere kritikk i påhør av andre.

Søreide IL er alltid åpen for samarbeid med skole, kirke, ungdomsklubber, velforeninger, andre idrettslag og andre aktører som har fokus på barns ve og vel.

Husk at fotball skal være gøy. Trenere/ledere må gjerne bruke og anerkjenne humor.

Samhold

Vi ønsker å bidra til et godt nærmiljø på Søreide, og ønsker å gi engasjerte mennesker mulighet til å inspirere og dra andre med seg i sunne aktiviteter. Sørg for at alle føler sosial tilhørighet med gruppen. Dyrke gleden over å prestere sammen med laget. Dyrke ferdigheter vi trenger i lagidretten fotball. La f.eks. spillerne få bo sammen på turer og turneringer. I Søreide IL tar vi avstand fra enhver form for mobbing, diskriminering, rasisme og alle former for kriminell virksomhet. Oppmuntre spillere og foreldre til å bruke treningsdress og annet Søreide-tøy på skole og i fritid.

Snakk om verdiene våre

Det er viktig at alle i Søreide IL forstår hva det innebærer å være en trygg, modig og raus person, og hva et godt samhold betyr og innebærer. Snakk derfor med spillere og foreldre om idrettslagets grunnverdier.

Følgende enkle oppsummering kan være en rettesnor for ønsket fremferd i Søreide IL Fotball:

- Vi hilser på hverandre og tar vare på hverandre, slik at flest mulig trives best mulig.
- Vi har alltid god og høflig adferd innad i klubben, både i klubbens regi og på fritiden.
- Vi representerer klubben på en positiv måte både på og utenfor banen.
- Vi viser respekt for motstanders spillere, trenere, ledere, dommere og andre besøkende.
- Vi utvikler gode holdninger gjennom bevisstgjøring og ansvar for egen utvikling.
- Vi gjør alltid vårt beste både på trening og i kamp.



3. Søreide ILs virksomhetsmål

a. Generelle mål for Søreide IL

I Søreide IL har vi følgende mål for vår virksomhet:

- Tilby så mange barn og unge som mulig spill og utvikling gjennom aktiviteter i Søreide IL.
- Fostre ansvarlige barn og unge som viser respekt for andre mennesker, normer og regler – i idretten og i samfunnet forøvrig.
- Skape en klubbfølelse der spillerne er stolte av Søreide IL, og at de handler som gode representanter for idrettslaget både på og utenfor idrettsarenaen.
- Skape forutsetninger for at man kan utvikle seg best mulig på det nivå man befinner seg.
- Gi spillerne gjennomtenkt trening med høy kvalitet.
- Legge til rette for at ledere skal få god opplæring og gi dem inspirasjon til å ta seg av barn og unge som vil delta i idrettslaget.
- Gjennom dyktige ledere få så mange barn og unge til å delta så lenge som mulig, og utvikle seg best mulig.

b. Spesielle mål for Søreide IL Fotball

I Søreide IL Fotball har vi i tillegg følgende konkrete virksomhetsmål:

Heve kvaliteten på spillerutvikling, og dermed øke muligheten for å få frem gode spillere til våre eldste lag. Bidra til at Søreide IL Fotball fremstår som klubbstyrt, ikke lagstyrt. Redusere energi som går med til å oppklare misforståelser og uklarheter i forhold til den sportslige kursen. Kommunisere vår virksomhet til foresatte, våre samarbeidspartnere og øvrige interesserte.

Søreide IL Fotball skal utvikles videre som en solid breddeklubb ved å:

Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag.

Gjennomføre trenersamlinger regelmessig.

Ha en felles målsetting hos trenerne angående spillestil, treningsform og metodikk.

Utvikle en plan for hvordan vi rekrutterer trenere.

Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter.

Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert enkelt lag.

Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben.

Utvikle forholdet til Søreide skole og SFO.

Utvikle et godt samarbeid med de andre klubbene i vårt nærrområde.

Utvikle et godt forhold til andre idretter i Søreide IL og naboklubber.

Tilrettelegge for skolering og videreutdanning av trenerne.

Tilrettelegge for dommerkurs og dommeroppfølging fra 13 år og oppover.

Skape et positivt miljø rundt trening og kamp.

Skape en trygg og god treningshverdag for alle spillere.

Skape et godt samarbeidsklima mellom lagene som et ledd i å videreutvikle spillere.



Klubbens mål for Barnefotballen (6-12 år)

Ha et fotballtilbud fra og med 1. trinn for både jenter og gutter.
Søke et godt samarbeid med andre idretter i klubben og eksterne aktører for å øke aktiviteten.
Barnefotballen skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling.
Tilrettelegge for utvikling av trenere, lagledere og støtteapparat.
Skape stolthet av å være en del av Søreide-familien.
Barnefotballen skal være klubbstyrt, men foreldredrevet.
Legge til rette for at spillerne får et differensiert tilbud som ivaretar individuell utvikling.
Ha fokus på en spillerutvikling rettet mot utvikling av individuelle og tekniske ferdigheter.
Gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball.
Gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å videreutvikle seg.
Skape gode holdninger til klubbens spillere.
Skape et godt samarbeid mellom lagene.
Følge NFFs retningslinjer for barnefotball: trygghet – mestring – trivsel.
Legge til rette for en god overgang fra 3'er til 5'er-fotball, fra 5'er til 7'er-fotball og senere 7'er til 9'er-fotball.
Legge til rette for et godt keepertilbud fra 10-årsalderen.

Klubbens mål for Ungdomsfotballen (13-16 år)

I tråd med NFFs handlingsplan, tilrettelegge for bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner.
Ta vare på enkeltspillerens utvikling gjennom gode differensierings- og hospiteringsordninger.
Fortsatt fokus på spillerutvikling rettet mot utvikling av individuelle og tekniske ferdigheter.
Starte med utvikling av taktiske ferdigheter.
Ha trenere som ser og videreutvikler hver enkelt spiller.
Fokus på restitusjon og kosthold fra 15-16-års alderen.
Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene.
Skape en god kvalitet i treningshverdagen som spillerne tar med seg inn i juniorfotballen.
Gi talentene best mulig forutsetninger til å bli gode fotballspillere.
Skape et godt samarbeid mellom lagene.
Tilrettelegge for at lagene etablerer treningsplan, periodeplan og årsplan.
Tilrettelegge for at spillere, trenere og ledere på G/J16 skal lage egne utviklingsmål.
Være representert med spiller(e) på Sone-/Kretstiltak.
Spillersamtaler mellom trener og spiller minimum en gang pr. år.
Forberede spillerne på krav som kommer i ungdom- og seniorfotballen gjennom holdninger og treningsopplegg.
Tilrettelegge for en god overgang fra 9'er til 11'er-fotball.
Legge til rette for videreutvikling av keepere gjennom gode tiltak og oppfølginger.
Utvikle og rekruttere trenere med bred erfaring og kompetanse.

Klubbens mål for Junior/ Senior fotballen

Søreide skal etablere seg i seriesystemet med A-lag for herrer og arbeide for etablering av A-lag for damer.
Utvikle spillere til egne A-lag gjennom gode hospiteringsordninger og juniorlag med godt treningstilbud.
Skape et godt samarbeid mellom lagene.
Spillersamtaler mellom trener og spiller minimum to ganger pr. år.
Utvikle og rekruttere trenere med bred erfaring og kompetanse.



4. Sportsplanens formål

Sportsplanen har til hensikt å klargjøre målsettinger, samt gi retningslinjer og føringer for den sportslige delen av virksomheten i Søreide IL Fotball på en kortfattet måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle trenere, ledere, utøvere og foresatte, og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i og rundt klubben. Sportsplanen skal også gi alle en felles forståelse av hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

Spesielt for trenere/lagledere

Gi trenere/lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel i fotballoplæringen.

Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle treningsgruppe.

Påpeke/vise viktigheten av å få en felles sportslig forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.

Øke trenerens kompetansenivå.

Spesielt for spillerne

Bidra til å utvikle gode holdninger i forbindelse med trening og kamp.

Påpeke viktigheten av å utvikle gode tekniske ferdigheter, fart og fysikk.

Bidra til å utvikle samhandlingsevne og fotballforståelse.

Sosial kompetanseheving.

5. Fotballorganisasjonen i Søreide IL

Styret i Søreide IL har etablert et utvalg for å avhjelpe gjennomføringen av all fotball-aktivitet i klubben; Fotballutvalget (FU). Frivillig, ubetalt engasjement vil alltid være en avgjørende forutsetning for Søreide ILs virksomhet. Det å delta i FU regnes som en del av dette engasjementet.

Det er viktig at alle klubbens lag fungerer sportslig, slik at målsetningene oppnås. Klubben skal bistå lagene med en god oppstart i barnefotballen, bidra til at alle lag har kvalifiserte trenere i alle ledd, sørge for tilfredstillende treningsforhold og utstyr, samt være med og legge de økonomiske rammer for drift av lagene.

Hovedmålet er å gi et godt fotballtilbud til alle, uansett ambisjoner.

Fotballutvalget (FU)

Fotballutvalget (FU) er ansvarlig for fotballen i Søreide IL. Årsmøtet velger leder i FU hvert år. Årsmøtevalgt leder er FUs representant i styret.

FU har følgende styrevedtatte mandat:

- Utføre administrative oppgaver rundt fotball, som føring av medlems- og lagslister, kontingentoversikt, treningstider, oppmelding av lag i seriespill etc.

- Dommerutvikling

- Revidere sportsplan fotball hver høst og ha et langsiktig perspektiv i denne, herunder sørge for at den er overensstemmende med visjoner, mål og verdigrunnlag i idrettslaget, og forøvrig inneholder retningslinjer for spillerutvikling, spillestil, hospitering og differensiering.

- Etablere andre sportslige retningslinjer ved behov (f.eks. reisebestemmelser, serieoppmelding o.a.)

- Sørge for at sportsplanen og retningslinjene er kjent og følges av alle involverte i fotballgruppen, samt iverksette og følge opp tiltak for å nå målene i sportsplanen.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



- Etablere og følge en årsplan hvor aktiviteter som f.eks trenersamlinger, kurs, møter, merketaking o.a. fremgår
- Følge opp de sportslige ansatte og tillitsvalgte i fotballgruppen og være naturlig rådgivende organ ved avgang/tilgang. Beslutninger om ansettelse gjøres av styret, som også har det formelle personalansvaret.

Styret kan gi utvalget oppdrag utover mandatet.

Møtefrekvens i utvalget er 3-4 ganger hvert år. Utvalget gjennomfører hvert år (høst) en revidering av sportsplan og årsplan, som deretter styrebehandles og godkjennes.

FU skal opprettes (og evt. avvikles) av styret, men sorterer organisatorisk under årsmøtevalgt leder for utvalget.

Utvalgets sammensetning skal reflektere bredden i fotballgruppen med representanter fra både jente- og guttelagene i både barne- og ungdomsfotballen.

Styreleder har møte- og talerett i FU.

Utvalget kontaktes på fotball@soreideil.no

6. Dommerutvikling

Søreide IL vil oppfordre og støtte alle som ønsker å bli dommere (herunder kurs, utstyr, trening og lignende).

Dette krever følgende tiltak:

Respekt for dommergjerningen i tråd med Fair Play på alle nivå og fra alle tilknyttet Søreide IL.

Arbeide for å skape et miljø for dommere, med jevnlig samlinger for klubbens dommere.

Oppfordre spillere, trenere, foreldre og andre til å ta dommerkurs.

Tilby rekruttdommerkurs til personer som ønsker å satse på dommerrollen.

De som ønsker dommerkurs oppfordres til å ta kontakt med klubben ved FU på fotball@soreideil.no

7. Krav og forventninger

Våre visjoner, verdier, oppdrag og mål gir konsekvenser for hvilke krav som stilles til klubben, ledere, trenere og spillere.

Krav og forventninger til klubben

Gi et fotballtilbud til alle uansett kjønn, alder, funksjonsnivå og etnisk tilhørighet.

Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter.

Jobbe kontinuerlig med holdningsskapende arbeid.

Ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse.

Rekruttere trenere, lagledere og dommere.

Utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene i både barne- og ungdomsfotballen.

Gjennomføre trenersamlinger regelmessig.

Jobbe for tilfredsstillende treningsfasiliteter både sommer og vinter.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Jobbe aktivt med klubbutvikling.

Legge til rette for at lagene har tilfredsstillende utstyr som vester, kjepler, ballnett, baller osv. En ball pr. spiller.

Tilstrebe at lagene får en mest mulig forutsigbar treningstid slik at lagene kan planlegge sesongen enklere.

Koordinere trenings- og kamptider.

Gi lagene informasjon om hvem som ordner dommere til kamper, cup og lignende.

La trenere delta på relevante kurs i forhold til hvilket årskull de trener.

Krav og forventninger til ledere og trenere

Respekter dommeren og trenerens avgjørelser.

Husk at du er et forbilde for spillerne.

Spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier.

Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og dem man møter gjennom fotballen.

Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger.

Vis oppriktig interesse for alle spillerne, og differensier kun på den enkelte trening/kamp.

Vær opptatt av «hele mennesket».

Husk foreldrevettreglene. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer.

Trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen.

Jobb i takt med klubbens retningslinjer.

Respekter klubbens utstyr (baner og materiell).

Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamper er ikke tillatt.

Respektere samhold og samarbeid.

Være med å skape et godt klubbmiljø for spillere, trenere, foreldre/foresatte og ledere.

Bruk Søreide IL-profilert tøy på trening og i kamp.

Vis stolthet ved å representere klubben.

Ta ansvar for egen utvikling som trener/lagleder.

Krav og forventninger til spillere

Respekter dommeren og trenerens avgjørelser.

Vis god folkeskikk, alltid. Banning og mobbing er ikke tillatt.

Møt presis til trening og kamp.

Meld alltid fra hvis du ikke kan komme.

Medvirk til andres trivsel.

Ta ansvar for egen utvikling.

Godta at andre gjør feil.

Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamper/turneringer er ikke tillatt.

Vis lojalitet til klubben og laget ditt.

Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling.

Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc. Rydd etter deg.

Vær en like god taper som en god vinner.

Krav og forventninger mellom spillere og trenere/lagledere

Trenere og støtteapparat skal sørge for et trygt og godt treningsmiljø som er med på fremme mestringsprosessen for spillerne.

Trenere og spillere må innføre gode rutiner ift. oppmøte til trening og kamp.

Melde forfall så tidlig som mulig.

Spillermøte gjennomføres før hver kamp.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Evaluering etter kamp (kan utsettes til neste trening).

Trenere, lagledere og spillere hilser på dommere og motstandere før kamp.

Trenere, lagledere og alle spillere takker for kampen.

Trenere og spillere har felles ansvar for utstyr og orden rundt banen, treningsfelt, på sidelinjen og i garderoben etter trening og kamp.

Mobbing, vold, tyverier, hærverk eller rasistiske tendenser meldes umiddelbart til lagleder/trener som har hovedansvar for videre prosess/konsekvenser for den/de som har gått over grensen.

Skape holdninger i forhold til sikker transport til/fra trening og kamp. Bruk av bilbelter, sykkelhjelmer, gangfelt, refleks og lignende. Gjelder både foreldre og spillere.

Krav og forventninger til foreldre og foresatte

Gjennom barn og ungdoms deltakelse i fotball, vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker eller tillitsvalgt, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve fundamentet i norsk fotball. Stor deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i fremtiden være helt avgjørende for å kunne drive fotballaktiviteten.

Foreldre og familien kan fort bli ivrige på sidelinjen under kamp, og NFF har derfor i samarbeid med Norsk Tipping utarbeidet Fotballens Foreldrevettregler for å gjøre kampopplevelsen enda hyggeligere. Foreldre og foresatte skal under kamp stå på motsatt side/ i god avstand fra lagledelsen og ikke blande seg inn i kampløpet.

For foresatte er det viktig å engasjere seg for lagets og klubbens beste. Still opp og vær positiv når klubben trenger deg og oppmuntre spillerne på en positiv måte for å komme seg på trening. Snømåking av banene vinterstid er et eksempel på slik hjelp.

8. Foreldrevettregler

- **Møt fram til kamp og trening – barna ønsker det!**
- **Gi oppmuntring til alle spillere under kampen – ikke bare din egen datter eller sønn.**
- **Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk.**
- **Respekter trener/lagleders bruk av spillere.**
- **Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser avgjørelsene.**
- **Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.**
- **Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.**
- **Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv.**
- **Vis respekt for klubbens arbeid – ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.**
- **Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du.**

Litt mer om forholdet mellom trener/lagleder og foreldre/foresatte

Som trener/ lagleder (spesielt for de yngste) er det viktig at du er en pådriver for å dra med foreldrene. Det betyr mye at foreldre møter fram på trening og kamper, og ofte er det flere foreldre som kan hjelpe til med gjennomføring av treningene.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Et foreldremøte i forkant av sesongen er smart for at din plan for gjennomføring blir godt forankret. I tillegg bidrar et slikt møte til å unngå misforståelser. Benytt også muligheten til rekruttering av nye foreldre som kan bidra med å gjøre en jobb for ditt lag, eller klubben. Ut fra fotballens foreldrevetsregler, kan dere sammen diskutere hvordan foreldrene kan bidra til en vellykket sesong.

9. Fotballtreneren i Søreide IL

a. Foreldredrevet fotball

De fleste årstrinnene/lagene i Søreide IL Fotball er foreldredrevet. Den fotballfaglige kunnskapen kan dermed variere mellom årstrinnene. Det samme kan størrelsen på trenerteamene. For å kunne dele kunnskapene hvert enkelt årstrinns foresatte besitter på en best mulig måte, bestreber klubben seg på å legge til rette for at hele årstrinnet trener sammen. Slik blir både voksengruppen (trenere, lagledere og foresatte) og spillerne bedre kjent, og det vil bli enklere å etterleve retningslinjene klubb, krets og forbund stiller til gjennomføring av fotballaktiviteten.

Husk at alle vi som jobber med barn og fotball har et ansvar for at alle barn trives og har det gøy:

TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL

b. Trenerutvikling

For at målene i Sportsplanen skal oppnås er det en forutsetning at trenere og lagledere fungerer optimalt. Med den mulige begrensning som naturlig ligger i et foreldredrevet idrettslag, ønsker vi så kompetente og dyktige trenere og ledere som mulig.

De beste trenerne/laglederne i Søreide IL er interessert i egen utvikling og tar selv ansvar for denne. Et av verktøyene klubben tar i bruk for at alle skal kunne utvikle seg som trener er treningsokta.no. Her vil alle trenere og lagledere finne inspirasjon til egen utvikling av trenerferdigheter og øvelser til bruk i treningshverdagen.

Det gjennomføres regelmessig kompetansehevende tiltak som trenersamlinger, kurs, seminarer, o.l. Klubben skal i tillegg gi trenerne tilbud om gratis trenerutdanning. Kompetansekravet for oss som kvalitetsklubb er:

Barnefotballen:

- En trener pr. trinn/lag med minimum barnefotballkvelden
- En trener pr. årskull med minst ett delkurs fra C-lisens/Grasrottreneren

Ungdomsfotballen:

- En trener pr. trinn/lag med minimum ungdomsfotballkveld
- En trener pr. årskull med C-lisensutdanning/Grasrottreneren

Trenere i barnefotballen, påbygning gjerne et kurs pr. sesong:

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Gjennomført Barnefotballkveld (4 timer)

NFF C-lisens/Grasrottreneren delkurs 1: Barnefotballkurset (4 x 4 timer, totalt 16 timer)

NFF C-lisens/Grasrottreneren delkurs 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet, inkl. keepertrenerkurs 1, del 1, barnefotball (5 x 4 timer, totalt 20 timer)

Forberedelse til ungdomsfotballen, gjerne i forkant av siste sesong i barnefotballen:

Gjennomført Ungdomsfotballkveld (4 timer)

NFF C-lisens/Grasrottreneren delkurs 3: Mot ungdom – lengst mulig (4 x 4 timer, totalt 16 timer)

Trenere i ungdomsfotballen, gjerne i forkant av første sesong i ungdomsfotballen:

NFF C-lisens/Grasrottreneren delkurs 4: Ungdom – flest mulig – best mulig, inkl. keepertrenerkurs 1, del 2, ungdomsfotball (5 x 4 timer, totalt 20 timer)

Keepertrenerkurs:

Flere lag i Søreide IL har vært flinke til å fokusere på keeperrollen. Vi har flere gode eksempler på at det er hentet inn ekstern hjelp til enkelt-treninger og noen tilfeller av at det er etablert regelmessige treninger for keepere gjennom sesongen. Flere lag velger å melde på noen keepere på eksterne keeperskoler i løpet av sesongen. For ungdomslagene har kretsen også egne keeperskoler. På treningsokta.no finner en mange gode keeperøvelser.

10. Retningslinjer for spillet i Søreide IL Fotball

I Søreide IL Fotball tilstreber vi å **SPILLE** fotball, i motsetning til å sparke fotball. **Fotballsparkere** kjennetegnes ved mangelfulle taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg. Valget blir da altfor ofte «blinde» spark uten en klar intensjon. **Fotballspillere** har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg til beste for eget lag når de spiller. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre. Bevegelsen gir ballfører flere alternative handlingsvalg. Som ballførere har fotballspillere individuelle ferdigheter.

Klubben ønsker å utvikle lag som har:

Ferdigheter til å spille ballbesittende fotball, men samtidig evner å være gjennombruddshissig.

Soneorientert forsvarsspill, men med tilnærming til markeringsorientert, spesielt i midtbaneleddet.

Ballbesittende spill for å utvikle pasnings- og mottaksferdigheter, og markeringsorientering for å utvikle ferdigheter som førsteforsvarer.

Klubben ønsker å utvikle spillere med følgende kvaliteter:

Spillere med gode basisferdigheter.

Spillere som har ferdigheter til å spille seg ut bakfra.

Spillere som teknisk behersker høyt balltempo.

Spillere som teknisk behersker å gå av en motspiller.

Spillere som leser spillet og orienterer seg hurtig.

Spillere som er gode som førsteforsvarer, og som vanskelig lar seg passere.



11. Vårt ideal – læringsteoretisk utgangspunkt

Vi legger til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklete spillsituasjoner. Aktiviteten i seg selv gir muligheter til å prøve og feile, observere med- og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene. Dette skjer uten trenerens detaljerte instruksjoner. Visst er trenerne der, dels for å legge opp aktiviteter og dels for å justere aktivitetene dersom de ikke fungerer optimalt. Men først og fremst er de der for å forsterke og skryte når spillerne lykkes. Det viser seg at denne læringsformen gir best resultater.

Den motsatte innfallsvinkelen er å lære gjennom øvelser fjernt fra spillet, med valg og utførelse nærmest styrt fra treneren. Denne type tilnærming har i mange idretter vært dominerende. I fotball skjer læring i selve spillsituasjonen.

Treneren introduserer og forsterker læringsmomenter på forhånd og underveis. I aktivitetene som er anbefalt i NFFs nasjonale rammeplaner (se treningsokta.no), er læring gjennom å spille vektlagt. For treningsøktene innebærer dette at:

- vi forenkler spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere.
- vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og igangsetting bakfra.
- vi tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en problembasert tilnærming fra oss trenere, det vil si at spillerne gjennom spørsmål og «veiledning» fra oss utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner. Denne erfaringsbaserte læringen gjennom spillsentrert fotballaktivitet og en mer veiledende trenertilnærming gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget sitt.

Spilletts egenart tilsier at en spillsentrert tilnærming er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep. En slik læringstilnærming er måten det gjøres på i flere av de største fotballnasjonene internasjonalt.

a. Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i hver treningsøkt.

Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økten med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

b. Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester.

Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

c. Gjenkjenning og variasjon

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene.

For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådville, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik det er beskrevet under spesifisitetsprinsippet.

Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spillet aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil eksempelvis være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre.

Trenere må også balansere hensynene til funksjonalitet og til variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig. Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne.

d. Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling.



Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppen møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill-situasjoner på treningsfeltet.

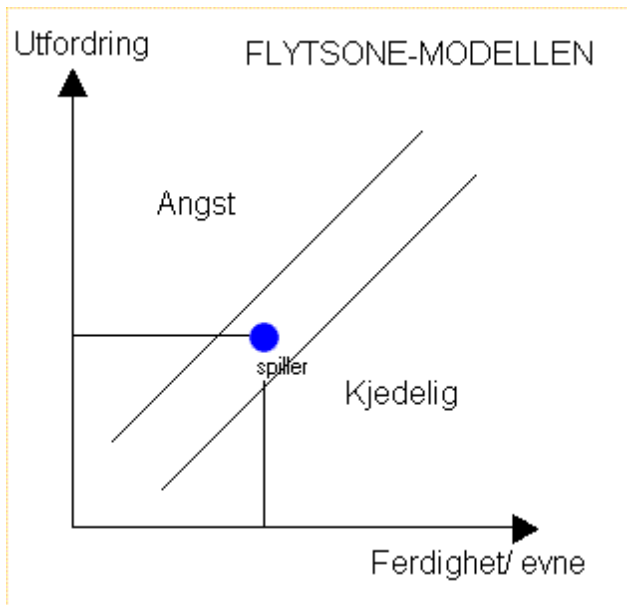
e. Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppen og tilpasse treningen til den enkelte. I oppfølgingen av unge spillere bør vi tilpasse treningstilbudet i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst og behov. I praksis betyr dette at enkeltspillere, og/eller grupper av spillere, tilbys forskjellige muligheter og oppfølging. Dette må dog ikke gå på bekostning av prinsippet om likeverd. Alle spillerne må sikres et kvalitativt godt tilbud ut i fra sine forutsetninger og behov.

Fotballens forenklede barneidrettsregler formuleres med tre ord: Trygghet + Mestring = Trivsel. Dette gjelder også for ungdom. Trygghet er et sentralt element i forhold til det å trives. Den enkelte spiller må føle seg vel i forhold til aktiviteten, medspillerne, og ikke minst de voksne som leder aktiviteten.

Det å mestre dreier seg om å få til noe, ta en utfordring, beherske den og oppnå noe alene eller sammen med andre. Mestring utløser følelser som glede, stolthet, selvtillit og motivasjon. Det å skape et godt mestringstilbud på det enkelte laget, blir den viktigste enkeltfaktoren for å oppfylle sportsplanens grunntanker. Idrettens idè er jo bygget på nettopp det å mestre.

Det blir da viktig å tilpasse, men også differensiere aktivitetene etter spillernes ferdigheter, for å kunne gi alle en passe stor utfordring for derigjennom skape gode betingelser for å framkalle en mestringfølelse hos den enkelte.



Barn utvikler seg forskjellig og i forskjellig tempo. I illustrasjonen har spilleren fått en utfordring som tilsvarer hans ferdighetsnivå, og dermed faller spilleren innenfor den såkalte *flytsonen* du ser diagonalt oppover mot høyre. Utfordringene må altså være tilpasset ferdighetene for at spillerne skal bli involvert i treningssituasjonen.

I stor grad kan dette løses ved mye individuelle øvelser eller øvelser der to og to øver sammen. Men husk at fotball er et lagspill, og at de *relasjonelle* ferdighetene er vesentlige. Man må derfor fra tid til annen gruppere spillere sammen etter ferdighetsnivå, slik at de får utviklet seg på det som er spillets grunnidé – praktisere pasninger, mottak og bevegelse sammen med andre.

Differensiering i praksis

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

Men: differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering blir da å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økten.

Det må understrekes at faste løsninger på differensiering, dvs. at du i store deler av treningsåret har de samme gruppene, ikke er differensiering, men seleksjon. Dette hører ikke hjemme i barnefotballen.

I ungdomsfotballen spiller lagene i divisjonsbaserte seriesystemer. NFFs råd er å fremdeles beholde årstrinnene samlet, men med differensiert treningspåvirkning. Dette er ferdighetsutviklende for flere og motvirker frafall.



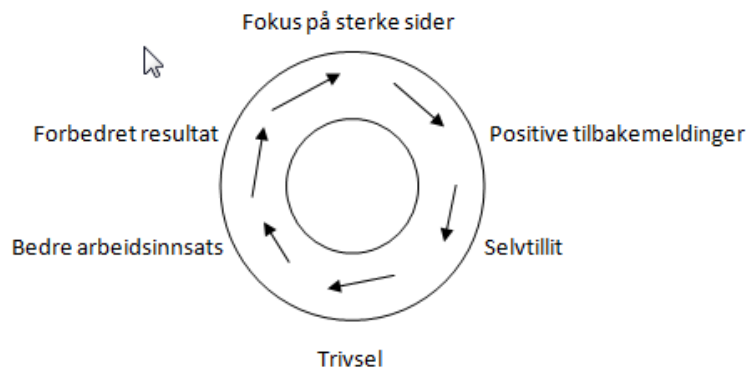
f. Treners/ lagleders oppgaver ved trening

På forhånd må alle ha fått melding om når og hvor treningen finner sted. Planlegg hva som skal gjennomføres på treningen i forkant. Det er du som bestemmer, men følg retningslinjene gitt ved «Den gode treningsøkten i Søreide IL» (omtales senere i sportsplanen). Benytt gjerne øvelsesbanken på treningsokta.no for å sikre variasjon.

Trenere må møte opp i god tid. Husk at spillerne er i en lærings situasjon, og du som lærer må gå foran som et godt eksempel.

- Utstyr må være på plass.
- Samle spillerne og forklar kort hva de skal gjøre på dagens trening.
- Se alle.
- Stimulere til medbestemmelse og innflytelse for spillergruppen.
- «Dyrke» gode egenskaper hos hver enkelt spiller (den gode pasningsfoten, skytteren, dribleren, lagspilleren etc.)
- Disiplin er viktig. Spillerne må lære seg å gjøre det treneren sier, men samtidig må man ta hensyn til at det skal være lek og moro.
- Bruk ros når du snakker til spillerne. Det er lettere å få forståelse når du får beskjed om når du gjør noe bra enn å få beskjed når man gjør noe dårlig.
- Treneren skal kunne organisere og differensiere treningene der spillerne har ulikt ambisjons- og ferdighetsnivå.
- Ikke godta banning, juks eller kjeftbruk fra noen spillere.

Husk den gode sirkel – ha fokus på spillernes sterke sider:



g. Øvelsesbank for Barne- og Ungdomsfotballen

På treningsokta.no finner du øvelsesbank og anbefalte eksempler på treningsoppbygging for å få framhevet læremomenter i barne- og ungdomsfotballen. Disse er i tråd med NFFs nasjonale rammeplaner for spillerutvikling. På trenersamlingene er det i tillegg gitt en rekke tips og vist en rekke øvelser for å få til kvalitetstreningsøkter. Bruk gjerne disse i treningshverdagen.



NFF har utarbeidet et system for ferdighetsmerker gjennom Minimerket I og Minimerket II, samt Teknikkmerket (5 graderinger blå, rød, bronse, sølv og gull). Øvelsene som benyttes ved gjennomføring av merkeprøven kan helt eller delvis utmerket godt benyttes i treningene for barne- og ungdomslagene. Alle spillere i Søreide IL bør ha merkeprøver hver sesong.

h. Retningslinjer for «Den gode treningsøkten»

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne variasjonen forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge utviklingstrappen til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og de blir best mulig.

Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kompiser/venninner) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er en del av oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling.

Lagene settes i trening og kamp derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter, ikke ved å sette sammen «de beste» på ett lag og «røkla» på andre- og tredjelag.

I Søreide IL tilstreber vi at det organiseres treninger for hele årstrinnet (tilgang på banetid kan begrense dette noe for de yngste lagene). Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger.

I Søreide IL Fotball mener vi at forutsetningene for å få til en god treningsøkt, som sikrer god fotballmessig utvikling, er tilstede dersom:

- Spillerne møter på avtalt sted, nær/på banen, ferdigskiftet, senest 10 minutter før treningen starter, med drikkeflaske, leggbeskyttere og fotballsko medbrakt.
- Trener(e) møter på avtalt sted, nær/på banen, i korrekt Søreide IL treningstøy og med egnede sko på, senest 10 minutter før treningen starter.
- Hovedtrener møter forberedt, og med en klar plan på hvordan dagens økt skal gjennomføres. Benytt treningsokta.no.
- Hovedtrener samler spillerne før treningsøkten starter, og går igjennom momenter og dagens læremål foran en disiplinert spillergruppe.
- Økten starter presis, og all oppvarming (15-20 min.) gjennomføres med ball samt kontinuerlig bevegelse slik at man blir gjennomvarm.
- At trener(e) i drikkepausen etter oppvarming, (5 min.) igjen går gjennom fokusområder og læremål forut øktens del 2 (30-35 min.) som typisk inneholder øvelser av teknisk/taktisk art (benytt gjerne øvelsesbank når den er etablert).

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



- At man i så tidlig alder som mulig lærer opp spillerne til selv å ta initiativ til å hjelpe til med mål- og kjegleflytting, for å unngå å miste verdifull tid mellom øvelsene.
- At man etter andre drikkepause ved øktens del 3 fokuserer på spill (3-vs-3, 5-vs-5, 7-vs-7, etc.) og at man også her har fokus på og «se igjen» ting man øvde på i del 2.
- At trener(e) også tenker fysisk utvikling (hurtighet, spenst, kondisjon) og gjerne legger inn litt fysisk «sikringskost» ved en konkurransebetont øvelse, helst etter del 2 eller til slutt etter del 3.
- At økten avsluttes noen minutter før neste lag kommer inn, slik at man har tid til å samle sammen utstyr, tøye og prate om/evaluere økten, samt komme med info om neste økt før man sier «takk for i dag».

Spillere og trener(e) skal alltid være sammen om alt dette.

12. Kampløp

a. Kampløp i barnefotball

I barnefotballen leder trenerne en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet. Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passende dose trygghet og utfordringer mestre spillet ute på banen. Jevne og tette kamper er resepten for dette.

Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

- Begge lag respekterer fripressonen og presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet.
- Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen.

Leder et lag med flere mål, lar vi:

- Spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden
- Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
- De andre spillerne helst spille i trygge roller

I Hordaland fotballkrets er det innført muligheten for å sette inn en ekstra spiller når det ene laget leder med 4 mål og jevnbyrdigheten er fraværende. Ingen lag er tjent med å tape eller vinne med stor margin.

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes - indirekte - av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



2. Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterere.
4. Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang. Lik spilletid skal tilstrebes. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinjen. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da treneren konsentrere seg om å styre innbytterne i kampen.

Vi oppmuntrer derfor til påmelding av flest mulig lag i seriespill og cup'er for at alle spillerne får mest mulig spilletid. Dette er langt bedre enn om spillerne dine sitter størsteparten av tiden på sidelinjen. Og forskjellen er enorm. Spiller laget 15 kamper i året med seks til sju spillere i stallen i femmerfotballen, får spillerne en total kamptid per år på opp mot 600 spilleminutter. Består laget derimot av 14 spillere, blir spilletiden halvert. Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid.

b. Kampløp i ungdomsfotball

Overgangen til ungdomsfotball vil i noen tilfeller sette prinsippene vi har etablert i årene med barnefotball under kraftig press. Både fra spillere og foresatte vil det komme en tydeligere forventning i forhold til resultat og prestasjon. Som trener og lagleder vil nok også eget fokus hos noen i større grad dreie i den retningen enn tidligere.

Det er viktig å huske at vi i kampløp i ungdomsfotballen skal ha med oss det verdigrunnlaget vi har som klubb, og har brukt årevis på å etablere i spillergruppen. Det er nå vi skal høste av dette gode arbeidet!

Det å stille til kamp uten å få spille, eller kun spille et begrenset antall minutter er ikke motiverende for spilleren. I Søreide IL praktiserer vi 50%-regelen: alle som stiller til kamp skal spille minimum halvparten av kampen.

God kampløp i ungdomsfotballen innebærer bl.a. følgende:

- Høyt fokus på Fair Play før, under og etter match.
- Spillerne tas med på råd. Treneren har autoritet, men er ikke autoritær.
- Alle spillerne er like mye verdt. Vi sprer både spilletid (minimum 50% på alle) og oppmerksomhet.
- Vi er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon.
- Vi gjør dommeren god og henger oss ikke opp i dommeravgjørelser.
- Vi er forberedt på at temperaturen kan bli høy, og alle spillerne, samt alle voksne rundt laget og foresatte/publikum, skal takle dette konstruktivt og positivt.

c. Trenervett – treners/ lagleders oppgaver ved kamper

På forhånd må alle spillere/foreldre ha fått melding om når og hvor kampen finner sted. Ved hjemmekamper må du sørge for å avtale tid og sted med en dommer i din klubb. Ved bortekamper må du sørge for at spillere som



ikke har skyss, får mulighet til å sitte på med andre. Husk å laste kamptroppen opp i FIKS og ta med utskrift av kamprapporten til kampen.

- Hils på motstanderens trenere/lagledere.
- Hils på dommeren. Dersom det er hjemmekamp er det hjemmelagets leder som skal ta kontakt med dommeren med en gang denne ankommer banen.
- Ikke snakk nedlatende om andre lag eller dommeren.
- Ikke forsterk «feil». Fokuser på veiledning og oppmuntring.
- Gi alle spillere den samme muligheten innenfor sitt lag.
- Under kampen er det viktigste at alle spillerne får delta. I barnefotball er ikke det å vinne det viktigste, men derimot at alle får delta på like premisser.
- Bruk mye ros når du snakker til spillerne. Det er lettere å få forståelse når du får beskjed om når du gjør noe bra enn å få beskjed når man gjør noe dårlig.
- Ikke godta banning, juks eller kjeftbruk fra noen av spillerne. Dersom det oppstår slike situasjoner, er det viktig at du snakker med de spillerne det gjelder om at dårlig oppførsel ikke godtas verken av deg eller resten av laget.
- Etter kampen takker vi motstanderens ledere og dommere for kampen.
- Hjemmelagets ledere sørger for at dommeren får sin avtalte betaling.
- Hjemmelaget sørger for opplasting av den signerte kamprapporten i FIKS.

13. Hospitering i trening og kamp i høyere årsklasse/nivå

For spillere som er kommet langt i sin utvikling skal det vurderes muligheter for treningshospitering til lag i årsklassen over. Dette skal da avtales mellom trenerne på de respektive lagene, spiller og foresatte. Hospiteringen avtales for en kortere periode av gangen. Det bør for hver gang være minimum to spillere sammen slik at spillerne føler trygghet. Hospiteringen skal ikke gå ut over eget lags opplegg med treninger og kamper/cup'er.

Utfoldelse + utfordringer = utvikling!

Hensikten med hospitering, er å gi spiller(e) med gode ferdigheter i forhold til de andre i sin årsklasse (herunder også i forhold til holdninger og oppførsel), et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå i egen klubb.

Det er viktig å finne en tilpasset arena i forhold til ferdigheter og mestring (flytsonemodellen) for å oppnå best mulig utvikling for den enkelte spiller. Det betyr å kunne trene sammen med, og eventuelt spille kamper for, lag i eldre årsklasser. Her er det viktig å huske på at det er spillerens utvikling som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

Hospitering er pr. definisjon å delta i et trenings- og kammiljø, som er på et høyere nivå enn det en har i det lag/årsklasse en til daglig hører til i, over et begrenset og avtalt tidsrom. Permanent oppflytting, som er et beslektet virkemiddel for spillerutvikling, er ikke hospitering, og omtales lenger bak i sportsplanen.

Vi har valgt å sette aldersgrensen for hospitering til 10 år, men det må alltid skje under forutsetning av at ferdigheter, fysikk og riktige holdninger er tilstede hos hver enkelt spiller. Jentespillere med talent og interesse skal også kunne hospitere inn i guttetreningssgrupper.



Hospitering er tiltak for utvikling av enkeltspillere, ikke for å oppnå lagsresultater.

Kun motiverte spillere som minst holder snittet gode fotballferdigheter ift. gruppen over, tilbys hospitering. Hovedmotivasjonen for en hospiteringsordning er å sikre god nok fotballmessig utvikling hos spesielle talenter, og IKKE å bedre resultatene hos mottakende lag.

Hospitering skal være et supplement til treningene/kampene på eget lag/årsklasse.

Begge årstrinns trenere må avstemme treningstider og kampdatoer, men hovedregelen er uansett at hospitantene skal trene med og spille kamper for eget lag. Eventuelle problemstillinger/tvister her må avklares trenerne i mellom, eventuelt legges fram for sportssjef eller sportslig utvalg ved behov.

Hospitanter må kontinuerlig vurderes i forhold til sportslige og sosiale ferdigheter.

Hospiteringen skal hele tiden evalueres med hensyn til spillerens sportslige ferdighet i gruppen, men også om ordningen fungerer godt sosialt. Dersom spilleren ikke er i flytsonen sportslig, eller ikke befinner seg i den øvre halvdel av ferdighetsnivå, må det vurderes å bringe hospiteringen til opphør. Dersom spilleren ikke fungerer sosialt sammen med de eldre spillerne, eller på sitt eget lag som følge av hospiteringen, må også tiltak vurderes, eventuelt må hospiteringen bringes til opphør. Det er spillerens utvikling (sportslig og sosialt) som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

Hospiteringen skal ikke være varig, men begrenset i tid.

Maksimal tid hospitering kan avtales for er innenfor en og samme sesong. Etter vårsesong og etter sesongslutt skal hospitering evalueres mellom alle berørte parter (spiller/foresatte/trenere), og avtaler fornyes, eller eventuelt bringes til opphør.

Formaliteter

Ansvar for at hospitering fungerer ligger hos begge årstrinns trenerteam. Disse tar i fellesskap stilling til hvem som skal få tilbud om hospitering og hvordan ordningen skal være.

Avtale om hospitering, samt evaluering.

Tilbudet om hospitering drøftes med gjeldende spiller og dennes foreldre, og skal være akseptert av alle før den iverksettes. Det må avtales hvordan hospiteringen skal foregå. All hospitering skal evalueres fortløpende, minimum hvert halvår. Evalueringene skal særlig ta hensyn til at det sosiale aspektet blir ivaretatt, både for spilleren og med hensyn til atferd i treningsgruppa i eget lag.

Det er viktig at spilleren får uttale seg fritt om sine ønsker og opplevelser før, under og i etterkant av en hospiteringsavtale. Både spiller og trener skal få en konstruktiv tilbakemelding underveis og i etterkant av hospiteringsavtalen. Disse tilbakemeldingene skal også omhandle spillerens holdninger og utvikling.

Forutsetninger

Trener på mottakende lag skal bestrebe seg på å tilrettelegge for at hospitantene trives. Hospiterende lags trener må til enhver tid følge opp hospiterende spillere, i forhold til å vurdere om ferdighetsnivået er tilstede og at spilleren befinner seg i flytsonen og behersker nivået. Dersom hospiterende spiller finner det vanskelig å tilegne seg nivået, eller i perioder møter motgang kan det være riktig å ta en pause i hospiteringen for så å prøve igjen senere.

Trener på eget lag og mottakende lag har ansvar for å informere og forankre ordningen blant sine spiller- og foreldregrupper. Det er essensielt at det begrunnes godt i begge lag hvorfor dette gjennomføres, ellers kan dette



være grunnen til mange problemstillinger. Det er sentralt at hospitantene fortsatt utviser gode holdninger når de er på eget lag. Unngå splittelse i egen spillergruppe. Husk: «Flest mulig – lengst mulig – best mulig».

Trener på eget lag skal i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Trenerne på begge lag skal evaluere hospiteringen løpende i tillegg til møte med foreldre og spiller minimum to ganger pr. år.

Eget lags trener må særlig være på vakt mot overlegne holdninger, hvor hospitanten «tar av» og i ord og uttrykk formidler at de er bedre enn jevngamle etc. Dersom slike holdninger oppstår, skal det påtales umiddelbart overfor spiller og foreldre og ved gjentatte episoder skal hospitering opphøre.

14. Permanent oppflytting

Søreide IL Fotball anbefaler ikke bruk av permanent oppflytting, og normalt ikke under noen omstendighet før spiller er fylt 15 år. Dersom dette er aktuelt skal saken inn til FU først, slik at saken drøftes grundig i utvalget før gjennomføring.

Permanent oppflytting kan skje dersom spilleren viser et ferdighetsnivå som vurderes vesentlig høyere enn nivået på sitt eget aldersnivå. Gitt at spilleren er god nok til å spille fast på laget i årsklassen over, er det sportslige argumentet oppfylt.

I saker som angår permanent oppflytting må også andre forhold enn sportslige hensyn vektlegges, så som sosiale hensyn og modenhet. Det vil i de fleste tilfeller være riktig å prøve hospitering i en periode før permanent oppflytting vurderes.

Ønske om permanent oppflytting kan komme fra spiller selv, foreldre eller trenere. Hvis trener på eget og mottakende lag, samt sportssjef, mener at permanent oppflytting er riktig, skal det forelegges FU for godkjenning. Deretter avstemmes oppflyttingen med spiller, foreldre og trenere.

15. Retningslinjer for årskullene

Ulik alder krever ulik tilnærming i trening og kamp. Et viktig skille går mellom barnefotball og ungdomsfotball. De ulike aldersgrupperingene gjennomgås i følgende punkter:

- Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen
- Mål for opplæringen
- Ferdighetsmessig påvirkning
- Innhold på trening
- Anbefalt treningsmengde
- Trenere
- Lagsorganisering
- Serie- og cup-deltakelse



a. 6-7 år - 3'er fotball: Bygge en grunnmur

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Koordinasjonsevnen utvikles.
Jevn og harmonisk vekst.
Stor aktivitetstrang.
Tar verbal instruksjon dårlig.
Kort konsentrasjonstid.
Idealer og forbilder står sentralt.
Følsom for kritikk.
Aggresjon rettes mot kamerater.

Mål for opplæringen

Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
Skape en fast ramme for trening og aktiviteter. Legge til rette for læring i grunnleggende teknikk og ferdighet.
Skape aksept for å drive med flere typer idrett.
Vurdere samarbeid med andre idretter.
Felles opplegg med annen idrett, med vektlegging av type aktivitet etter årstid.

Ferdighetsmessig påvirkning

Pasning, kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist).
Mottak/medtak, kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste.
Avslutning/skudd, kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak.
Føring/finte, kunne en finte eller to.
Vending/skjerming, kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller.
Heading, kunne heade med pannen og stive av i hals/nakke.
Ballkoordinasjon, kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter.

Innhold på trening

Ballmestring: Ballkoordinasjon, pasning, føring, finter, heading, skudd, skjerming.
«Relasjonsarbeid» (for eksempel pasnings- og mottakstrening uten motstand, å holde ballen-i-laget-leker).
Trening med noe (lettere) motstand.
Ulike spillvarianter - gjerne med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper.
Ingen faste posisjoner.
Benytt treningsokta.no – se spesielt Nasjonale rammeplaner 6-7 år.

Anbefalt treningsmengde

1-2 treninger pr. uke i sesong.
1-2 treninger pr. uke vinter.

Trenere

To eller flere trenere (ideelt med 1 trener pr. ca. 8-10 spillere) rekrutteres fra foreldregruppen ved oppstart år 1.
Politiattest for alle trenere.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Lagsorganisering

3'er-fotball (uten keeper).

Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig.

Tilstrebe maks. 1 innbytter pr. lag.

Lik spilletid. «Topping» av lag skal ikke forekomme.

Serie- og cup-deltakelse

Seriecup for guttene, seriekamper for jentene.

Oppmelding i lokale helge-cuper.

b. 8-9 år - 5'er og 7'er fotball: Den motoriske gullalder

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Jevn og harmonisk vekst.

Selvkritikk og lærevillighet øker.

Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter.

Er lette å lede og påvirke.

God utvikling av finmotorikken. «Teknisk gullalder» starter i slutten av perioden.

Gunstig alder for påvirkning av holdninger.

Kan ta i mot noe verbal instruksjon.

Opptatt av regler og rettferdighet.

Kreativitet utvikles.

Stort vitebegjær.

Mål for opplæringen

Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel.

Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter.

Skape aksept for å drive med flere typer idrett.

Vurdere samarbeid med andre idretter.

Ferdighetsmessig påvirkning

Videreutvikling av delferdighetene under forrige årsgruppe.

Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller.

Innhold på trening

Terping av teknikk og delferdigheter.

Trening med variert motstand.

Introduksjon til spilleforståelse og problemløsende øvelser.

Videreutvikling av relasjonsarbeid.

Ulike spillvarianter med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper.

Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget.

Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten.

Benytt treningsokta.no – se spesielt Nasjonale rammeplaner 8-9 år.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Anbefalt treningsmengde

2 treninger pr. uke i sesong.
2 treninger pr. uke vinter.

Trenere

To eller flere trenere (ideelt med 1 trener pr. ca. 8-10 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret.
Trenerutdanning bør påbegynnes/ tas i denne aldersgruppen.
Politiattest for alle trenere.

Lagsorganisering

5'er og 7'er-fotball.
Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig.
Tilstrebe maks. 1-2 innbyttere pr. lag.
Lik spilletid. «Topping» av lag skal ikke forekomme.

Serie- og cup - deltakelse

Seriecup for guttene, seriekamper for jentene.
Oppmelding i lokale helge-cuper, med eller uten overnatting.

c. 10-12 år – 7'er og 9'er fotball: "Gullalderen" – gode muligheter for ferdighetsutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Jevn og harmonisk vekst.
Selvkritikk og lærevillighet øker.
Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter.
Er lette å lede og påvirke.
God utvikling av finmotorikken. «Teknisk gullalder».
Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
Kan ta i mot verbal instruksjon.
Opptatt av regler og rettferdighet.
Kreativiteten utvikles.

Mål for opplæringen

Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter.
Fokusere i større grad på valgdelen av ferdigheten.
Utvikle samspillet.

Ferdighetsmessig påvirkning

Pasning i forhold til medspillerinitiativ.
Opp - tilbake - gjennom/vri – kombinasjoner.
Veggspill.
Vri spillet.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Førsteforsvarer ferdighet.

Innhold på trening

Terping av teknikk og delferdigheter.

Trening med motstand.

Introduksjon til spilleforståelse og problemløsende øvelser.

Videreutvikling av relasjonsarbeid.

Ulike spillvarianter – 7`er fotball prioriteres, forberedelse til 9`er.

Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget.

Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen.

Overtallspill. 2-mot-1, 3-mot-2. Spill på liten bane med joker.

Hurtighetstrening, enkle øvelser.

Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten.

Benytt treningsokta.no – se spesielt Nasjonale rammeplaner 10-12 år.

Anbefalt treningsmengde

2 treninger pr. uke i sesong + 1 valgfri økt med egentrening.

2 treninger pr. uke vinter, vurdere 1 annen aktivitetsøkt f.eks løpe-/intervalløkt og/eller valgfri økt med egentrening.

Trenere

To eller flere trenere (ideelt med 1 trener pr. ca. 8-10 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret.

Trenerutdanning bør tas i løpet av disse årene.

Politiattest for alle trenere.

Påbegynne trenersamarbeid med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen (hospiteringsordning).

Lagsorganisering

7`er og 9`er-fotball.

Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig.

Tilstrebe maks. 2-3-4 innbyttere pr. lag.

Lik spilletid. «Topping» av lag skal ikke forekomme.

Serie- og cup-deltakelse

Kretsen har lokale 7`er og 9`er-serier for 11-12-åringene.

Oppmelding i lokale helge-cuper, med eller uten overnatting.

«Reisecup» i inn- eller utland sommerstid, se eget vedlegg «Reisebestemmelser for barnefotballen».

d. 13-14 år – 9`er og 11`er fotball: Spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.

Spillerne har stor rettferdighetssans.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Noen har kraftig lengdevekst.
Spillerne blir prestasjonsbevisste.
Motorikken er i god utvikling.
Holdninger blir lett skapt.
Konsentrasjonsevnen er i god utvikling.
Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
Mange er psykisk labile.
Kreativiteten er i god utvikling.
Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte.

For jentelagene kan tilføyes:

Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening.
Sosial tilhørighet er viktigere enn før.
De fleste jentene er i puberteten i denne perioden.

Mål for opplæringen

Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer.
Spille i forhold til medspillers initiativ.
Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og førsteforsvarer.

Ferdighetsmessig påvirkning

Initiativ og bevegelse uten ball – foran og bak ballfører.
Hurtig og presist pasningsspill.
Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?).
Veggspill.
Vri spillet.
Førsteforsvarerferdighet.
Litt lagdelssamarbeid.

For jentelagene kan tilføyes:

Vurdere samarbeid med andre idretter slik at flest mulig blir med videre.

Innhold på trening

Mange berøringer i spilløvelser.
Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter.
Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse.
Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
Aktiv bruk av spill med motstand.
Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg).
Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken.
Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter.
Begynne spesifikk rolletrening.
Hurtighetstrening.
Differensiering i forhold til spillernes utvikling i deler av økten.
Styrke og hurtighetstester.
Starte med utvikling av taktiske ferdigheter.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Se og videreutvikle hver enkelt spiller.
Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene.
Skape en god kvalitet i treningshverdagen som spillerne tar med seg inn i juniorfotballen.
Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse.
Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
Benytt treningsokta.no – se spesielt Skoleringsplaner 13-19 år.

Anbefalt treningsmengde

2 treninger pr. uke i sesong + 2 økter med egentrening.
3 treninger pr. uke vinter + 1 annen aktivitetsøkt f.eks løpeøkt og/eller 1 valgfri økt med egentrening.

Trenere

En skolert trener «utenfra» foreldregruppen kan vurderes i tillegg til trener(e) fra foreldregruppen.
Trenerutdanning bør tas i løpet av disse årene.
Politiattest for alle trenere.

Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen (hospiteringsordning).

Lagsorganisering

9'er og 11'er-fotball.

Serie- og cup - deltakelse

Divisjonsspill for både 7'er, 9'er og 11'er.
Tabeller føres fra 13 år.
Kamp om kretsmesterskapstitler.
Oppmelding i lokale helge-cuper, med eller uten overnatting.
«Reisecup» i inn- eller utland sommerstid, se eget vedlegg «Spilleravtale ifm. reisecuper/ turneringsdeltakelse».

e. 15-16 år – 11'er fotball: Fortsatt spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Ekstrem vekstperiode.
Sterke sosiale behov.
Gutter utvikler større muskulatur enn jentene.
Kreativiteten i sterk utvikling.
Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
Variabel opptreden; puberteten, usikker.
Sterk vekst av kretsløpsorganene.
Sjenert, tøff utad, aggressiv.

Mål for opplæringen

Videreutvikle hurtig pasningsspill.
Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig



Større grad av lagsamhandling og rollefordeling.
Videreutvikle førsteforsvarerferdighet og lagforsvar.

Ferdighetsmessig påvirkning

Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe.
Individuell rolleutvikling.

Innhold på trening

Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
Vanlige taktiske økter inkluderes i treningen.
Fokus på restitusjon og kosthold fra 15-16 årsalderen.
Introduksjon av målsettingsarbeid.
Mer spesifikk rolletrening.
Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk. Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
Hurtighetstrening.
Styrke og hurtighetstester.
Benytt treningsokta.no – se spesielt Skoleringsplaner 13-19 år.

For jentelagene kan tilføyes:

Gi spillerne en følelse av mestring i treningshverdagen.
Skape trygghet og trivsel i gruppen.
Samarbeide med andre idretter slik at flest mulig blir med videre.
Differensiering etter spillerens utvikling i treningsøktene.

Anbefalt treningsmengde

3 treninger pr. uke i sesong + 1-2 økter med egentrening.
3 treninger pr. uke vinter + 1 annen aktivitetsøkt f.eks løpeøkt og/eller 1 til 2 økter med egentrening.

Trenere

1-2 skolerte trener(e) «utenfra» foreldregruppen vurderes i tillegg til trener(e) fra foreldregruppen.
Trenerutdanning bør tas i løpet av disse årene.
Trenersamarbeid sammen med trenere for junior og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen (hospiteringsordning).
Politiattest for alle trenere.

Lagsorganisering

11'er (og/eller 9'er og 7'er-)fotball.

Serie- og cup - deltakelse

Divisjonsspill for både 7'er, 9'er og 11'er.
Tabeller føres.
Kamp om kretsmesterskapstitler.
Oppmelding i lokale helge-cuper, med eller uten overnatting.
«Reisecup» i inn- eller utland sommerstid, se eget vedlegg «Spilleravtale ifm. reisecuper/ turneringsdeltakelse».



f. 17-19 år - 11'er fotball: Konkurranselaldern

Vi henviser til «Retningslinjer for spillet i Søreide IL Fotball» (se lenger fremme i sportsplanen).
Trening av basisferdigheter må fortsatt prioriteres og styrke/hurtighetstester gjennomføres.
Benytt treningsokta.no – se spesielt Skoleringsplaner 13-19 år.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

Stadig i vekst.

Sterke sosiale behov, men mer selvstendige.

Økt frafall, andre interesser overtar.

Behov for tilrettelegging i forhold til skolegang/studier.

Forskjellene på hvem som vil mest øker.

Anbefalt treningsmengde

3 treninger pr. uke i sesong + 1-2 økter med egentrening.

3 treninger pr. uke vinter + 2 økter med egentrening.

Trenersamarbeid sammen med trenere for 15-årslagene og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen (hospiteringsordning).

Politiattest for alle trenere.

Seniorlagene

Klubben legger ikke sterke føringer på utforming av trenings- og kampopplegg for seniorlagene, hvis ansvar ligger hos hovedtrener og trenerteam, men måten å spille på gjelder også for A-laget. Det henvises til «Retningslinjer for spillet i Søreide IL Fotball» (se lenger fremme i sportsplanen). Benytt treningsokta.no.

Trenersamarbeid sammen med trenere for 15-årslagene og juniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen (hospiteringsordning).

Husk politiattest for alle trenere.