

Sportsplan

revisjonsdato 26.mars 2019



IL Skarphedin fotball



Formål med sportsplanen

Styret i Skarphedin fotball er ansvarleg for klubbens sportsplan, og skal bidra til at Skarphedin fotball blir en best mulig klubb for alle spelarane i klubben. Sportsplanen skal etterleve dei krav som stillast for at Skarphedin fotball skal kunne reknast som en kvalitetsklubb, og følger NFFs reglar for barne- og ungdomsfotballen. Sportsplanen skal bidra til å forsterke visjonen om «flest mulig – best mulig – lengst mulig» (NFF)

Sportsplanen skal vere ein samla plan for all fotballaktivitet i Skarphedin. Planen skal vise fram klubbens haldningar, verdiar og retningslinjer, og skal vere eit styringsverktøy og hjelpemiddel for trenarar, lagleiarar og andre med sportslege roller i klubben.

Sportsplanen skal vera retningsgivande for all aktivitet i klubben.

Det er styret sitt ansvar at planen blir kjent for trenarar, spelarar, føresette og tillitsvalde på alle nivå, og at innhald og intensjonar i planen blir følgd opp. Men det er den enkelte trenar og lagleiar sitt ansvar å sette eg inn i sportsplanen og sørge for at det som skjer på treningsfeltet og i kamp er i tråd med denne.

Planen skal vera eit levande dokument som viser retning og sørgjer for utvikling. Evalueringar undervegs skal sørge for at planen til ei kvar tid tek opp i seg nødvendige endringar og nye tankar. Det er årsmøtet i klubben som vedtar endringar av sportsplanen.



Innhald

ORGANISERING AV SKARPHEDIN FOTBALL.....	4
VISJON, VERDIGRUNNLAG OG MÅL.....	5
SPORTSLEG ORGANISERING	9
RETNINGSLINER FOR BARNEFOTBALLEN 6-12 ÅR.....	9
RETNINGSLINER FOR UNGDOMSFOTBALLEN 13 – 19 ÅR	15
RETNINGSLINER FOR VAKSENFOTBALL	19
RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING, JEVNBYRDIGHET OG NIVÅPÅMELDING	20
RETNINGSLINER FOR HOSPITERING	23
RETNINGSLINER FOR DELTAKING I TURNERINGAR	25

Vedlegg:

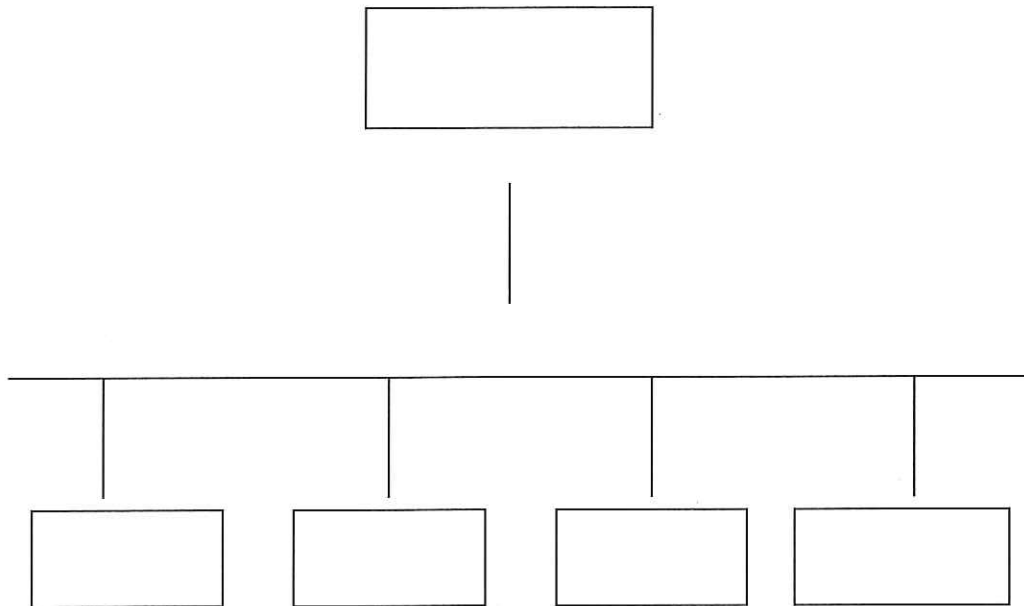
SKARPHEDIN UTVIKLINGSTRAPP (barnefotball)

- 6 – 8 ÅR
- 9 – 10 ÅR
- 11 – 12 ÅR



ORGANISERING AV SKARPHEDIN FOTBALL

Her kjem det eit organisasjonskart over den sportslege organiseringa av klubben





VISJON, VERDIGRUNNLAG OG MÅL

VISJON
Fotball e moro – bli med kánn!

VERDIGRUNNLAG	
Glede	Utvikling
Inkludering	Lojalitet

Med glede meiner vi:

- Kunne trivast i lag med andre
- Kunne oppleve å lukkast
- Kunne ha gode opplevingar på trening og i kamp

Med utvikling meiner vi:

- Bli betre individuelt, relasjonelt og kollektivt
- Bli betre som lag, på og utanfor banen
- Bli betre til å dele verdiar, kunnskap og informasjon
- Bli betre til å utvikle ferdighetar og kompetanse individuelt og på lagnivå

Med inkludering meiner vi at

- Alle skal bli sett
- Alle skal føle seg trygge
- Det skal alltid vere plass til ein til
- Alle skal kunne seie frå

Med lojalitet meiner vi at

- Vi er lojale overfor klubbens verdiar, holdningar og prinsipp
- Vi kan vere ueinige om saker internt, men vi er lojale mot det som er bestemt
- Vi snakkar med, og ikkje om



Hovudmål

Skarphedin Fotball skal organisere og leggje til rette for alle som vil spele fotball i Bø.

Delmål 1

- *Vi skal skape fotballglede*

Verkemiddel:

1. Vi skal begeistrast over utvikling, meir enn fokus på seier eller tap
2. Vi fokuserer på fair play
3. Lite prat, mykje aktivitet – med ball!

Delmål 2

- *Vi skal vere gode på treningskultur og lagbygging*

Verkemiddel:

1. Vi skal jobbe etter NFFs prinsipper; *aktivitet, spesifisitet* (f.eks. oppvarming med ball), *gjenkjenning og variasjon, jevnbyrdighet* og *differensiering*, på alle nivå.
2. Vi skal etablere gode læringsklima, bidra til ferdighetsutvikling, mestring og trivsel.
3. Vi skal fokusere på individuell utvikling som ein viktig del av lagets utvikling
4. Vi skal skape samspelsglede og forståing for relasjonelle kvalitetar
5. Vi skal skape mestring ved å legge til rette for jevnbyrdighet på trening og i kamp. Alle skal ha kamparena tilpassa sitt nivå (melde på rett nivå) og alle skal få speletid.



Delmål 3

- *Vi skal ha dyktige og engasjerte trenarar og lagleiarar*

Verkemiddel:

1. Vi skal gjere alle trenarar kjent med sportsplanen
2. Vi skal ha trenarutviklar for alle lag i barne- og ungdomsfotballen
3. Vi skal følgje opp og evaluere aktiviteten i laga
4. Vi skal bruke foreldre som trenarar og i andre roller rundt laget
5. Vi skal tilby trenarkurs og leiarkurs til foreldre og klubbens medlemmer
6. Alle trenarteam i barnefotballen skal ha minimum ein trenar med grasrottrenarutdanning
7. Vi skal utvikle samarbeidet med USN, og nytte studentar som trenarar.
8. Vi skal lage faste møteplassar for trenarar der dei kan utveksle erfaringar og gje kvarandre ny kompetanse

Delmål 4

- *Vi skal jobbe med rekruttering slik at klubben kan stille lag i alle årstrinn, både for jenter og gutar.*

Verkemiddel:

1. Vi skal tilby treningar til gutar og jenter frå fylte 7 år (våren 1.klasse)
2. Vi skal kvart år arrangere fotballskule
3. Vi skal passe på at alle har ein kamparena
4. Vi skal ha fotballfritidsordning (FFO) for alderstrinna i barnefotballen
5. Vi skal ha fotballakademi for jenter og gutar i ungdomsfotballen
6. Vi skal gje trenarutviklar og sportsleg utval tydelege roller i barne- og ungdomsfotballen
7. Vi skal bidra til at ein kan kombinere fotball med annan idrett/aktivitet



Delmål 5

- *Vi skal jobbe målretta med å utvikle spelarar slik at vi alltid har kretsagsspelarar i alderen 14-16 år og får mange lokale spelarar på A-laga både for damer og herrar.*

Verkemiddel:

1. Vi skal differensiere på treningsfeltet for å oppnå mestring og utvikling for alle
2. Vi skal stimulere eigentrening og gje tilbod til dei som vil trene ekstra
3. Vi skal gjennomføre hospitering
4. Vi skal ha spelarutviklar som følger opp enkeltspelarar i ungdomsfotballen
5. Vi skal vere gode på heilhetleg utvikling (fysisk, teknisk, taktisk, mentalt og sosialt – «modning i hodet og i beina»)
6. Vi skal følgje flytsonerprinsippet, at oppgaver spelaren skal løyse tilpassast spelarens mestringstro (ikkje for vanskeleg, og slett ikkje for lett, men den berømte middelveg).

Delmål 6

- *Vi skal ha gode anlegg tilpassa vår aktivitet og sportslege nivå.*

Verkemiddel:

1. Vi skal marknadsføre vår aktivitet og våre behov overfor politisk leiing
2. Ha ei aktiv og kompetent anleggsgruppe
3. Vi skal vere i ein konstruktiv dialog med Bø kommune og presentere fotballgruppa sine behov for tidsriktige arenaer til trening og kampar

Delmål 7

- *Vi skal jobbe for samhald og eigarskap til klubben og mobilisere fleire til å gjere ein innsats*

Verkemiddel:

1. Vi skal skape entusiasme rundt aktivitetane i klubben
2. Vi skal skape rammer rundt kampar (annonsering, vimplar, kiosk, sosiale medie).
3. Vi skal mobilisere foreldre til å ta roller på alle lag
4. Vi skal bruke eigne spelarar som klubbdommarar i barnefotballen.
5. Vi skal følgje opp at alle lag deltar på cupar, fleire årskull på same cup



SPORTSLEG ORGANISERING

RETNINGSLINER FOR BARNEFOTBALLEN 6-12 ÅR

Generell målsetting for alle aldersgruppene i barnefotballen:

- Utvikle fotballglede, lagfølelse og treningslyst
- Utvikle sunn treningskultur
- Utvikle fair play, trivsel og gode haldningar
- Vi fokuserer på innsats, vurderingar, haldningar og lagmoral, meir enn på seier og tap
- Vi skal jobbe etter NFFs prinsipp; *aktivitet, spesifisitet, gjenkjenning og variasjon, jevnbyrdighet og differensiering*:

Aktivitet – At treningane er organisert med nok trenarar og dermed riktige gruppestørrelsar slik at alle er med og vi unngår køståing. At gutane og jentene rett og slett er i aktivitet så mykje som muleg.

Spesifisitet – At vi øver på det som er spesifikt/typisk for fotballspelet, slik at vi blir betre til å mestre kampsituasjonar. At det er godt samsvar mellom det som skjer i kamp og innhaldet på treningsfeltet.

Gjenkjenning og variasjon – At vi øver mykje på å mestre typiske situasjonar som oppstår i kamp slik at spelarane gjenkjenner situasjonar og er i stand til å ta gode val. Vi må øve og repetere men ved å bruke ulike speløvelsar blir treningane likevel varierte og stimulerande. Når vi brukar treningsøkta.no er dette tilrettelagt for oss.

Jevnbyrdighet – At vi legg til rette for jevnbyrdig motstand både på lags- og individnivå. Det gir gode føresetnadar for læring og utvikling. Klubben skal melde på lag på rett nivå, og på treningsfeltet skal vi passe på at det er jevnbyrdig motstand i speløvelsar eller når for eksempel 2 og 2 øver på delferdighetar.

Differensiering – At vi tilpassar treningane til den enkelte. Av og til brukar vi differensiering til å oppnå jevnbyrdighet. Men differensiering betyr også at vi individualiserer ferdigheter; nokon trenar på skudd (fordi dei heng litt etter der eller fordi dei skal bli ekstra gode på det) medan andre trenar på pasningar. Differensiering er eit middel for å oppnå trivsel og ferdighetsutvikling for alle.

Sjå *Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*



6 - 8 år

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Koordinasjonsevne utviklast ujevnt - stor variasjon i ferdighetsnivå
- Stor aktivitetslyst - sørg for lite dødtid på trening, del opp gruppene for å unngå køståing
- Tar verbal instruksjon dårleg - ikkje instruer mykje i spelet. Lære ved å erfare, gjennom gode pedagogiske øvelsar og spel.
- Kort konsentrasjonstid for dei fleste - ikkje bruk lang tid på kvar øving.
- Ideal og forbilde står sentralt - viktig med positiv og trygg leiing, og godt læringsklima
- Følsom for kritikk. Ikkje kritiser spelarane, men gje konstruktive tilbakemeldingar og bygg på det dei kan. Dårlige haldningar skal rettleiast.
- Aggresjon retta mot lagkameratar - grip inn i konflikhtar tidleg, få spelarane til å skvære opp

Målsetting ferdigheter

- Ha det moro med ball
 - Bli sjef over eigen ball – føring – vending – finte, i tempo vi mestrar.
 - Tilslag på ball ved skuddtrening, viktig med mange repetisjonar
- Samspelglede
 - Orienter seg på banen (sjå rundt seg), forstå forsvar og angrep
 - Pasning og mottak - bruke innside av foten til begge deler.
 - Smålagspel – 1v1, 2v2, 3v3 – leik med ball.
- Haldningar og fair play
 - Møte opp tidsnok – sitte stille – høre etter
 - Lære seg enkle reglar og gode haldningar

Organisering

- Ansvarleg trenar/lagleiar arrangerer foreldremøte ved oppstart av treningssesong.
- Alle innanfor same årskull trenar saman, gutar og jenter kvar for seg.
- Det skal vera minimum 1 trenar og 1 lagleiar pr lag. Minimum ein trener frå kvart årskull bør ha grasrotrenaren (delkurs). Klubben følgjer opp dette og legg til rette for kurs.
- Alle skal ha kamparena. Klubben melder på nok lag til at alle får rikeleg med speletid. Norm spelarar pr lag: 3er - 5 spelarar. 5er – 7 spelarar. Innan kvart lag praktiserast lik speletid.
- Ein skal kunne kombinere fotball med annan idrett/aktivitet.

Sportsleg / Treningsinnhald

Starte alle treningar med ein leik, i tråd med vår visjon: *Fotball e moro – bli med kån!*

Sjå klubbens utviklingstrapp

Sjå *Retningsliner for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*

Følgjer NFF sine anbefalingar og treningsøkta.no

Sosialt

Arrangere sesongavslutning og gjerne andre sosiale tiltak.



9 – 10 år

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- *Jamn og harmonisk vekst, tilnærma lik hos jenter og gutar (jamnare nivå)*
- *Sjølvkritikk og evne til læring aukar (enklare å lede og utvikle)*
- *God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)*
- *Gunstig alder for påvirkning av haldningar (viktig med positiv ledelse)*
- *Opptatt av reglar og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)*
- *Tar fortsatt verbal instruksjon dårleg (vis øvelsar heller enn å forklare)*

Målsetting ferdigheter

- Individuelle ferdigheter og samspill
 - Individuelle ferdigheter:
 - Føre ball med begge bein, med tempo
 - Ballmeistring – sparketeknikk (skudd/pasning) – blikk/orientering
 - Keepertrening: Gripe ball, to hender bak ballen og stå på begge bein ved skudd
 - Speleforståelse:
 - Orienter seg på banen (sjå rundt seg)
 - Lære seg enkle prinsipp for djubde og breidde (gjere banen stor)
 - Bevege seg som eit lag – forstå å vere på riktig side av ballen i forsvar (mellom mål og ballen)
 - Gjere seg spelbar, ut av pasningskygge
- Haldningar og fair play
 - Møte opp tidsnok – høre etter – forstå instruksjon
 - Lære seg enkle reglar og gode haldningar

Organisering

- Ansvarleg trenar/lagleiar arrangerer foreldremøte ved oppstart av treningssesong.
- Alle innanfor same årskull trenar saman, gutar og jenter kvar for seg.
- Det skal vera minimum 1 trenar og 1 lagleiar pr lag. Minimum ein trener pr årskull skal ha grasrottrenaren (delkurs). Klubben følgjer opp og legg til rette for kurs for alle rundt laget.
- Ein skal kunne kombinere fotball med annan idrett/aktivitet

Trening og kamper

- Minimum ei trening og evt kamp kvar veke i sesong. Frå 10 års alder minimum to treningar og evt kamp kvar veke i sesong. Felles treningar for alle innan årskullet.
- Det skal førast treningsframmøte.
- Tilbod om ekstratrening ein gong pr veke, gjerne på tvers av alder.
- Alle skal ha kamparena. Klubben melder på nok lag til at alle får nok speletid. Norm spelarar pr lag: 5er - 7 spelarar. 7er – 9 spelarar. Innan kvart lag praktiserast lik speletid.
- Det kan gis tilbod om heilårstrening for 9-10 år.
- Ha tilbod om Telenor Xtra (FFO) minst ein gong i veka.



- Delta på 1-2 turneringar/cupar i nærområdet, jf *Retningsliner for deltaking i turneringar*.

Treningsinnhald

Starte alle treningar med ein leik, i tråd med vår visjon: *Fotball e moro – bli med kånn!*

Sjå klubbens utviklingstrapp

For keepertrening sjå treningsokta.no

Sjå *Retningsliner for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*

Følgjer NFF sine anbefalingar og treningsokta.no

Sosialt

Turneringar/cupar er viktige, også for det sosiale. Arrangere sesongavslutning og gjerne andre sosiale tiltak.



11 - 12 år

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- *Jamn og harmonisk vekst, tilnærma lik for jenter og gutar (jamnare nivå)*
- *Sjølvkritikk og evne til læring aukar (enkle å lede og påvirke)*
- *God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)*
- *Gunstig alder for påvirkning av haldningar (viktig å vere eit godt forbilde)*
- *Kan ta imot verbal instruksjon*
- *Opptatt av reglar og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)*

Målsetting

- Utvikle individuelle ferdigheter, og utvikle lagforståelse
 - Individuelle ferdigheter:
 - Ballmeistring – pasningar - avslutningar – blikk/orientering
 - Utdfordre med ball
 - Utvikle hurtighet, med og utan ball
 - Forsvarsferdighet, begynne å jobbe systematisk også med dette
 - Keepertrening – vere ein aktiv del av spelet og komme ut frå streken ved 1v1, halde seg oppreist, gripe ball og stå på begge bein ved skudd
 - Lagforståelse:
 - Lære seg spelfaser: forsvarsspel, etablert angrep. *Laget som har ball er alltid i angrep, laget som ikkje har ball er alltid i forsvar.*
 - For dei ivrigaste som trenar mykje: Lære seg omstillingsfasane: gjenvinning, kontringspel. *Kva gjer vi når vi mistar ballen? Kvar gjer vi når vi vinn ballen?*

Organisering

- Alle årskull skal ha foreldremøte ved oppstart av treningssesong
- Felles treningar for alle innan årskullet, gutar og jenter kvar for seg.
- Det skal vera minimum 1 trenar og 1 lagleiar pr lag. Trenarane på kullet skal ha grasotttrenaren (delkurs). Klubben følgjer opp dette og legg til rette for kurs.
- Det skal vere mulig å kombinere fotball med annen idrett/annen aktivitet

Trening og kamper

- Det skal vera tilbod om heilårstrening, minimum ein gong i veka vinterstid.
- Alle bør ha 2-3 treningar og evt kamp kvar veke i sesong.
- Det skal førast treningsframmøte.
- Alle skal ha kamparena. Klubben melder på nok lag til at alle får nok speletid. Norm spelarar pr lag: 7er - 9 spelarar. 9er – 12 spelarar. Over ein sesong er normen lik speletid, men treningsframmøte skal vektleggast.
- Tilbod om ekstratrening ein gong i veka, gjerne på tvers av alder
- Tilbod om ekstralag for dei som trenar mest fotball. Årstrinnslaget skal alltid prioriterast framfor ekstralag.
- Tilbod om innefotball i gymsal og Telenor Xtra (FFO).



- Tilbod om turneringar/cupar i nærområdet, jf *Retningsliner for deltaking i turneringar*.

Treningsinnhald

Følgjer NFF sine anbefalingar og treningsøkta.no

Sjå *Retningsliner for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*

Sjå også klubbens utviklingstrapp

Sosialt

Turneringar/cuper er viktige, også for det sosiale. I tillegg skal det arrangerast sesongavslutning, og gjerne andre sosiale tiltak



RETNINGSLINER FOR UNGDOMSFOTBALLEN 13 – 19 ÅR

Generell målsetting for alle aldersgruppene i ungdomsfotballen:

- Utvikle fotballglede, lagfølelse og treningslyst
- Utvikle sunn treningskultur
- Utvikle fair play, trivsel og gode haldningar
- Vi fokuserer på innsats, prestasjon, haldningar og lagmoral, meir enn på seier og tap
- Vi skal jobbe etter NFFs prinsipp; *aktivitet, spesifisitet, gjenkjenning og variasjon, jevnbyrdighet og differensiering*:

Aktivitet – At treningane er godt organisert og planlagt slik at det blir flyt i aktivitetane og få pauser. At vi har nok trenarar og dermed riktige gruppestørrelsar slik at alle er med og vi unngår køståing. Vi brukar ball i alt vi gjer og har speløvingar med høg intensitet gjennom treningsøkta. Det gir eit godt utgangspunkt for læring og utvikling.

Spesifisitet – At vi øver på det som er spesifikt/typisk for fotballspelet, slik at vi blir betre til å mestre kampsituasjonar. Ved å bruke funksjonelle speløvingar (jf treningsøkta,no) oppnår vi dette og det blir samsvar mellom trening og kamp.

Gjenkjenning og variasjon – At vi øver mykje på å mestre typiske situasjonar som oppstår i kamp slik at spelarane gjenkjenner situasjonar og er i stand til å ta gode val. Vi må øve og repetere men ved å bruke ulike speløvelsar blir treningane likevel varierte og stimulerande. Det aller meste av aktiviteten skal vere i ein spel – motspel – kontekst. Når vi brukar treningsøkta.no er dette tilrettelagt for oss.

Jevnbyrdighet – At vi legg til rette for jevnbyrdig motstand både på lags- og individnivå. Klubben skal melde på lag på rett nivå, og vi kan om det er nødvendig og vi har mulighet for det, tilpasse vårt lag til nivået på motstandar. På treningsfeltet skal vi passe på at det er jevnbyrdig motstand i speløvingar. Jevnbyrdig motstand fremmer både mestring og ferdighetsutvikling og dermed læring og utvikling.

Differensiering – At vi tilpassar treningane til den enkelte. Av og til brukar vi differensiering til å oppnå jevnbyrdighet. Men differensiering betyr også at vi individualiserer ferdigheter; nokon trenar på skudd (fordi dei heng litt etter der eller fordi dei skal bli ekstra gode på det) medan andre trenar på pasningar. Differensiering er eit middel for å oppnå trivsel og ferdighetsutvikling for alle.

Sjå *Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*



13 - 16 år

Målsetting

- Utvikle ferdigheter (individuelle og relasjonelle/samspel)
- Tempo i alt ein gjer. Vektlegge tempo og intensitet, både i øvelsar og spel
- Utvikle fotballferdigheter med- og motspel / under press
- Utvikle ferdigheter i ulike spelfaser (forsvarsspel, kontrungsspel, gjenvinning, etablert angrep/oppspelsmønster)
- Bli kjent og trygg i roller/posisjonar
- Lære prinsippa i sonforsvar (1F/2F, avstandar i og mellom ledd)
- Lære seg bruk av offside, defensivt og offensivt
- Keepertrening: Vere aktiv del av laget i angrepsoppbygging, og i forsvarsspelet. Begynne å kommunisere med forsvaret. Igangsetting med hender og føttar på dødball og ball i spel. Starte med feltarbeid og fortsette å utvikle 1v1 ferdighet (halde seg oppreist). Stå på begge bein ved skudd og flytte seg sidelengs langs streken. Alltid vere i balanse ved skudd imot.

Organisering

- Ha lag i kvar årsklasse, både gutar og jenter 13 og 14 år, samt G16 og J16 lag.
- Det skal vera minimum 1 trenar og 1 lagleiar pr lag. Hovudtrenar på dette nivået må ha minimum fullført grasrottrenaren (C-lisens), eller anna tilsvarende utdanning.
- Det kan tilbys ekstralag (spele i høgare aldersklasse eller høgare nivå i same aldersklasse) for dei som trenar mest fotball
- Det skal vere muleg å kombinere fotball med annan idrett/annan aktivitet
- Bruke formaliserte møteplassar (sportsmøter) gjennom sesongen der ein diskuterer fag og spelarlogistikk

Trening og kamper

- Treningsframmøte skal vektleggast ved val av kamparena og speletid.
- Alle som møter til kamp skal minimum spele ein omgang
- Differensiere treninga, og evt. treningsgrupper, jf *Retningsliner for differensiering,*
- Koordinere treningstider for å leggje til rette for hospitering
- Minimum to lagstreningar i veka heile året, tre i oppkjøring til kampsesong
- Tilbod om ekstratrening for spelarar som vil satse i fotball
 - Tilbod om kampar vinterstid
 - Tilbod om innefotball i gymsal
 - Tilbod om fotballakademi
- For spelarar under kretstiltak skal det utarbeidast vekesoversiktar som viser belastning, kampar og trening på alle arenaer, tilsvarende retningslinene for hospitering



- Lag i ungdomsfotballen bør delta på minst ein overnattingsturnering i sesongen. Val av turnering må avklarast med klubben, jf *Retningsliner for deltaking i turneringar*.

Sosialt

Turneringer/cuper er viktige, også for det sosiale. Arrangere sesongavslutning og gjerne andre sosiale tiltak.

Garderobekultur.



17 - 19 år

Målsetting ferdighetsutvikling

- Utvikle individuelle ferdigheter, og utvikle lagforståelse
- Lære seg detaljar i spelets faser (forsvarspel, etablert angrepsspel, gjenvinning, kontring, dødball)
- Utvikle teknikk og taktikk, med meir intensitet
- Bli tryggare i roller/posisjoner
- Dyrke spisskompetanse, både i ferdighet og rolle
- Bli fysisk sterkare og tøffare (hurtighet, spenst, spesifikk utholdenhet)

Organisering

- Gje trening- og kamptilbod til alle som vil spele fotball
- Differensiere trenings- og kamptilbodet med mellom anna hospitering på A-lag/damelag slik at ein utviklar gode lokale spelarar (jf eigne retningslinjer for differensiering m.m. og hospitering).
- Minimum 2 trenere på kvart lag. En av trenarane må ha minimum B-lisens.
- Bruke formaliserte møteplassar (sportsmøter) gjennom sesongen der ein diskuterer fag og spelarlogistikk

Trening og kamper

- Minimum 3 treningar pr veke. Hospitering kjem i tillegg
- Tilbod om fysisk trening (styrke, utholdenhet, motorikk)
- Differensiere treninga, og evt. treningsgrupper, jf *Retningsliner for differensiering,*
- Koordinere treningarstider for å leggje til rette for hospitering
- Tilbod om ekstratrening for spelarar som vil satse i fotball
- Alle som har innfridd oppmøteprosenten skal ha ein kamparena
- Alle som møter til kamp skal minimum spele 30 min.
- Lag i ungdomsfotballen bør delta på minst ein overnattingsturnering i sesongen. Val av turnering må avklarast med klubben, jf *Retningsliner for deltaking i turneringar*.

Sosialt

Turneringer/cuper er viktige, også for det sosiale. I tillegg bør det arrangerast avslutning/andre sosiale tiltak

Garderobekultur



RETNINGSLINER FOR VAKSENFOTBALL

Målsetting

- Utvikle individuelle ferdigheter, med vekt på den enkeltes styrke/spisskompetanse
- Utvikle lagets styrker, forbedre lagets svakheter
- Ha lågterskeltilbud for dei som ikkje ønsker meir enn "fysisk aktivitet/trimlag"

Organisering/retningslinjer

- Bruke lokale spelarar i størst mogleg grad
- Ha definerte rekrutteringslag til 1.laga.
- Ha mål om å ha 4 juniorspelarar på A-trening, inklusiv hospitering.
- Godt samarbeid med skulemiljøet på Bø vgs og USN.
- Bruke formaliserte møteplassar (sportsmøter) gjennom sesongen der ein diskuterer fag og spelarlogistikk
- Minimum 2 trenarar på kvart lag. Ein av trenerane må ha minimum B-lisens

Trening og kamper

- Trening 3-5 økter i veka
- Utvikle individuelle treningsplaner
- Bruke testbatteri for å måle hurtighet, styrke og kondisjon

Sosialt

- Sosialt team i laget, som har ansvar for sosiale tiltak.
- Garderobekultur



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING, JEVNBYRDIGHET OG NIVÅPÅMELDING

Differensiering i Skarphedin

«Du kan it'skræm noen til å bli god» (Nils Arne Eggen).

Differensiering er et grep for å skape trygghet for spillerne i treningshverdagen.

Underveis i en Skarphedin-treningsøkt skal spillere utfordres og de skal mestre. Det gir motivasjon. Differensiering er et grep som skal sørge for at *alle* lykkes på en fotballtrening, ved å innimellom dele gruppen vil man sørge for bedre fotballutvikling for alle som er på treningen.

Barnefotball 8-12 år

Ikke alle treninger eller hele treninger skal differensieres. Vi bør etterstrebe en tredeling der man 1/3 av tiden spiller mot noen som er bedre enn seg, 1/3 av tiden mot noen som er like gode som seg og 1/3 av tiden mot noen som ikke har kommet like langt. Dette betyr ikke at vi skal ta noen ut av årstrinnet og ned en alder, da bruker vi heller noen av disse grepene:

- De som har kommet lengst kan f.eks. settes opp mot hverandre ved å settes opp sentrale midtbanespillere mot hverandre, eller venstre forsvar mot høyre angrep.
- Spillere på omtrent samme nivå spiller mot hverandre i tre mot tre eller lignende smålagspill.
- Vi differensierer med forskjellig antall med- og motspillere. For eksempel er 5v5 mer komplekst spill enn 2v2.
- Som trener kan du være med som joker i spill, der man setter opp de som har kommet lengst i situasjoner med dårlig tid og de som har kommet kortere med bedre tid. Man kan også spille med flere jokere.
- Banestørrelse er også en måte å differensiere i både spill og øvelser. De som har kommet kortere trenger bedre tid med ball, og kan derfor oppleve mer mestring med ball på større baner enn de som har kommet lenger, som bør utfordres på tid med ball på mindre baner.
- De som har kommet lengst kan få egne oppgaver i spill f.eks. som joker, evt med touch-begrensning, eller at joker skal sørge for at alle på laget har vært nær ballen før man skal skåre.
- Gruppene det deles i skal *ikke* være låste. Noen ganger kan vi dele årsheten i to og andre ganger i fem. Da vil spillerne få muligheten til både å utfordres, og lykkes avhengig av hvem de møter, eller oppleve mestring i at de lykkes i å drible/score på noen som de anser som bedre enn seg.



- Det er viktig at ikke ekstratreninger tilbys enkeltspillere. Alle på årsenheten må ha tilbud om å være med på alle treninger på sitt årstrinn.

Ungdomsfotball 13-19 år

Eldre spillere vil mer og mer ha behov for tilpassete treninger etter sitt nivå. Der man for eksempel differensierer på halvparten av øktene for 10 åringene bør 13-14 åringene ha 2/3 av øktene differensiert, enten underveis i den enkelte økten eller hele økten. Hele årskullet skal ha tilbud om samme antallet økter.

De som har kommet lengst i disse årstrinnene har i tillegg sone-/krets-/hospiteringstreninger og får dermed et differensiert tilbud som bør tas hensyn til.

På de kullene det er mulig bør vi differensiere kamptilbud etter spillernes interesse. De som er mest motivert bør det etterstrebtes at spiller på høyere nivå, enten ved å melde på lag i 1.divisjon i kretsen/årskull over, at de hospiterer med eldre lag, eller hospiterer med toppklubb. Spillere som trener 4+ ganger i uka bør ikke ha sin primære kamparena med spillere som trener en eller færre økter i uka. Dette skaper ikke gode forutsetninger for mestring, eller godt sosialt miljø.

Spillere som er fast i A-stallene skal trene fast med disse. Eventuelle treninger med eget kull er å regne som differensiering ned ifht å mestre mer igjen.

Spillere som er/har vært på kretslag fra 14-16 år kan få tilbud om å trene med A-lag. For spillere på jentesida er tilbudet seniorlaget (damelaget). På guttesida er juniorlaget tilbudet, men det kan være a-lagstrening hvis nivået på juniorlag ikke tilfredsstillende utfordringer for spilleren. For kravene for å løftes opp se retningslinjer for hospitering.

Jevnbyrdighet

Med jevnbyrdighet menes det at alle spillere skal ha likeverdig tilrettelegging for utvikling. Det betyr at alle skal få utfordringer på sitt eget nivå. Vi ønsker flest mulig jevne fotballkamper da dette skaper utvikling over tid. I kamper vi leder mye, kan spillere få prøve nye posisjoner (keeper ut på banen, spiss som stopper etc.). Spillerne som har kommet lengst bør spille mindre i disse kampene, slik at de som ikke har kommet like langt kan utfordre seg mer. Fra 10 år kan man ta små hensyn ifht spilletid, men over en sesong bør alle ha spilt like mye.

På treningsfeltet henger dette tett sammen med differensiering. De som har kommet lengst, må få utfordre seg på et høyere nivå. De som ikke har kommet like langt skal få utfordre seg på et lavere nivå som de har forutsetninger for å mestre.



Nivåpåmelding

I barnefotballen skal vi søke jevn inndeling av lagene. Det betyr at vi evaluerer de etter sesongen og endrer lagene hvert år/hver sommer. Da oppnår vi tilhørighet til årsenheten og ikke laget, til Skarphedin og ikke «Skarphedin 1».

Når en melder på nivå for første gang, er det enklest å bruke resultater fra siste år/sesong. Om man vinner de fleste kamper bør en opp i *høyeste* nivå. Om man vinner en del og taper en del bør man spille i *middels* nivå. Om man har stort sett tapt bør man melde seg på i det *laveste* nivået, alle lag innad i årsenheten skal meldes på i samme nivå. I spesielle tilfeller der erfaringer fra fjorårssesong tilsier det, *kan* man melde opp lagene en årsklasse, hvis man vant de fleste kampene med god margin. Dette skal tas opp i sportslig utvalg.

I ungdomsfotballen bør man bruke resultatene fra året før, samt bruke gruppens treningsmotivasjon for å velge nivåpåmelding. Hvis flertallet av laget sine spillere trener 3-4 x i uken bør et Skarphedin lag meldes på i kretsens 1.divisjon. Evt spillere som trener 1-2 x i uken bør ha sin primærarena på kullet sitt 2.lag. Trenere skal føre treningsoppmøte og spillere skal få vite at treningsoppmøte og læringsevne avgjør hvor de har sin primære kamparena.

Inndeling av lag i ungdomsfotball

Spillere hører til sin årsenhet med mindre annet er bestemt, se retningslinjer for hospitering. Ifht inndeling av lag er ikke spillerne låst i lag, men de får en primær kamparena etter hvor godt treningsoppmøte de har. Har to spillere like godt treningsoppmøte skal spillerens holdninger og da spesielt læringsvilje/-evne på trening påvirke hvor spilleren spiller.



RETNINGSLINER FOR HOSPITERING

Hospitering er eit viktig verkemiddel i klubben sin strategi for å utvikle spelarar. Dette skjer ved at enkelte spelarar kan trene og spele kampar på lag på høgare årstrinn eller nivå. Hospitering skal følgje *flytsonerprinsippet*, dvs. å vurdere spelarens ferdigheter (teknisk, taktisk, fysisk, mentalt) opp mot nivået på oppgavene. Det skal også vurderast om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet, og «tar» det nye nivået. Hospitering skal vere eit supplement til trening og kamp med eige lag. NFF anbefaler ikkje hospitering før spelaren er fylt ti år.

1. Alle spelarar skal ha eit lag som er deira primærlag. Dette vil normalt vere der spelaren har sin primære trenings- og kamparena.
2. Det er trenaren for spelarens primærlag, i samarbeid med trenar for aktuelt hospiteringslag, som vurderer hospitering for kortare eller lengre periodar. Spelaren sjølv, og føresette (yngre årskull), skal alltid involverast. Det skal også klubbens ansvarlege for spelarutvikling.
3. Det er viktig, spesielt på dei yngre årgangane, at spelaren som hospiterer også presterer igjen på sitt primærlag.
4. Dersom spelaren som hospiterer held eit ferdighetsnivå (over tid) på linje med spelarane på laget han/ho hospiterer på, og at dette også passar spelaren sosialt og mentalt sett, bør det vurderast om hospitanten skal flyttast opp på permanent basis.
5. Omfanget av hospitering frå eit lag må ikkje vere så stort at laget tømmast for spelarar. Ein må passe på at det til ei kvar tid er nok spelarar igjen slik at det blir eit godt treningstilbod.
6. Hospitering skal vere godt planlagt, mellom trenerane på dei involverte laga, foreldra til spelaren/spelaren sjølv og den ansvarlege for spelarutvikling for det aktuelle årstrinn. Det skal alltid utarbeidast ein skriftleg plan for hospitering. Denne skal innehalde ei detaljert vekeoversikt over alle treningar og kampar til spelaren over ein bestemt tidsperiode samt trening/aktivitet på andre arenaer (skule, andre idrettar etc). Dette er eit viktig dokument for både spelar og klubb slik at totalbelastninga blir passeleg. I tillegg unngår ein konflikter knytt til kvar spelaren skal trene og spele kampar. Ansvarleg for spelarutvikling for det aktuelle årstrinn skal alltid vera involvert i prosessen.
7. Hospiteringsordninga skal evaluerast jamnleg, i trenarmøter og sportsleg utval.
8. Ved tvil omkring hospiteringsvurderingar/-beslutningar, er det sportsleg utval som har det avgjerande ordet.



9. Alle uklarheter i.h.t disse retningslinjer samt saker som ikkje løysast i sportsleg utval, skal takast opp med styret.

Hospiteringsreglar 10-14 år

Spelaren tilhøyrer i utgangspunktet sitt primærlag. Spelarar som er aktuelle for hospitering skal ha godt treningsframmøte, vere lærevillige og ha gode fotballferdigheter samanlikna med andre på sin alder. Ved kampkollisjon skal spelaren vera med sitt primærlag. Ved spesielle tilfelle skal sportsleg utval involverast.

Hospiteringsreglar 15-19 år

Trenaren for spelarens primærlag kan foreslå hospitering og trenaren for laget over kan foreslå hospitering. Det skal vere dialog mellom trenarane og semje om omfanget av hospitering før spelar involverast. Ved usemje har sportsleg utval siste ord.

All hospitering skal diskuterast etter følgjande kriterie:

1. Treningsvilje (dokumentert gjennom treningsframmøte)
2. Ferdighetar (fysiske, tekniske, taktiske, mentale)
3. Evne til læring (prestasjonsframgang)
4. Trivsel i garderoben (sosialt)

Hospiteringsperioden skal tidsavgrensast. Etter endt hospiteringsperiode skal den evaluerast med ein av 3 utgangar:

1. Permanent oppflytting
2. Ny hospiteringsperiode
3. Fortsette på primærlag for vidare utvikling



RETNINGSLINER FOR DELTAKING I TURNERINGAR

Skarphedin Fotball ønskjer stor aktivitet for spelarar i alle aldre, og oppmuntrar til deltaking i cupar og turneringar.

I val av cup/turnering skal klubbens verdiar *Utvikling – Inkludering – Glede – Lojalitet* leggest til grunn som kriterier for å finne beste tilbodet.

Barnefotballen (6 – 12 år):

Lagleiinga melder på lag til cupar/turneringar som den meiner passer for sine lag. På barnetrinna bør ein delta på minst ein cup kvar sesong (i tillegg til Sommarland Cup). Alle lag på same alderstrinn (og kjønn) skal delta på samme cup og få samme oppfølging.

Det skal delast inn i jamne lag for barnetrinnet. Det sosiale er det viktigaste, og ein skal velge turneringar som har jevnbyrdighet som prinsipp. Lagleiinga er ansvarlege for å finne best eigna cup, men kan søke råd hos sportsleg utval.

Dersom eit alderstrinn ønsker å delta på overnattingscup må dette avklarast med foreldre og sportsleg utval før påmelding, jf også punktet om økonomi under.

Ungdomsfotballen (13-19 år):

Fra 13-årsalderen bør ein delta på minimum ei helge-/vekesturnering i året. I ungdomsfotballen ønskjer klubben at fleire lag/årskull reiser på same cup. Det er gunstig sosialt og gir mulighet for hospitering. Undersøk derfor med sportsleg utval om klubben har føringar for val av cup for ditt årstrinn, før planlegging av overnattingscup.

Påmelding til overnattingscup skal uansett klarerast med dagleg leiar på førehand, og alt som gjeld økonomi/finansiering og lagleiarar/ansvarspersonar skal vera på stell i god tid før avreise, jf også punktet om økonomi under.

I ungdomsfotballen kan det delast inn i 1. og 2. lag, men alle skal ha tilsvarende tilbod, med samme oppfølging. Klubben anbefalar bare bruk av eigne spelarar, men ved deltaking i eliteturneringar kan det opnast for lån av spelarar frå andre klubbar. Dette må alltid avklarast med sportsleg leiging i begge klubbar og deretter med foreldre, aktuell spelar og hans/hennar føresette før iverksetting.



Sommarland Cup

Skarphedin fotball arrangerer Sommarland Cup for lag i alderen 10-14 år. Klubbens egne lag stiller i alle klasser, begge kjønn. Cup-leiinga kan legge føringar på kor mange lag kvart enkelt årskull kan/må stille for best mulig cup-avvikling. Dersom Skarphedin stiller fleire lag i samme klasse, skal ein dele i jamne lag.

Økonomi

Klubben dekker påmeldingsavgift. Det betyr at for eindagscupar dekker klubben alle kostnader ved å delta. Transport dekkast ikkje.

For overnattingscupar dekker klubben påmeldingsavgift og deltaking for trenarar. Den enkelte spelar dekker si deltakaravgift. Alle skal kunne vere med på cup. Tar derfor omsyn til økonomi og kostnadsnivå for den enkelte før val av cup.

Påmelding til overnattingscupar må avklarast med klubben v/dagleig leiar før påmelding.