

Sportsplan

revisjonsdato 28.mars 2020



IL Skarphedin fotball



Formål med sportsplanen

Styret i Skarphedin fotball er ansvarlig for klubbens sportsplan, og skal bidra til at Skarphedin fotball blir en best mulig klubb for alle spillerne i klubben. Sportsplanen skal etterleve de krav som stilles for at Skarphedin fotball skal kunne regnes som en kvalitetsklubb, og følger NFFs regler for barne- og ungdomsfotballen. Sportsplanen skal bidra til å forsterke visjonen om «flest mulig – best mulig – lengst mulig» (NFF)

Sportsplanen skal være en samla plan for all fotballaktivitet i Skarphedin. Planen skal vise fram klubbens holdninger, verdier og retningslinjer, og skal være ett styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere, lagledere og andre med sportslige roller i klubben.

Sportsplanen skal være retningsgivende for all aktivitet i klubben.

Det er styret sitt ansvar at planen blir kjent for trenere, spillere, foresatte og tillitsvalgte på alle nivå, og at innhold og intensjoner i planen blir fulgt opp. Men det er den enkelte trener og lagleder sitt ansvar å sette seg inn i sportsplanen og sørge for at det som skjer på treningsfeltet og i kamp er i tråd med denne.

Planen skal være ett levende dokument som viser retning og sørger for utvikling. Evalueringer underveis skal sørge for at planen til enhver tid tar opp i seg nødvendige endringer og nye tanker. Det er årsmøtet i klubben som vedtar endringer av sportsplanen.



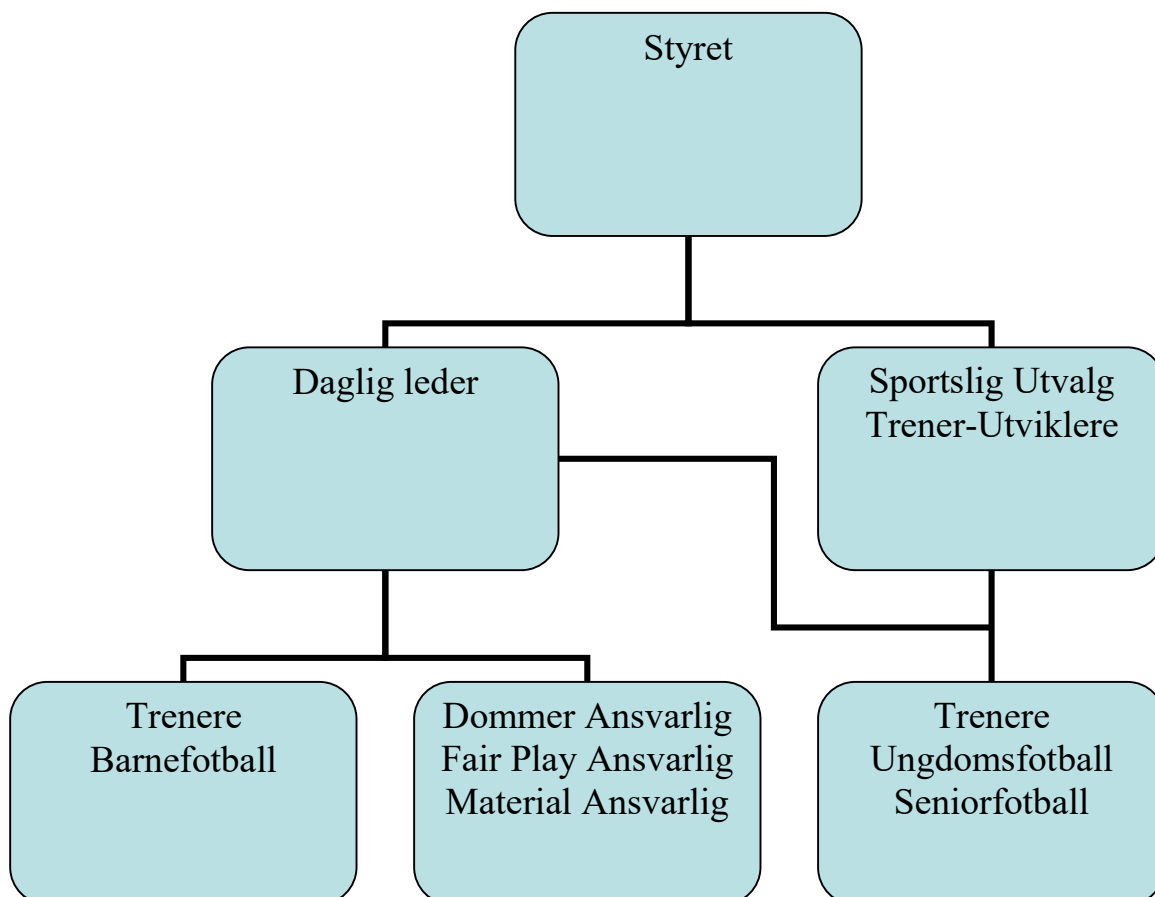
Innholdsfortegnelse

Sportsplan.....	1
Formål med sportsplanen	2
Innholdsfortegnelse	3
Sportslig organisering av Skarphedin Fotball	4
Visjon, verdigrunnlag og målsetting	5
Visjon	5
Verdigrunnlag.....	5
Hovedmål	6
Delmål 1 - fotballglede.....	6
Delmål 2 - kultur	6
Delmål 3 - Lagledelse	7
Delmål 4 - rekruttering.....	7
Delmål 5 - utvikling	8
Delmål 6 - anlegg	8
Delmål 7 - klubben.....	8
Sportslig organisering	9
Retningslinjer for barnefotball 6-12 år.....	9
Generell målsetting for <i>alle</i> aldersgruppene i barnefotballen:	9
6 - 8 år	10
9 – 10 år.....	12
11 – 12 år.....	14
Retningslinjer for ungdomsfotballen 13 – 19 år.....	16
Generell målsetting for <i>alle</i> aldersgruppene i ungdomsfotballen:	16
Jenter 13 - 15 år og Gutter 13 – 16 år.....	17
Jenter 16 - 17 år og Gutter 17 - 19 år	19
Retningslinjer for Senior-fotball	20
Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding.....	21
Differensiering i Skarphedin	21
Barnefotball 8-12 år	21
Ungdomsfotball 13-19 år	22
Jevnbyrdighet	22
Nivåpåmelding	23
Inndeling av lag i ungdomsfotball.....	23
Retningslinjer for hospitering.....	24
Hospitering 10-15 år.....	25
Retningslinjer for deltagelse i turneringer.....	25
Barnefotballen (6 – 12 år):	25
Ungdomsfotballen (13-19 år):	26
Sommarland Cup.....	26
Økonomi ved cup-deltagelse.....	26



Sportslig organisering av Skarphedin Fotball

Organisasjonskart over den sportslige organiseringen av klubben





Visjon, verdigrunnlag og målsetting

Visjon
Fotball er moro – bli med kånn!

Verdigrunnlag	
Glede	Utvikling
Inkludering	Lojalitet

Med glede mener vi:

- Kunne trives i lag med andre
- Kunne oppleve å lykkes
- Kunne ha gode opplevelser på trening og i kamp

Med utvikling mener vi:

- Bli bedre individuelt, relasjonelt og kollektivt
- Bli bedre som lag, på og utenfor banen
- Bli bedre til å dele verdier, kunnskap og informasjon
- Bli bedre til å utvikle ferdigheter og kompetanse individuelt og på lagsnivå

Med inkludering mener vi at

- Alle skal bli sett
- Alle skal føle seg trygge
- Det skal alltid være plass til en til
- Alle skal kunne si fra

Med lojalitet mener vi at

- Vi er lojale overfor klubbens verdier, holdninger og prinsipp
- Vi kan være uenige om saker internt, men vi er lojale mot det som er bestemt
- Vi snakker med, og ikke om



Hovedmål

Skarphedin Fotball skal organisere og legge til rette for alle som vil spille fotball i Bø.

Delmål 1 - fotballglede

- *Vi skal skape fotballglede*

Virkemiddel:

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

Delmål 2 - kultur

- *Vi skal være gode på treningskultur og lagbygging*

Virkemiddel:

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 en viktig del av lagets utvikling
4. Vi skal skape samspelsglede og forståelse for relasjonelle kvaliteter
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 spilletid.



Delmål 3 - Lagledelse

- *Vi skal ha dyktige og engasjerte trenere og lagledere.*

Virkemiddel:

1. Vi skal gjøre alle trenere kjent med sportsplanen
2. Vi skal ha trener-utvikler for alle lag i barne- og ungdomsfotballen
3. Vi skal følge opp og evaluere aktiviteten i laga
4. Vi skal bruke foreldre som trenere og i andre roller rundt laget
5. Vi skal tilby trenerkurs og lederkurs til foreldre og klubbens medlemmer
6. Alle trener-team i barnefotballen skal ha minimum en trener med grasrottrener-utdanning
7. Vi skal utvikle samarbeidet med USN, og nytte studenter som trenere.
8. Vi skal lage faste møteplasser for trenere der de kan utveksle erfaringer og gi hverandre ny kompetanse

Delmål 4 - rekruttering

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

Virkemiddel:

1. Vi skal tilby treninger til gutter og jenter fra fylte 7 år (våren 1.klasse)
2. Vi skal hvert år arrangere fotballskole
3. Vi skal passe på at alle har en kamparena
4. Vi skal ha fotballfritidsordning (FFO) for alderstrinna i barnefotballen
5. Vi skal ha fotballakademi for jenter og gutter i ungdomsfotballen
6. Vi skal gi trener-utvikler og sportslig utvalg tydelige roller i barne- og ungdomsfotballen
7. Vi skal bidra til at en kan kombinere fotball med annen idrett/aktivitet



Delmål 5 - utvikling

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

Virkemiddel:

1. Vi skal differensiere på treningsfeltet for å oppnå mestring og utvikling for alle
2. Vi skal stimulere egentrening og gi tilbud til de som vil trene ekstra
3. Vi skal gjennomføre hospitering
4. Vi skal ha spillerutvikler som følger opp enkeltspillere i ungdomsfotballen
5. Vi skal være gode på heilhetlig utvikling (fysisk, teknisk, taktisk, mentalt og sosialt – «modning i hodet og i beina»)
6. Vi skal følge flytsoneprinsippet, at oppgaver spilleren skal løse tilpasset spillerens mestringstro (ikke for vanskelig, og slett ikke for lett, men den berømte middelveg).

Delmål 6 - anlegg

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

Virkemiddel:

1. Vi skal markedsføre vår aktivitet og våre behov overfor politisk leing
2. Ha ei aktiv og kompetent anleggsgruppe
3. Vi skal være i en konstruktiv dialog med Bø kommune og presentere fotballgruppa sine behov for tidsriktige arenaer til trening og kamper

Delmål 7 - klubben

- *Vi skal jobbe for samhold og eierskap til klubben og mobilisere flere til å gjøre en innsats*

Virkemiddel:

1. Vi skal skape entusiasme rundt aktivitetene i klubben
2. Vi skal skape rammer rundt kamper (annonsering, vimpler, kiosk, sosiale medier).
3. Vi skal mobilisere foreldre til å ta roller på alle lag
4. Vi skal bruke eigne spillere som klubbdommere i barnefotballen.
5. Vi skal følge opp at alle lag deltar på cuper, flere årskull på same cup



Sportslig organisering

Retningslinjer for barnefotball 6-12 år

Generell målsetting for *alle* aldersgruppene i barnefotballen:

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

Aktivitet – At treningene er organisert med nok trenere og dermed riktige gruppestørrelser slik at alle er med og vi unngår køståing. At guttene og jentene rett og slett er i aktivitet så mykje som mulig.

Spesifisitet – At vi øver på det som er spesifikt/typisk for fotballspillet, slik at vi blir bedre til å mestre kampsituasjoner. At det er godt samsvar mellom det som skjer i kamp og innholdet på treningsfeltet.

Gjenkjenning og variasjon – At vi øver mykje på å mestre typiske situasjonar som oppstår i kamp slik at spillerne gjenkjenner situasjonar og er i stand til å ta gode val. Vi må øve og repetere men ved å bruke ulike spill-øvelser blir treningene likevel varierte og stimulerende. Når vi bruker treningsøkta.no er dette tilrettelagt for oss.

Jevnbyrdighet – At vi legger til rette for jevnbyrdig motstand både på lags- og individnivå. Det gir gode forutsetninger 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 spill øvelser eller når for eksempel 2 og 2 øver på delferdigheter.

Differensiering – At vi tilpasser treningene til den enkelte. Av og til bruker vi differensiering til å oppnå jevnbyrdighet. Men differensiering betyr også at vi individualiserer ferdigheter; noen trener på skudd (fordi de heng litt etter der eller fordi de skal bli ekstra gode på det) mens andre trener på pasninger. Differensiering er ett middel for å oppnå trivsel og ferdighetsutvikling for alle.

Se *Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*



6 - 8 år

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Koordinasjonsevne utvikles ujevnt - stor variasjon i ferdighetsnivå
- Stor aktivitetslyst - sørg for lite dødtid på trening, del opp gruppene for å unngå køståing
- Tar verbal instruksjon dårlig - ikke instruer mykje i spillet. Lære ved å erfare, gjennom gode pedagogiske øvelser og spel.
- Kort konsentrasjonstid for de fleste - ikke bruk lang tid på kvar øving.
- Ideal og forbilde står sentralt - viktig med positiv og trygg leiing, og godt læringsklima
- Følsom for kritikk. Ikke kritiser spillerne, men gi konstruktive tilbakemeldinger og bygg på det de kan. Dårlige holdninger skal rettledes.
- Aggresjon retta mot lagkamerater - gripe inn i konflikter tidlig, få spillerne til å skvære opp

Målsetting ferdigheter

Ha det moro med ball

- Bli sjef over eigen ball – føring – vending – finte, i tempo vi mestrer.
- Tilslag på ball ved skuddtrening, viktig med mange repetisjoner

Glede ved samspill

- Orienter seg på banen (sjå rundt seg), forstå forsvar og angrep
- Pasning og mottak - bruke innside av foten til begge deler.
- Små-lags-spill – 1v1, 2v2, 3v3 – leik med ball.

Holdninger og fair play

- Møte opp tidsnok – sitte stille – høre etter
- Lære seg enkle regler og gode holdninger

Organisering

- Ansvarlig trener/lagleder arrangerer foreldremøte ved oppstart av treningssesong.
- Alle innenfor same årskull trener sammen, gutter og jenter kvar for seg.
- Det skal være minimum 1 trener og 1 lagleder pr lag. Minimum en trener fra kvart årskull bør ha grasrot-treneren (del-kurs). Klubben følgjer opp dette og legger til rette for kurs.
- Alle skal ha kamparena. Klubben melder på nok lag til at alle får rikelig med spelletid. Norm spillere pr lag: 3er - 5 spillere. 5er – 7 spillere. Innen kvart lag praktiseres lik spelletid.
- En skal kunne kombinere fotball med annen idrett/aktivitet.



Sportslig / Treningsinnhold

Starte alle treninger med en lek, i tråd med vår visjon: *Fotball er moro – bli med kånn!*

Sjå klubbens utviklingstrapp

Sjå *Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*

Følgjer NFF sine anbefalinger og treningsokta.no

Sosialt

Arrangere sesongavslutning og gjerne andre sosiale tiltak.



9 – 10 år

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Jevn og harmonisk vekst, tilnærma lik hos jenter og gutter (jevne nivå)
- Sjølkritikk og evne til læring øker (enklere å lede og utvikle)
- God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (viktig med positiv ledelse)
- Opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)
- Tar fortsatt verbal instruksjon dårlig (vis øvelser heller enn å forklare)

Målsetting ferdigheter

Individuelle ferdigheter og samspill

Individuelle ferdigheter:

- Føre ball med begge bein, med tempo
- Ballmestring – sparketeknikk (skudd/pasning) – blikk/orientering
- Keepertrening: Gripe ball, to hender bak ballen og stå på begge bein ved skudd

Spilleforståelse:

- Orienter seg på banen (sjå rundt seg)
- Lære seg enkle prinsipp for dybde og bredde (gjøre banen stor)
- Bevege seg som et lag – forstå å være på riktig side av ballen i forsvar (mellom mål og ballen)
- Gjøre seg spillbar, ut av pasning skygge

Holdninger og fair play

- Møte opp tidsnok – høre etter – forstå instruksjon
- Lære seg enkle regler og gode holdninger

Organisering

- Ansvarlig trener/lagleder arrangerer foreldremøte ved oppstart av treningssesong.
- Alle innenfor same årskull trener sammen, gutter og jenter kvar for seg.
- Det skal være minimum 1 trener og 1 lagleder pr lag. Minimum en trener pr årskull skal ha grasrot-treneren (del-kurs). Klubben følger opp og legg til rette for kurs for alle rundt laget.
- En skal kunne kombinere fotball med annen idrett/aktivitet



Trening og kamper

- Minimum ei trening og evt kamp kvar veke i sesong. Fra 10 års alder minimum to treninger og evt kamp kvar veke i sesong. Felles treninger for alle innen årskullet.
- Det skal føres treningsframmøte.
- Tilbud om ekstratrening en gang pr uke, gjerne på tvers av alder.
- Alle skal ha kamparena. Klubben melder på nok lag til at alle får nok spilletid. Norm spillere pr lag: 5er - 7 spillere. 7er – 9 spillere. Innen kvart lag praktiseres lik spilletid.
- Det kan gis tilbud om helårstrening for 9-10 år.
- Ha tilbud om Telenor Xtra (FFO) minst en gong i uka.
- Delta på 1-2 turneringer/cuper i nærområdet, jf. *Retningslinjer for deltagelse i turneringer*.

Trenings-innhold

- Starte alle treninger med lek, i tråd med vår visjon: *Fotball er moro – bli med kånn!*
- Se klubbens utviklingstrapp
- For keepertrening se treningsokta.no
- Se *Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*
- Følger NFF sine anbefalinger og treningsokta.no

Sosialt

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



11 – 12 år

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Jevn og harmonisk vekst, tilnærma lik for jenter og gutter (jevne nivå)
- Selvkritikk og evne til læring øker (enkle å lede og påvirke)
- God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (viktig å være et godt forbilde)
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)

Målsetting

Utvikle individuelle ferdigheter, og utvikle lagforståelse

Individuelle ferdigheter:

- Ball-mestring – pasninger - avslutninger – blikk/orientering
- Utfordre med ball
- Utvikle hurtighet, med og uten ball
- Forsvarsferdighet, begynne å jobbe systematisk også med dette
- Keepertrening – være en aktiv del av spillet og komme ut fra streken ved 1v1, holde seg oppreist, gripe ball og stå på begge bein ved skudd

Lagforståelse:

- Lære seg spill-faser: forsvarsspill, etablert angrep. *Laget som har ball er alltid i angrep, laget som ikke har ball er alltid i forsvar.*
- For de mest ivrige som trener mye: Lære seg omstillingsfasene: gjenvinning, kontring spill. *Hva gjør vi når vi mister ballen? Hva gjør vi når vi vinner ballen?*

Organisering

- Alle årskull skal ha foreldremøte ved oppstart av treningssesong
- Felles treninger for alle innen årskullet, gutter og jenter hver for seg.
- Det skal være minimum 1 trener og 1 lagleder pr lag. Trenerne på kullet skal ha grasrot-treneren (del-kurs). Klubben følger opp dette og legger til rette for kurs.
- Det skal være mulig å kombinere fotball med annen idrett/annen aktivitet



Trening og kamper

- Det skal være tilbud om helårs-trening, minimum en gang i uka vinterstid.
- Alle bør ha 2-3 treninger og evt kamp hver uke i sesong.
- Det skal føres treningsframmøte.
- Alle skal ha kamparena. Klubben melder på nok lag til at alle får nok spilletid. Norm spillere pr lag: 7er - 9 spillere. 9er – 12 spillere. Over en sesong er normen lik spilletid, men treningsframmøte skal vektlegges.
- Tilbud om ekstratrening en gang i uka, gjerne på tvers av alder
- Tilbud om ekstralag for de som trener mest fotball. Årstrinnslaget skal alltid prioriteres framfor ekstralag.
- Tilbud om inne fotball i gymsal og Telenor Xtra (FFO).
- Tilbud om turneringer/cuper i nærområdet, jf. *Retningslinjer for deltagelse i turneringer*.

Treningsinnhold

- Følger NFF sine anbefalinger og treningsøkta.no
- Se *Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding*
- Se også klubbens spill-, og rollebeskrivelser. Fås hos spiller-utvikler

Sosialt

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



Retningslinjer 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 holdninger
- Vi fokuserer på innsats, prestasjon, holdninger og lagmoral, mer enn på seier og tap
- Vi skal jobbe etter NFFs prinsipp; *aktivitet, spesifisitet, gjenkjenning og variasjon, jevnbyrdighet og differensiering*:

Aktivitet

At treningene er godt organisert og planlagt slik at det blir flyt i aktivitetene og få pauser. At vi har nok trenere og dermed riktige gruppestørrelser slik at alle er med og vi unngår køståing. Vi bruker ball i alt vi gjør og har spill-øvelser med høy intensitet gjennom treningsøkta. Det gir et godt utgangspunkt for læring og utvikling.

Spesifisitet

At vi øver på det som er spesifikt/typisk for fotballspillet, slik at vi blir bedre til å mestre kampsituasjoner. Ved å bruke funksjonelle spill-øvinger (jf. Treningsøkta.no) oppnår vi dette og det blir samsvar mellom trening og kamp.

Gjenkjenning og variasjon

At vi øver mye på å mestre typiske situasjoner som oppstår i kamp slik at spillerne gjenkjenner situasjoner og er i stand til å ta gode valg. Vi må øve og repetere, men ved å bruke ulike spill-øvelser blir treningene likevel varierte og stimulerende. Det aller meste av aktiviteten skal være i en spill – motspill – kontekst. Når vi bruker treningsøkta.no er dette tilrettelagt for oss.

Jevnbyrdighet

At vi legger 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 motstander. På treningsfeltet skal vi passe på at det er jevnbyrdig motstand i spill-øvelser. Jevnbyrdig motstand fremmer både mestring og ferdighetsutvikling og dermed læring og utvikling.

Differensiering

At vi tilpasser treningene til den enkelte. Av og til bruker vi differensiering til å oppnå jevnbyrdighet. Men differensiering betyr også at vi individualiserer ferdigheter; noen trener på skudd (fordi de trenger ekstra trening på dette, eller fordi de skal bli ekstra gode på det) imens andre trener på pasninger. Differensiering er et middel for å oppnå trivsel og ferdighetsutvikling for alle.

Se Retningslinjer for differensiering, jevnbyrdighet og nivåpåmelding



Jenter 13 - 15 år og Gutter 13 – 16 år

Målsetting ferdighetsutvikling

- Utvikle ferdigheter (individuelle og relasjonelle/samspell)
- Tempo i alt en gjør. Vektlegge tempo og intensitet, både i øvelser og spel
- Utvikle fotballferdigheter med- og motspill / under press
- Utvikle ferdigheter i ulike spill-faser (forsvarsspill, kontringsspill, gjenvinning, etablert angrep/oppspills-mønster)
- Bli kjent og trygg i roller/posisjoner
- Lære prinsippene i sonedeforsvar (1F/2F, avstander i og mellom ledd)
- Lære seg bruk av offside, defensivt og offensivt
- Keepertrening: Være en aktiv del av laget i angrepsoppbygging, og i forsvarsspillet. Begynne å kommunisere med forsvaret. Igangsetting med hender og føtter på dødball og ball i spill. Starte med feltarbeid og fortsette å utvikle 1v1 ferdighet (holde seg oppreist). Stå på begge bein ved skudd og flytte seg sidelengs langs streken. Alltid være i balanse ved skudd imot.

Organisering

- Ha lag i kvar årsklasse, både gutter og jenter 13 og 14 år, samt G16 og J16 lag.
- Det skal være minimum 1 trener og 1 lagleder pr lag. Hovedtrener på dette nivået må ha minimum fullført grasrot-treneren (C-lisens), eller anna tilsvarende utdanning.
- Det kan tilbys ekstralag (spille i høyere aldersklasse eller høyere nivå i same aldersklasse) for de som trener mest fotball
- Det skal være mulig å kombinere fotball med annen idrett/annen aktivitet
- Bruke formaliserte møteplasser (sportsmøter) gjennom sesongen der en diskuterer fag og spiller-logistikk

Trening og kamper

- Treningsframmøte skal vektlegges ved valg av kamparena og spilletid.
- Alle som møter til kamp skal minimum spille en omgang
- Differensiere treninga, og evt. treningsgrupper, jf. *Retningslinjer for differensiering,*
- Koordinere treningstider for å legge til rette for hospitering
- Minimum to treninger i uka heile året, tre i oppkjøring til kampsesong
- Tilbud om ekstratrening for spillere som vil satse i fotball
- Tilbud om kamper vinterstid
- Tilbud om inne fotball i gymsal
- Tilbud om fotballakademi
- For spillere under kretstiltak skal det utarbeides ukes-oversikter som viser belastning, kamper og trening på alle arenaer, tilsvarende retningslinjene for hospitering
- Lag i ungdomsfotballen bør delta på minst en overnattingsturnering i sesongen. Valg av turnering må avklaras med klubben, jf. *Retningslinjer for deltaking i turneringer.*



Sosialt

Turneringer/cuper er viktige, også for det sosiale. Arrangere sesongavslutning og gjerne andre sosiale tiltak. Arbeide aktivt for å lære spillere god garderobekultur.



Jenter 16 - 17 år og Gutter 17 - 19 år

Målsetting ferdighetsutvikling

- Utvikle individuelle ferdigheter, og utvikle lagforståelse
- Lære seg detaljer i spillets faser (forsvarsspill, etablert angrepsspill, gjenvinning, kontring, dødball)
- Utvikle teknikk og taktikk, med mer intensitet
- Bli tryggere i roller/posisjoner
- Dyrke spisskompetanse, både i ferdighet og rolle
- Bli fysisk sterkere og tøffere (hurtighet, spenst, spesifikk utholdenhet)

Organisering

- Gi trening- og kamp-tilbud til alle som vil spille fotball
- Differensiere trenings- og kamp-tilbudet med blant annet hospitering på A-lag/damelag slik at en utvikler gode lokale spillere (jf. egne retningslinjer for differensiering m.m. og hospitering).
- Minimum 2 trenere på hvert lag. En av trenerne må ha minimum B-lisens.
- Bruke formaliserte møteplasser (sportsmøter) gjennom sesongen der en diskuterer fag og spiller-logistikk

Trening og kamper

- Minimum 3 treninger pr veke. Hospitering kjem i tillegg
- Tilbud om fysisk trening (styrke, utholdenhet, motorikk)
- Differensiere treninga, og evt. treningsgrupper, jf. *Retningslinjer for differensiering,*
- Koordinere treningstider for å legge til rette for hospitering
- Tilbud om ekstratrening for spillere som vil satse i fotball
- Alle som har innfridd oppmøteprosenten skal ha en kamparena
- Alle som møter til kamp skal minimum spille 30 min.
- Lag i ungdomsfotballen bør delta på minst en overnattingsturnering i sesongen. Valg av turnering må avklares med klubben, jf. *Retningslinjer for deltaking i turneringer.*

Sosialt

Turneringer/cuper er viktige, også for det sosiale. I tillegg bør det arrangeres avslutning/andre sosiale tiltak. Det skal arbeides for å fremme god garderobekultur



Retningslinjer for Senior-fotball

Målsetting

- Utvikle individuelle ferdigheter, med vekt på den enkeltes styrke/spisskompetanse
- Utvikle lagets styrker, forbedre lagets svakheter
- Ha lavterskeltilbud for de som ikke ønsker mer enn "fysisk aktivitet/trimlag"

Organisering/retningslinjer

- Bruke lokale spillere i størst mulig grad
- Ha definerte rekrutteringslag til 1.laga.
- Ha mål om å ha 4 juniorspillere på A-trening, inklusiv hospitering.
- Godt samarbeid med skolemiljøet på Bø vgs. og USN.
- Bruke formaliserte møteplasser (sportsmøter) gjennom sesongen der en diskuterer fag og spiller-logistikk
- Minimum 2 trenere på kvart lag. En av trenerne må ha minimum B-lisens

Trening og kamper

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

Sosialt

Sosialt team i laget, som har ansvar for sosiale tiltak.
Fremme og utvikle god 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 års trinnet 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 spiller 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 årsenheten 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 års trinn.



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 års trinnene 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 ihht 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 likeverdige 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 ihht 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. Ihht 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.



Retningslinjer for hospitering

Hospitering er et viktig virkemiddel i klubben sin strategi for å utvikle spillere. Dette skjer ved at enkelte spillere kan trene og spille kamper på lag på høyere års trinn eller nivå. Hospitering skal følge *flytsonepriinsippet*, dvs. å vurdere spillerens ferdigheter (teknisk, taktisk, fysisk, mentalt) opp mot nivået på oppgavene. Det skal også vurderes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet, og «tar» det nye nivået. Hospitering skal være et supplement til trening og kamp med eget lag. NFF anbefaler ikke hospitering før spilleren er fylt ti år.

Alle spillere skal ha et lag som er deres primærlag. Dette vil normalt være der spilleren har sin primære trenings- og kamparena.

Det er treneren for spillerens primærlag, i samarbeid med trener for aktuelt hospiteringslag, som vurderer hospitering for kortere eller lengre perioder. Spilleren sjøl, og foresette (yngre årskull), skal alltid involveres. Det skal også klubbens ansvarlige for spillerutvikling.

Det er viktig, spesielt på de yngre årgangene, at spilleren som hospiterer også presterer igjen på sitt primærlag.

Dersom spilleren som hospiterer holder et ferdighetsnivå (over tid) på linje med spillerne på laget han/ho hospiterer på, og at dette også passer spilleren sosialt og mentalt sett, bør det vurderes om hospitanten skal flyttas opp på permanent basis.

Omfanget av hospitering fra et lag må ikke være så stort at laget tømmes for spillere. En må passe på at det til enhver tid er nok spillere igjen slik at det blir et godt treningstilbud.

Hospitering skal være godt planlagt, mellom trenerne på de involverte laga, foreldrene til spilleren/spilleren sjøl og den ansvarlige for spillerutvikling for det aktuelle års trinn. Det skal alltid utarbeides en skriftlig plan for hospitering. Denne skal inneholde ei detaljert ukes-oversikt over alle treninger og kamper til spilleren over en bestemt tidsperiode samt trening/aktivitet på andre arenaer (skole, andre idretter etc.). Dette er et viktig dokument for både spiller og klubb slik at totalbelastning blir passelig. I tillegg unngår en konflikter knyttet til hvor spilleren skal trene og spille kamper. Ansvarlig for spillerutvikling for det aktuelle års trinn skal alltid være involvert i prosessen.

Hospiteringsordninga skal evalueres jevnlig, i trenermøter og sportslig utvalg.

Ved tvil om hospiteringsvurderinger/-beslutninger, er det sportslig utvalg som har det avgjørende ordet.

Alle uklarheter i.h.t disse retningslinjer samt saker som ikke løses i sportslig utvalg, skal tas opp med styret.



Hospitering 10-15 år

Spillere som er aktuelle for hospitering skal ha godt treningsfremmøte, være lærevillige og ha gode fotballferdigheter sammenlignet med andre på sin alder.

Spilleren tilhører i utgangspunktet sitt primærslag, og det er treneren for primærslaget sammen med treneren for laget spilleren evt skal hospitere til, og Skarphedins spillerutvikler som blir enige om den beste trenings- og kamparena for spilleren. Spillerutvikler er ansvarlig for kontakt angående krets- og sone-treninger, og dermed hovedansvarlig for oversikt over spillerens totalbelastning. Dialogen mellom trenere og spillerutvikler skal sørge for at det er enighet om trenings- og kampbelastning før spilleren involveres. Forslag fra disse skal godkjennes av spiller og spillerens foreldre dersom spilleren er under 18 år.

Ved uenighet eller klage skal saken tas opp med Sportslig Utvalg som er avgjørende instans.

All hospitering skal diskuteres etter følgende kriterier:

1. Treningsvilje (dokumentert etter treningsfremmøte)
2. Ferdigheter (fysiske, tekniske, taktiske og mentale)
3. Evne til læring (prestasjonsfremgang)
4. Sosial tilpasning (trivsel i garderoben og laget for øvrig)

Hospiteringsperioden skal være tidsavgrenset, etter endt hospiteringsperiode skal denne evalueres med 1 av følgende 3 utganger:

1. Permanent oppflytting
2. Ny hospiteringsperiode
3. Fortsette på primærslaget for videre utvikling

Retningslinjer for deltagelse i turneringer

Skarphedin Fotball ønsker stor aktivitet for spillere i alle aldre, og oppmuntrer til deltagelse i cuper og turneringer.

I valg av cup/turnering skal klubbens verdier *Utvikling – Inkludering – Glede – Lojalitet* legges til grunn som kriterier for å finne beste tilbudet.

Barnefotballen (6 – 12 år):

Lagledelsen melder på lag til cuper/turneringer som den mener passer for sine lag. På barnetrinna bør en delta på minst en cup hver sesong (i tillegg til Sommarland Cup). Alle lag på samme alderstrinn (og kjønn) skal delta på samme cup og få samme oppfølging.

Det skal deles inn i jamne lag for barnetrinnet. Det sosiale er det viktigste, og en skal velge turneringer som har jevnbyrdighet som prinsipp. Lagleiinga er ansvarlige for å finne best eigna cup, men kan søke råd hos sportslig utvalg.

Dersom et alderstrinn ønsker å delta på overnattingscup må dette avklaras med foreldre og sportslig utvalg før påmelding, jf. også punktet om økonomi under.



Ungdomsfotballen (13-19 år):

Fra 13-årsalderen bør en delta på minimum ei helge-/ukes turnering i året. I ungdomsfotballen ønsker klubben at flere lag/årskull reiser på same cup. Det er gunstig sosialt og gir mulighet for hospitering. Undersøk derfor med sportslig utvalg om klubben har føringer for val av cup for ditt års trinn, før planlegging av overnattingscup.

Påmelding til overnattingscup skal uansett klarerast med daglig leder på førehand, og alt som gjelder økonomi/finansiering og lagledere/ansvarspersoner skal være på stell i god tid før avreise, jf. også punktet om økonomi under.

I ungdomsfotballen kan det deles inn i 1. og 2. lag, men alle skal ha tilsvarende tilbud, med samme oppfølging. Klubben anbefaler bare bruk av egne spillere, men ved deltagelse i eliteturneringer kan det åpnes for lån av spillere fra andre klubber. Dette må alltid avklares med sportslig ledelse i begge klubber og deretter med foreldre, aktuell spiller og hans/hennes foresatte 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-leinga kan legge føringer på kor mange lag kvart enkelt årskull kan/må stille for best mulig cup-avvikling. Dersom Skarphedin stiller flere lag i samme klasse, skal en dele i jamne lag.

Økonomi ved cup-deltagelse

Klubben dekker påmeldingsavgift. Det betyr at for en-dags-cuper dekker klubben alle kostnader ved å delta. Transport dekkes ikke.

For overnattingscuper dekker klubben påmeldingsavgift og deltaking for trenerer. Den enkelte spiller dekker sin deltakeravgift. Alle skal kunne være med på cup. Ta derfor hensyn til økonomi og kostnadsnivå for den enkelte før valg av cup.

Se vedlegg for anbefalte cuper tilpasset alderstrinn.

Påmelding til overnattingscuper må avklarast med klubben v/daglig leder før påmelding.



Cup påmelding Skarphedin fotball

J08 / G08 – Eat,move,sleep, Ulefoss en dag Slutten av aug.

J09 / G09

J10 / G10

J11 / G11 – Hei Cup, Heistad

J12 / G12 – Sandarcup, Sandefjord

J13 / G13 – Sør Cup, Kristiansand

Sandarcup, Sandefjord fredag – søndag 2.helg i aug.

J15 / G14 – Norway Cup, Oslo

G16 – Skaw Cup Skagen

J17 – Dana Cup Hjørring

G19 – Skaw Cup Skagen

J19 – Dana Cup, Hjørring

Ønsker om å delta på cuper utover de som er listet opp her må søkes Sportslig Utvalg i god tid før cup – påmeldingsfrist.