



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Sportsplan Sædalen IL Fotball 2021-2024





IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Sportsplan Sædalen IL Fotball 2021-2024

Dokumentkontroll

Funksjon	Fotball	Rev.nr:	1
Eier	Leder Fotball	Dokument navn:	Sportsplan
Godkjent av	Styret Sædalen IL	Dato:	





IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

1. Innledning	4
2. Fotball – Et lagspill	5
3. Overordnet for Sædalen IL Fotball	6
Klubben sine verdier.....	7
Klubbens visjon	7
Klubbens målsetninger.....	7
Fotballgruppen sine verdier	8
4. FAIR PLAY	13
5. Barnefotballen 5-12 år	18
6. Ungdomsfotballen	36
7. Seniorfotballen	55
8. Spillerutvikling.....	58
9. Sportslig utvalg	59
10. Trenerveileder og Trenerutvikling	60
11. Keepertrening	61
12. Jentesatsning	62
13. Dommere.....	63
14. Andre Idretter.....	64



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

1. Innledning

Fotballgruppen i Sædalen IL har utarbeidet en sportsplan som skal være retningsgivende for trenere, lagledere, foreldre og spillere som er involvert i Fotballgruppen til idrettslaget.

Sportsplanen gir retningslinjer som er forankret i klubbens sitt styre og er derfor et styrende dokument som fotballgruppens medlemmer og bidragsytere skal forholde seg til. Vi ønsker å formidle sunne og gode verdier for all aktivitet, både på og utenfor banen, samt en god og trygg treningskultur for barn og voksne i Sædalen og Nattlandsområdet.

Vi ønsker med sportsplanen å ha en samlet langsiktig plan for fotballaktiviteten i idrettslaget fra barnefotball og helt opp til senior-nivå.

Sportsplanen skal revideres hvert år av fotballstyret. Planen skal godkjennes av hovedstyret i Sædalen IL. Innspill til sportsplan sendes til fotballstyret.





IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

2. Fotball – Et lagspill



Fotball er et lagspill. Vi ønsker at all aktivitet i Fotballgruppen skal være preget av lagspill, samarbeid og inkludering. Vi ønsker å tilby konkurransedyktig spillerutvikling til barn og ungdom som vil trene mye og lære, men samtidig gi unge generelt menneskelig utvikling gjennom sosial og sportslig samhandling.

Samspill, lagmoral, struktur og Fair Play er de sentrale faktorene for fellesskapet i verdens største og mest populære sport. På samme tid skal vi også utvikle individet. Individet er viktig i gruppen, og gruppen er viktig for individet, uten tydelige skillelinjer.

Fotballen ønsker alle velkommen, men det er frivillig og klubben organiserer aktiviteten innenfor avklarte rammer. Sier man ja til å delta, så forplikter man seg til å bidra både på og utenfor banen, dette gjelder både som spiller, forelder og/eller frivillig. Det er innenfor disse rammene individet skal utvikle seg og realisere sine ambisjoner. Å forstå hvor viktig det er at en forplikter seg til fellesskapet og hvor mye en får igjen for å gjøre det, er et viktig premiss for at fotballen og lagspillet skal være en positiv opplevelse for alle.

Fotball er et utpreget lagspill, og vi ønsker at samhandling og samarbeid skal kjennetegne Sædalen på og utenfor banen.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

3. Overordnet for Sædalen IL Fotball

Ansvarlige for sportsplanen

Klubbens sportslige ledelse og Administrativ leder er ansvarlig for sportsplanen. Sportsplanen skal revideres årlig

Sportsplanen godkjennes av hovedstyret i Sædalen IL. Innspill til sportsplan sendes til fotball@sedalenil.no.

Sportsplan er vedtatt av styret i Sædalen IL den xx.xx.xxxx og skal revideres årlig.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Klubben sine verdier

Sædalen IL skal være et ærlig, raust og veldrevet idrettslag, som inkluderer alle barn og unge i Sædalen og Nattland bydel i sine idrettstilbud.

Klubbens visjon

SIL skal, gjennom kvalitetsbaserte idrettstilbud til alle barn og unge, gjøre Sædalen og Nattland til en trygg og attraktiv bydel å vokse opp i.

Klubbens målsetninger

- Sædalen IL skal ivareta spillere og trenere slik at flest mulig er aktive innen fotball lengst mulig, og at hver enkelt kan utvikle seg til å bli best mulig.
- Sædalen IL skal ha et av Bergen sør beste treningstilbud for barn og ungdom, og tilby lovende og ivrige gutter og jenter konkurransedyktig spillerutvikling gjennom kvalitetssikring av treningshverdagen og oppfølging av trenere og spillere. Sædalen IL skal hvert år ha som mål at hver årgang i ungdomsfotballen, gutter og jenter, stiller et mestringsdyktig lag i 1. divisjon i Hordaland fotballkrets.

Vi ønsker med disse målsetningene og skape et tilbud hvor topp skaper bredde og at bredde skaper topp. Måloppnåelse for spillerutvikling blir vurdert ut fra at vi etablerer konkurransedyktige utviklingsvilkår gjennom flere ungdomslag i 1. divisjon, at lovende og ivrige gutter og jenter blir værende lengre i Sædalen IL og at vi produserer spillere til toppfotballen. Parallelt med at seniorlagene våre høster fruktene av et godt utviklingsarbeid.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Fotballgruppen sine verdier

Barne- og ungdomsfotballen i Sædalen IL baserer seg på tre pilarer som sammen utgjør grunnlaget for fotballen, på og utenfor banen. Våre verdier, visjoner og målsetninger vil alltid ha disse tre grunnpilarene som utgangspunkt.



Sædalen IL skal være et ærlig, raust og veldrevet idrettslag, som inkluderer alle barn og unge i Sædalen og Nattland bydel i sitt fotballtilbud.

Vårt verdigrunnlag er tuftet på Norges Fotballforbunds verdier «Gjennom å skape gode miljøer skal fotballen være et sted der alle kan finne tilhørighet. Det ansvaret ønsker NFF å ta gjennom å fremme verdiene **trygghet, glede, respekt, likeverd og folkelighet**. Fotballen skal være et sted der alle kan finne tilhørighet»

Fotballen skal være en arena for formidling av verdier og holdninger som skaper gode fotballspillere og lagspillere, på alle områder i livet.

Det er lettere å skape positive holdninger enn å endre dårlige. Fotball som utpreget og allsidig lagidrett har stor overføringsverdi, hvor verdier som samhold, respekt, inkludering og toleranse kombinert med fysisk og mental fostring også utvikler sunne vaner og gode samfunnsborgere.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Alt arbeid og aktivitet i Fotballgruppen skal være preget av **trygghet, glede, likeverd og tilhørighet**. Gjennom å gi spillere og trenere i Sædalen IL følelsen av trygghet, trivsel og tilhørighet tror vi at flest mulig ønsker å fortsette i idrettslaget langt ut i ungdomstiden, og videre inn i seniorfotballen. Ikke nødvendigvis alltid som spiller, men også alternativt gjennom trenerverv, som dommer eller som frivillig. Vi vet at det er et stort frafall både blant spillere og trenere i overgangen mellom barne- og ungdomsfotball og i slutten av ungdomsfotballen. Å holde på spillerne lengst mulig er derfor et område fotballgruppen skal ha fokus på i årene som kommer. Vi vet at veldig mange barn og unge er med i barnefotballen, og at det kanskje ikke er naturlig at alle disse fortsetter med fotball like lenge, men vi ønsker ikke at noen skal slutte på grunn av dårlige opplevelser!

I de etterfølgende avsnitt vil vi utdype hva vi legger i verdiene **trygghet, glede, respekt, likeverd og folkelighet** og hvordan vi ønsker at disse etterleves i Sædalen IL.

Våre verdier i praksis

Spiller

Spillerne skal oppmuntres til å være nysgjerrige og spørrende. Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar for seg selv, for laget og for sine omgivelser. Vi skal kunne kjenne igjen en Sædalensspiller uten drakt og klubblogo ved at våre spillere:

- **Tar ansvar**
- **Gir alt**
- **Er lærevillig og nysgjerrig**
- **Byr seg**

Vi mener at spillerne sine holdninger og verdier er avgjørende for:

- 1. Hvordan en utvikler seg som fotballspiller og lagspiller**
- 2. Hvor gode lagkameratene og laget kan bli**
- 3. Hvor godt miljøet i laget og Fotballgruppen blir**



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Trener

I Sædalen IL skal treneren legge til rette for at spillerne skal bli nysgjerrige, lærevillige og gode lagspillere. Treneren gir **trygghet og bidrar til mestring** gjennom å være tydelig, forutsigbar og ved å ha glimt i øyet. Treneren skaper **trivsel** gjennom en rettledende og spørrende tilnærming til fotballaktiviteten. Treneren skaper **tilhørighet** gjennom engasjement, omsorg og ved å ha interesse som strekker seg utover eget lag og ser hele Fotballgruppen.

Trenerens holdninger og verdier er helt avgjørende for:

1. **Hvordan spillerne utvikler seg både sosialt og som fotballspiller**
2. **Hvordan laget samlet opptrer i trening og i kamp**
3. **Hvor godt miljøet i laget blir**

Vi forventer derfor følgende av trenere i fotballgruppen:

- Skal kunne navnet på alle spillerne
- Ha et tema for hver økt – «Hva trener vi på i dag/denne uken»
- Møter presis
- Ikke la en dårlig dag påvirke trening og kamp
- Ønske om å utvikle seg som trener og å være lærevillig
- Fokus på **utvikling** og ikke **resultat**
- I løpet av en økt så skal man ha som mål om å ha gitt ros til hver enkelt spiller
- Etablere tydelige rutiner for oppmøte, pauser og avslutning – **Skaper trygghet.**
- Tilpasse tilbakemeldinger og oppfølging etter spillernes behov. Ingen av spillerne er like og kan derfor ikke behandles likt.
- Vær ærlig, åpen og imøtekommende.
- Som trener utøver vi **ALLTID** Fair Play
- Målet er spillere som smiler når trening og kamp er ferdig!



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Foreldre

Foreldre er viktige støttespillere og bidragsytere for å skape god aktivitet for alle involverte i Fotballgruppen. Den viktigste rollen til foreldre er å bygge opp om aktiviteten til barna. Foreldrene må vite hvilke sportslige prinsipper, verdier og regler som gjelder for lagene, Fotballgruppen i Sædalen IL, og sørge for at disse blir fulgt. Vi ønsker at foreldre skal være støttende, legge til rette, fokusere på utvikling fremfor resultat og gi masse ros til både eget og andres barn. I barnefotballen ønsker vi å involvere så mange foreldre som mulig på treningsfeltet; som trenere, som kjegeflytter, som assistent til å trøste eller knyte skollisser og for å hjelpe trenerne med å skape ro og struktur på treningene. I ungdomsfotballen er det viktig at foreldrene ikke glemmer at selv om barnet er blitt ungdom så trenger ungdommen støtte, veiledning og oppfølging.

Liksom engasjement på trening starter hos treneren, mener Fotballgruppen at foreldres holdninger og verdier til fotballen er helt avgjørende for:

- 1. Hvordan barn og ungdom sine holdninger og verdier til deltakelse i fotballen er**
- 2. Hvordan barn og ungdom utvikler seg som fotballspiller og lagspiller**
- 3. Hvor godt miljøet blir på laget og i Fotballgruppen**

Vi forventer at foreldre:

- Holder seg oppdatert på den informasjon som blir gitt fra trener, Fotballgruppen og Sædalen IL
- Møter opp på foreldremøter
- Tar på seg verv og oppgaver på og rundt laget
- Husker at det er barna sin aktivitet og unngår å ha ambisjoner på vegne av barnet
- Er positiv, støttende og oppmuntrende til både egne barn, laget, trenerne og idrettslaget
- Lærer barna hvilke retningslinjer som gjelder for laget og Fotballgruppen
- Vær med å planlegg fotballåret sammen med barna. Når er det trening og når er det kamp?
- Vær gode forbilder! Barna er mer opptatt av hva du gjør enn hva du sier.

Forsøk å se dine egne barn som en del av laget, Fotballgruppen og Sædalen IL!



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Lagene

De rollene en har i aktiviteten vil være førende for hvordan en opptrer både inn mot lagspiller, motspiller, trenere, foreldre, andre medlemmer og engasjerte personer i Fotballgruppen. Men det er også viktig å huske på at som lag representerer vi klubben på en måte som følger FAIR PLAY reglene og som gir et positivt inntrykk av oss som idrettslag.

Laget sine holdninger og verdier er helt avgjørende for:

- 4. Hvordan spillerne utvikler seg både sosialt og som fotballspillere i trening og kamp.**
- 5. Hvordan andre lag og klubber oppfatter oss som idrettslag**
- 6. Hvor godt miljøet i Fotballgruppen blir**

Vi forventer derfor følgende av lagene i Fotballgruppen:

- Trenere, lagledere og/eller kampverter har et ansvar for å ta imot motstanderlagene på en positiv måte
- Laget skal alltid gjennomføre Fair Play hilsen før kamp
- Vi rydder etter oss på banen og i garderobene. Dette gjelder både hjemme og bortekamper
- Vi tar vare på dommeren. Spontane reaksjoner er en ting, men å stadig klage på dommeren er ikke tillatt!
- Vi stiller til kamper som er satt opp



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

4. FAIR PLAY

Gjennom holdningsskapende arbeid ønsker vi å skape et godt miljø hvor fotball og sosialt felleskap bidrar til å skape trygghet og trivsel for den enkelte. Dette gjøres gjennom fokus på positive holdninger og respekt overfor andre mennesker.

I vår klubb ønsker vi at alle skal ha en positiv adferd og bidra positivt i miljøet, slik at alle trives. Fotball er et spill for alle og hvor alle er like verdifulle.

Sædalen IL sitt mål for FAIR PLAY er:

- ***Å fjerne alle former for mobbing og rasisme***
- ***Å sørge for trener- og lederholdninger som fører til bedre selvfølelse hos spillere.***
- ***Å ta avstand fra holdninger blant foreldre/foresatte der resultat- og prestasjonstekning er styrende og ødelegger for miljøet og trivselen.***
- ***Å fjerne negative spillerholdninger som ødelegger for miljøet og trivselen på laget og i klubben.***
- ***Å følge Se & Bli Sett holdningene – Idrett og alkohol!***

Holdningskontrakter

I Sædalen IL er det innført holdningskontrakter mellom klubben, treneren, laglederen, spilleren og øvrige rundt laget (lags kontrakt). En slik avtale benyttes for barnefotballen, ungdomsfotballen og seniorfotballen, alle med en avtale tilpasset sin aldersgruppe.

De forpliktelser den enkelte spiller, trener, lagleder lag eller klubben forplikter seg til skal være beskrevet på baksiden av kontrakten. Originalversjonen av kontrakten skal beholdes av klubben, mens den andre parten (spiller, trener og eller lagleder) skal få tilbud om kopi.

Brudd på holdningskontrakten

Ved brudd på holdningskontrakten kan det medføre sanksjoner mot spilleren/trener/foresatt avhengig av alder og grad av alvorlighet. I ytterste konsekvens kan man ilegges karantene.

Som et overordnet prinsipp skal fysisk trening ikke brukes som en avstraffelse.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Ved mindre grad av alvorlighet (f.eks. for sent oppmøte til trening) skal treneren selv finne passende sanksjon. Ved større grad av alvorlighet (eks rødt kort for rasisme under kamp, gjentakende mobbing, misbruk av alkohol under representasjon på vegne av klubben) skal Fair Play utvalget sammen med ledelsen ilegge sanksjon. Treneren/leder er ved slike brudd pålagt å informere Fair Play-kontakt snarest mulig etter kamp (og ikke senere enn 48 timer). Fair Play utvalget fungerer som disiplinærutvalg. NB: Husk at også motstanders alvorlige brudd på Fair Play prinsipper skal meldes til Fair Play kontakt, som da tar kontakt med motstanders klubb og krets.

Sanksjoner

Et pedagogisk grunnsyn må legges til grunn ved slike anledninger og Sædalen IL tillater ikke noen form for sanksjoner som bryter med norsk eller internasjonal lov. Sanksjonene skal stimulere den som har begått brudd på holdningskontrakten til å reflektere over sine holdninger og gis muligheten til å forbedre.

Eksempler på sanksjoner kan være:

- For sen til trening, time-out eller la spiller varme litt opp på egenhånd
- Stå over resten av treningsøkten dersom spilleren viser dårlig oppførsel mot egnemedspillere

Eksempler på ikke-tillatte sanksjoner

- Ekstra styrke- eller kondisjonstrening (idretten skal forbindes med glede, ikke straff)
- «Plenumsrefs»



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Kampvert

Kampverter er det viktigste enkelttiltaket for Fair play og oppfølging på arenaen.

En trener og en lagleder har som oftest hendene fulle i forbindelse med en kamp, og for å sikre en fin ramme rundt aktiviteten er kampverter et tiltak som har vist seg å være vellykket. Det er både viktig og hyggelig at hjemmelaget har en vert som tar imot gjester, og en kampvert har også en tydelig og respektert rolle under kampen. Kampvertens oppgave er å bidra til en god ramme rundt kampen preget av Fair play og sørge for at kamplederen (dommer) får tilstrekkelig med støtte.

Alle lag skal ha en kampvert (foreldre/foresatt) med egen vest med Fair Play logo og har med seg [foreldrevettkort](#). til våre hjemmekamper. Ideelt sett bør det rulleres på hvem som er kampens kampvert, slik at mange får et forhold til rollen. Alle lag skal informeres før sesongstart av ledelsen i klubben om kampvertrollen.

Kampverter i barne- og ungdomsfotballen

Før kampen:

- Sørge for at garderober, bane og mål er i orden.
- Ønske begge lag og dommer(e) velkommen.
- Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene og står godt utenfor sidelinjen.
- Minne hjemmelagets trener i å avholde Fair play-møtet.
- Minne trenere og dommer om å organisere Fair play-hilsen før kampstart.
- Ha kunnskap om hvor klubbens hjertestarter er og ha telefon for å ringe 113.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Under kampen:

- Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer er innen rimelighetens grenser.
- Prate med dommer i pausen.
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, og ta kontakt hvis det går over streken. Vise til foreldrevettregler og klubbens verdier.
- Påse at alle tilskuere oppholder seg minst en meter unna sidelinjen.
- Påse at «foreldrefri sone» fungerer – lagene på den ene siden – foreldrene på den andre. Der dette ikke lar seg gjøre, etablere «foreldrefri sone» 5 meter ut fra hver «lagleder/trener-benk». Sonen kan eventuelt markeres med kjegler.
- Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere både mot spillere og dommer.
- Dersom det finnes kort med foreldrevettregler – del disse ut til de som måtte trenge en påminnelse

Etter kampen

- Minne trenere og dommer på å organisere Fair play-hilsen, samt Handshake for Peace.
- Takker begge lag og dommer
- Ta initiativ til rydding rundt banen etter kampslutt

Hvordan organisere i klubben/laget:

- Klubben eller laget setter opp en plan for hvem som skal være kampvert i hvilke(n) hjemmekamp gjennom sesongen.
- Personen ifører seg kampvertvest. Vester lagres på et sted hvor de er lett tilgjengelige.
- Det er å anbefale å rullere på oppgaven – dette er en oppgave flere kan bidra til- og vokse på!
- Det er ikke til å legge skjul på at man må opptre utadvendt i rollen



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Kampverter i seniorfotballen

Kampverten **må**:

- Før kampen gjennomføre et kampforberedende møte mellom dommer, lagets trenere og kapteiner.
- Være synlig, ha på seg kampvertvest og bidra til at kampen gjennomføres med en god ramme.

Ellers **bør** kampverten:

Før kampen:

- Sørge for at garderober, bane og mål er i orden.
- Ønske begge lag og dommer(e) velkommen.
- Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene og står godt utenfor sidelinjen.
- Bistå i å organisere Fair play-hilsen før kampstart.
- Ha kunnskap om hvor klubbens hjertestarter er og ha telefon for å ringe 113.

Under kampen

- Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer(e) er innen rimelighetens grenser.
- Prate med dommer(e) i pausen.
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, og ta kontakt hvis det går over streken.
- Påse at alle tilskuere oppholder seg to meter unna sidelinjen
- Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere både mot spillere og dommer(e).

Etter kampen

- Bistå i å organisere Fair play-hilsen
- Takker begge lag og dommer(e).
- Lede dommere til dommergarderober, i tilfelle det er ønskelig.
- Rydde rundt banen etter kampslutt.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

5. Barnefotballen 5-12 år

Barnefotballen skal være lekbetont!

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i en form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek, og ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Førsteintrykket betyr mye, kanskje til og med alt. La barna ha det gøy, la de leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

Vi skal ikke glemme hva fotball handler om, nemlig å hindre og score mål, men det er hvordan vi gjør det, forsøket, øvingen, læringen og utviklingen som bør være fokuset. La barna kunne oppleve utfordring og mestring i alle deler av aktiviteten. Husk at det finnes gode og dårlige måter å både vinne og tape kamper på!





IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Overordnet barnefotball

Utviklingsmål i barnefotballen

Det primære utviklingsmålet i barnefotballen, den motoriske gullalderen, er å utvikle individuelle ferdigheter. Relasjonell og strukturell ferdighet vil få større plass i ungdomsfotballen, ettersom det kognitive modnes, og den motoriske gullalderen forvaltes til økt styrke og utholdenhet i puberteten. I alderen 5-9 år skal barn få prøve seg i mange ulike roller, for at vi så begrenser antall roller per spiller fra og med 10 års alderen. Se trenerhåndboken for retningslinjer for antall roller per spiller 10-12 år i barnefotballen.

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 ei økt! 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 økta 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.
- 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.
- Ballsentral istedenfor corner og innkast
- Smålagsspill (2v2, 3v3, 3v2 osv.)

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.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

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 rådvile, 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 vi beskrev 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 spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil 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.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Jevnbyrdighet

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet. Våre spillere og motstanderlagene sine spillere skal gjennom trygghet og utfordringer føle mestring ute på banen. Jevne og tette kamper er resepten for dette. Våre trenere i lag med motstanders trenere skal derfor vektlegge:

- Vi håndhever regelen om pressfri sone
- Justerer laget ut ifra stillingen i kampen.

Leder vårt lag med mange mål kan vi:

- La den spilleren på laget som trives best i forsvar uten spill i ryggen, bli utfordret til å spille på midtbanen
- Flytte den venstrebeinte spilleren over på høyre side og motsatt.
- La den som liker å spille forsvar spilles spiss, og la spissen spille i forsvaret.

Ligger vi under med mange mål kan vi:

- La våre beste spillere utfordre deres beste spillere, uavhengig av posisjon på banen.
- La de andre spillerne spille i trygge roller
- Benytte muligheten for å sette innpå en ekstra spiller når vi ligger under med fire mål.

Dette kan gi jevnere kamper og lar spillerne på laget få mer spilletid.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Differensiering

Differensiering er et mestringsorientert trenergrep som til enhver tid skal gi hele spillergruppen gunstige utviklingsvilkår. Formålet med differensiering er å skape jevnbyrdighet og dermed legge til rette for en gunstig miks mellom mestring og utfordring for hver enkelt spiller. Spillerne er avhengig av å kunne håndtere motstanden de møter i trening og kamp. Motstanden bør verken være for utfordrende eller for enkel, men gi hver enkelt spiller anledning til å øve.

Biologisk alder hos barn vil variere, spesielt de siste årene av barnefotballen. Differensiering, dvs. jevnbyrdighet på trening, tilpasset hver enkelt spillers fysiologiske ressurser og generelle mestringsdyktighet, er et avgjørende trenergrep for å skape gunstige utviklingsvilkår.

Differensiering må ikke forveksles med seleksjon eller topping. Seleksjon er fast og rigid gruppeinndeling på trening som ikke tar hensyn til utvikling eller stagnasjon i spillergruppen. Differensiering forutsetter at trenerne ser hele spillergruppen, og hele tiden er oppmerksomme på hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring. Se alle og legg best mulig til rette for hver enkelt til enhver tid med en dynamisk gruppe- og laginndeling.

Topping er resultatorientert laginndeling i kamp som vektlegger resultat fremfor mestring og utvikling. Topping skal ikke forekomme i barnefotballen. Kampen som læringsarena er riktignok avhengig av det iboende konkurranseelementet i å score og hindre mål, men som trenere skal vi vektlegge utvikling gjennom mestring uansett om vi vinner eller taper. Vi skal etterstrebe jevnbyrdighet også i kamp, da spillerne verken er tjent med å vinne eller tape med ti mål. Gjør vi en god prestasjon, spillerne lykkes med mye, men vi likevel taper kampen, vektlegger vi og forsterker det positive.

Hvordan differensiere?

Del inn i grupper og lag/dueller på trening som skaper størst mulig grad av jevnbyrdighet. Det samme gjelder i kamp, hvor vi som nevnt ovenfor skal etterstrebe størst mulig grad av jevnbyrdighet og ideelt sett verken vinne eller tape med altfor mange mål.

Juster gjerne underveis, og sørg for at hver enkelt spiller er ofte borti ballen og møter en motstand som tillater de å øve og bidra for laget sitt.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Differensiering på trening

En differensiert gruppeinndeling skal praktiseres kun i deler av treningen. F.eks. i deløvelse og hoveddel, mens oppvarmingen skal gjennomføres felles med en ball hver eller parvis med en ball. Unngå seleksjon, fast gruppeinndeling over tid, se alle spillerne og forsøk til enhver tid å legge til rette for hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring.

Foruten mestringsdyktighet, kan differensiering også med fordel ta hensyn til atferdsmessige faktorer som konsentrasjon og vilje og evne til å lære. I enkelte tilfeller kan en homogen gruppe rent sosialt være vel så verdifullt som at gruppen er jevnbyrdig ferdighetsmessig. Manglende konsentrasjon og interesse kan virke forstyrrende for de andre spillerne i samme gruppe, selv om de er på samme nivå ferdighetsmessig.

Atferdsmessige hensyn i differensieringen kan være spesielt gunstig for de yngste i alderen 5-9 år. Ettersom barna blir eldre, utvikler de samhandlingsferdigheter som reduserer behovet for atferdsmessige hensyn i differensieringen.

Mer info om differensiering finner dere her: trenerhåndboka, samt <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillerne i perioder får trene og spille på lag på høyere års-trinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen lag må gjerne spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet over.

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag så ønsker vi ikke hospitering før barna er 9år, men det kan gjøres unntak ved spesielle behov.

Hospitering skal alltid ta utgangspunkt i utviklingen for den enkelte spiller.

Hospitering blir benyttet i de situasjonene hvor en ser at spilleren har behov for andre utfordringer enn det han/hun kan få i den treningsgruppen han/hun tilhører kan gi. **De mest ivrige og viderekomne jentene skal ha tilbud om å hospitere med guttene i samme kull.**

Hospitering skal avklares og godkjennes av spiller- og trenerutvikler i Sædalen IL, i samråd med spillerens trener og trener for laget spilleren skal hospitere til. Før hospitering, stiller vi følgende spørsmål for å avklare om spilleren er klar for hospitering og at selve hospiteringen skal være mest mulig vellykket:

- ***Ønsker barnet selv å hospitere?***
- ***Er spilleren teknisk/taktisk klar for hospitering?***
- ***Er spilleren fysisk klar for hospitering?***
- ***Er spilleren mentalt klar for hospitering?***
- ***Vil spilleren få en bedre utvikling ved å hospitere?***
- ***Støtter foreldrene at barnet hospiterer på et høyere nivå?***

Jo flere av disse punktene man kan krysse av for spilleren, til større er sjansen for at det blir en vellykket hospitering for spilleren.

Oppskrift for hospitering:

1. Spiller med foreldre blir informert om muligheten for hospitering og har mulighet til å takke ja eller nei.
2. Det skal av trenerne på begge lag i felleskap legges frem en tidsbegrenset hospiteringsplan.
3. Det sendes beskjed til sportslig utvalg om hospitering, og sportslig utvalg fører dette inn i en egen oversikt over hvilke spillere som hospiterer og hvilke lag det gjelder.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Topping

Topping handler om at noen spillere, basert på subjektive (ferdighets) kriterier, får spille vesentlig mer enn spillere som vurderes å ha lavere ferdighetsnivå – både innenfor hver enkelt kamp og/eller over en lengre periode for eksempel en hel vårsesong. Motivasjonen bak topping er å oppnå et ønsket resultat i en eller flere kamper. Den viktigste utviklingsarenaen for barn er trening. Det er bred enighet om at treninger gir bedre læringseffekt enn kamp i denne alderen (flere touch og kontakt med ballen osv.), kampen er krydderet. I en treningshverdag som inkluderer differensiering og eventuelt hospitering sørger vi for at de beste spillerne får nødvendig matching. Kampene er ikke målet som i voksenfotball – det er en øvingsarena. Sædalen IL Fotball har derfor bestemt at: **TOPPING SKAL IKKE FOREKOMME I SÆDALEN IL I ALDERSGRUPPEN 5-12 ÅR.**

Spillerutvikling i Sædalen IL skal være bærekraftig, langsiktig og funderes i mestringsorientert differensiering hvor sentrale verdier er:

- Mye trening (treningsoppmøte)
- Riktig trening (flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser per spiller i mest mulig kamplike spillesituasjoner)
- God trening (konsentrasjon og vilje og evne til å lære)

Ekstratrening

I barnefotballen så er det FFO og lørdagstrening i klubbregi som tilbys som ekstratrening. Eventuelt annen ekstratrening må diskuteres og godkjennes av Sportslig utvalg.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Turneringsbestemmelser for barnefotball

Alle lag som er påmeldt til seriespill får mulighet til å delta på turneringer. Det er ikke alle spillere som ønsker eller har mulighet til å delta, men alle skal få tilbudet. Økonomi skal aldri være årsaken til at en spiller ikke kan delta. Dersom det er økonomiske spørsmål i forhold til turneringer så ta kontakt med administrasjonen.

Alle lag kan få dekket påmeldingsavgift for 3 turnering + Voss Cup. Eventuelle deltakerkort (overnatting, bespisning osv.) dekkes av foreldre eller eventuelt lagkassen til det enkelte lag.

Laginndelingen: For de som deltar i seriespill bør man ved deltakelse i cuper i løpet av kampsesongen sørge for at laginndelingen ikke er den samme som i pågående serie.

Det skal forsøkes å sette sammen mest mulig jevne lag i turneringer, basert på deltakernes ferdigheter og innsats.

Alle lag i barnefotballen skal delta på Voss Cup





IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Trenerkompetanse

Sædalen IL oppfordrer alle trenere til å delta på trenerkurs og dekker kostnadene til dette etter avtale. Spesielt for de yngste alderstrinnene er det likevel en viktigere forutsetning at antallet trenere/aktivitetsledere er tilstrekkelig slik at man sikrer gode vilkår på trening og kan dele inn i mindre grupper samt gi tett oppfølging. Sædalen IL setter derfor ikke krav om at alle trenere i barnefotballen må ha gjennomført trenerkurs, men det er sterkt ønskelig at

- Alle trenere gjennomfører barnefotballkvelden (4t).
- Minst én trener per årskull har gjennomført de moduler av grasrottreneren som tilsvarer den alderen spillerne er i.

NFF Grasrottrener deles inn i følgende moduler:

delkurs 1 – 6-8 år

delkurs 2 – 9-10 år

delkurs 3 – 11-12 år

delkurs 4 – 13-19 år

Det er ikke noe krav om at kursene gjennomføres i kronologisk rekkefølge, men det anses som en fordel.

Det er fortrinnsvis de trenere som har gjennomført kurs som skal planlegge treningsøktene.

Oppstart

Sædalen IL starter opp med treninger det året barna er førskolebarn. De to første treningene blir organisert og gjennomført med hjelp av allerede etablerte trenere i klubben. Resten av treningene blir organisert og gjennomført av foreldre eller ungdommer som da går inn som trenere for lagene. Vi er helt avhengige av foreldretrenere, og ungdom i barne- og ungdomsfotballen. Idrettslaget ønsker derfor å legge best mulig til rette for at foreldre/ungdomstrenerne får en god start samt at de får den trygghet de trenger for å gjennomføre treningene på best mulige måte.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Årsklasse for årsklasse

5-7 årsklassene

Denne gruppen er små barn og for disse er det viktigst å prioritere lek og moro med ball samt tilstrekkelig antall voksne som kan være sammen med dem.

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1

Kamp

Spillform

Spillform er 3v3

Laginndeling

De årene en spiller 3er fotball organisert som serieturnering bytter spillerne jevnlig hvilket lag de spiller på og det er ingen fast inndeling. Sædalen IL ønsker en laginndeling hvor man legger til rette for rotasjon slik at alle får spilt sammen med alle. For de som deltar i seriespill bør man ved deltakelse i cuper i løpet av kampsesongen sørge for at laginndelingen ikke er den samme som i pågående serie.

Laginndeling skal være et fast tema på alle foreldremøter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 4-5 spillere per lag i 3erfotball

Lagspåmelding

Det meldes på lag til serieturneringer. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene til Administrativ Leder i løpet av januar måned.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillerne ha lik spilletid i løpet av sesongen. Grunnen til at vi sier i løpet av sesongen er at vi ønsker mest mulig jevne kamper. Det skal ikke være et mål å vinne med flest mulig mål. Dette er treneren sitt ansvar og skal bli tatt opp i Fair Play møtet mellom trenerne før kampstart.

Turnering

Alle lag i barnefotballen skal delta på Voss Cup

Trening

All aktivitet i barnefotballen blir organisert med utgangspunkt i alder. De som er like gamle, trener og spiller kamper sammen. På treningsfeltet er alle sammen. Fordi det i ung alder er store forskjeller på modning og utvikling benytter en seg av differensiering. Fokuset skal da være på at hver enkelt skal oppleve mestring og utfordringer i hver økt. Se klubbens øvelsesbank, og trenerhåndbok. Du finner også nyttige retningslinjer og tips under kapittelet om treningsøkta 6-7 år [her](#).

Antall treninger per uke: 1-2

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi ikke annet enn i veiledningen vår som trener. For mer informasjon om differensiering ser [her](#)

Hospitering

For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering.

Ekstratilbud

Tine fotballskole

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

8-9 årsklassene

Denne gruppen er fortsatt små barn, men de begynner å utvikle litt fotballferdigheter. Det er fortsatt lek med ball som er fokus, og siden både barn og foreldre nå har etablert sosiale forhold, så er det viktig å ivareta dette også i fotbollsammenheng.

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1 og 2

Kamp

Spillform

Spillform er 5v5

Laginndeling

Sædalen IL ønsker en laginndeling hvor man legger til rette for rotasjon slik at alle får spilt sammen med alle. For de som deltar i seriespill bør man ved deltakelse i cuper i løpet av kampsesongen sørge for at laginndelingen ikke er den samme som i pågående serie.

Laginndeling skal være et fast tema på alle foreldremøter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 7 spillere per lag i 5erfotball

Lagspåmelding

Det meldes på lag til seriespill. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene til Administrativ Leder i løpet av januar måned.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillerne ha lik spilletid i løpet av sesongen. Grunnen til at vi sier i løpet av sesongen er at vi ønsker mest mulig jevne kamper. Det skal ikke være et mål å vinne med flest mulig mål. Dette er treneren sitt ansvar og skal bli tatt opp i Fair Play møtet mellom trenerne før kampstart.

Turnering

Alle lag i barnefotballen skal delta på Voss Cup

Trening

All aktivitet i barnefotballen blir organisert med utgangspunkt i alder. De som er like gamle, trener og spiller kamper sammen. På treningsfeltet er alle sammen. Fordi det i ung alder er store forskjeller på modning og utvikling benytter en seg av differensiering. Fokuset skal da være på at hver enkelt skal oppleve mestring og utfordringer i hver økt. Se klubbens øvelsesbank, og trenerhåndbok. Du finner også nyttige retningslinjer og tips under kapittelet om treningsøkta 8-9 år [her](#).

Antall treninger per uke: 1-2

Differensiering

Sædalen IL sine retningslinjer for differensiering ser du [her](#)

Hospitering

Sædalen IL sine retningslinjer for hospitering ser du [her](#)

Ekstratilbud

FFO, Tine fotballskole

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

10-11 årsklassene

I denne gruppen har en del spillere utviklet relativt gode ferdigheter og holdninger, mens andre fortsatt henger noe etter på det ene eller det andre (eller begge) områder. Dette medfører at gjennomføring av treninger blir mer utfordrende hvis alle skal få et godt tilbud. Derfor bør det innføres treningsprinsipper som medfører at de ulike spillerne får utfordringer som er tilpasset deres ferdighetsnivå og grad av modenhet. Fokus på samspill i lag øker, samt at man gradvis starter en prosess der spillerne finner sine plasser i spillemønsteret og trener/spiller mer i kjente posisjoner. Det bør hensyntas sosiale behov der det differensieres.

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1 og 2

Kamp

Spillform

Spillform er 7v7

Laginndeling

Sædalen IL ønsker en laginndeling hvor man legger til rette for rotasjon slik at alle får spilt sammen med alle. For de som deltar i seriespill bør man ved deltakelse i cuper i løpet av kampsesongen sørge for at laginndelingen ikke er den samme som i pågående serie.

Laginndeling skal være et fast tema på alle foreldremøter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 9 spillere per lag i 7erfotball

Lagspåmelding

Det meldes på lag til seriespill. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene til Administrativ Leder i løpet av januar måned.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillerne ha lik spilletid i løpet av sesongen. Grunnen til at vi sier i løpet av sesongen er at vi ønsker mest mulig jevne kamper. Det skal ikke være et mål å vinne med flest mulig mål. Dette er treneren sitt ansvar og skal bli tatt opp i Fair Play møtet mellom trenerne før kampstart.

Turnering

Alle lag i barnefotballen skal delta på Voss Cup

Trening

All aktivitet i barnefotballen blir organisert med utgangspunkt i alder. De som er like gamle, trener og spiller kamper sammen. På treningsfeltet er alle sammen. Fordi det i ung alder er store forskjeller på modning og utvikling benytter en seg av differensiering. Fokuset skal da være på at hver enkelt skal oppleve mestring og utfordringer i hver økt. Se trenerguide for mer informasjon om treninger.

Se klubbens øvelsesbank, og trenerhåndbok. Du finner nyttige retningslinjer og tips under kapittelet om treningsøkta 10-12 år [her](#).

Inspirasjon til øktplaner finner dere på <http://www.treningsøkta.no>

Antall treninger per uke: 1-2

Differensiering

Sædalen IL sine retningslinjer for differensiering ser du [her](#)

Hospitering

Sædalen IL sine retningslinjer for hospitering ser du [her](#)

Ekstratilbud

FFO, Tine fotballskole

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

12-årsklassen

I denne gruppen har en del spillere utviklet relativt gode ferdigheter og holdninger, mens andre fortsatt henger noe etter på det ene eller det andre (eller begge) områder. Dette medfører at gjennomføring av treninger blir mer utfordrende hvis alle skal få et godt tilbud. Derfor bør det innføres treningsprinsipper som medfører at de ulike spillerne får utfordringer som er tilpasset deres ferdighetsnivå og grad av modenhet. Fokus på samspill i lag øker, samt at man gradvis starter en prosess der spillerne finner sine plasser i spillemønsteret og trener/spiller mer i kjente posisjoner. God kommunikasjon mellom spillere og mellom spiller/trener er sentralt for å skape trygge rammer.

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1-3

Kamp

Spillform

Spillform er 9v9

Laginndeling

Sædalen IL ønsker en laginndeling hvor man legger til rette for rotasjon slik at alle får spilt sammen med alle. For de som deltar i seriespill bør man ved deltakelse i cuper i løpet av kampsesongen sørge for at laginndelingen ikke er den samme som i pågående serie.

Laginndeling skal være et fast tema på alle foreldremøter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9erfotball

Lagspåmelding

Det meldes på lag til seriespill. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene til Administrativ Leder i løpet av januar måned.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillerne ha lik spilletid i løpet av sesongen. Grunnen til at vi sier i løpet av sesongen er at vi ønsker mest mulig jevne kamper. Det skal ikke være et mål å vinne med flest mulig mål. Dette er treneren sitt ansvar og skal bli tatt opp i Fair Play møtet mellom trenerne før kampstart.

Turnering

Alle lag i barnefotballen skal delta på Voss Cup

Trening

All aktivitet i barnefotballen blir organisert med utgangspunkt i alder. De som er like gamle, trener og spiller kamper sammen. På treningsfeltet er alle sammen. Fordi det i ung alder er store forskjeller på modning og utvikling benytter en seg av differensiering. Fokuset skal da være på at hver enkelt skal oppleve mestring og utfordringer i hver økt. Se trenerguide for mer informasjon om treninger.

Se klubbens øvelsesbank, og trenerhåndbok. Du finner også nyttige retningslinjer og tips [her](#).

Inspirasjon til øktplaner finner dere på <http://www.treningsøkta.no>

Antall treninger per uke: 1-2

Differensiering

Sædalen IL sine retningslinjer for differensiering ser du [her](#)

Hospitering

Sædalen IL sine retningslinjer for hospitering ser du [her](#)

Ekstratilbud

FFO, Lørdagstrening, Tine fotballskole

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

6. Ungdomsfotballen

Ungdomsfotballen er de årene barn blir til voksne. Dette skjer i et fascinerende og individuelt tempo. Med læring fra tidligere år, blir pasningen enda mer presis, og vi spiller på hverandres godfot. Ungdomsfotballen er de årene vi skal sette alt vi har lært tidligere inn i en helhet. Fra fokuset på de tekniske ferdighetene og den individuelle dimensjon i barnefotballen, skal dette nå kombineres med det å fungere i et lag, både teknisk og taktisk (den individuelle-, den relasjonelle-, den strukturelle- og kampdimensjonen).

Overordnet ungdomsfotballen

Treninger

For å ivareta alle som ønsker å spille fotball trener alle treningsgrupper innenfor samme alderstrinn på samme tid og på samme bane så langt det lar seg gjøre. Tilbudet skal tilpasses slik at man har et godt tilbud til:

- **De som prioriterer fotballen, og forplikter seg til å stille på trening og kamp.**
- **De som ønsker å ha mulighet til å prioritere andre ting enn fotballen.**

Det må tas hensyn til at motivasjonen hos spillerne kan variere i ulike perioder. Det er viktig at trenerne har god dialog med spillerne om dette og at man utviser nødvendig fleksibilitet som bidrar til å opprettholde eller styrke spillerens motivasjon.

Ekstratrening for de som er ekstra interesserte anbefales. Legg gjerne treningen i helger når banene er ledig. Ekstra trening på tvers av års trinn anbefales. Dette fører til at spillernes tilbud ikke avhenger av trenerens motivasjon. En av fordelene med ekstratrening på tvers av alderstrinn er kommunikasjon/samhold mellom spillere/trenere utover års trinnet en normalt er på.

Ekstratrening skal være et **tillegg** til vanlig tilbud. Det skal være et tilbud for **alle** som ønsker å trene mer.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Kamper

Vi ønsker så langt det lar seg gjøre å ha et tilpasset kamptilbud. Det igjen forutsetter at spillerne møter til kamp når de skal, både borte og hjemme, og at foreldre bidrar i de ulike rollene som skal til for å danne et lag. NFF Hordaland tilbyr ulike divisjoner for alle aldersgrupper i ungdomsfotballen. Dette betyr at man allerede fra første året i ungdomsfotballen har mulighet til å differensiere kamptilbudet. Dette er et nyttig virkemiddel for å gi spillerne en kamparena der de opplever utfordringer og mestring.

Vi ønsker å ha en holdning blant trenere, spillere, og foreldre der alle er like mye verdt uansett hvilket lag de spiller på, det være seg 1.laget eller 2.laget.

Dette er en målsetning vi skal klare å nå, men det krever at alle forstår og snakker om det på en positiv og støttende måte. Spillerne flytter **mellom** lagene - ikke opp eller ned!

Kamparenaen skal fortrinnsvis være like utviklende som treningsarenaen. Det betyr at utfordring og mestring er like viktige prinsipper her. Trenerne skal vurdere hvilken kamparena som gir best utvikling for den enkelte spiller.

Spilletid

Spilletid i ungdomsfotballen er ofte et betent tema. Vi har som utgangspunkt at vi ønsker at alle som er tatt ut til kamp minst skal spille en omgang.

Oppmøte og innsats på trening vil være bestemmende for spilletid. Noen ganger gjør skader at man må avvike fra planen, andre ganger kan det være spillere som har sin hovedkamp på et annet lag, og det kan da bli andre vilkår som ligger til grunn for laguttak og spilletid. God dialog mellom spiller og trener er en forutsetning for å unngå konflikter rundt dette.

Det er opp til treneren å vurdere hva som gir best læringsutbytte for den enkelte spiller med tanke på om spilleren skal starte kampen eller ta del i forberedelser, oppvarming og komme inn etter hvert i kampen. Det er da viktig med god dialog med spilleren. I tilfeller med hospitering **skal** spillerens utvikling er i fokus og ikke hvilket behov laget har.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

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 ei økt! 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 økta 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.
- 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.

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.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

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 rådvile, 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 vi beskrev under spesifisetsprinsippet. 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 spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballførereren 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.

Jevnbyrdighet

Prinsippet om jevnbyrdige kamper gjelder også i ungdomsfotballen. Det betyr ikke at det ikke er lov å vinne kamper med mange mål, men treneren sin innstilling skal aldri være å vinne med flest mulig mål.

Vi ønsker at kamper skal være en utviklingsarena for både våre og motstanders spillere. ***Fokuset skal ikke være på resultatet i kampen, men å se igjen det vi øver på i trening og at spillerne gjør sitt beste.***



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Differensiering

Differensiering er et mestringsorientert trenergrep som til enhver tid skal gi hele spillergruppen gunstige utviklingsvilkår. Formålet med differensiering er å skape jevnbyrdighet og dermed legge til rette for en gunstig miks mellom mestring og utfordring for hver enkelt spiller. Spillerne er avhengig av å kunne håndtere motstanden de møter i trening og kamp. Motstanden bør verken være for utfordrende eller for enkel, men gi hver enkelt spiller anledning til å øve.

Biologisk alder hos ungdom vil variere, spesielt de første årene i ungdomsfotballen. Biologisk alder kan variere fra 10-16 år hos en 14-åring. Differensiering, dvs. jevnbyrdighet på trening, tilpasset hver enkelt spillers fysiologiske ressurser og generelle mestringsdyktighet, er et avgjørende trenergrep for å skape gunstige utviklingsvilkår.

Differensiering må ikke forveksles med seleksjon eller topping. Seleksjon er fast og rigid gruppeinndeling på trening som ikke tar hensyn til utvikling eller stagnasjon i spillergruppen. Differensiering forutsetter at trenerne ser hele spillergruppen, og hele tiden er oppmerksomme på hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring. Se alle og legg best mulig til rette for hver enkelt til enhver tid med en dynamisk gruppe- og laginndeling.

Differensiering i kamp

Topping er resultatorientert laginndeling i kamp som vektlegger resultat fremfor mestring og utvikling. Topping i ungdomsfotballen skal ikke forekomme i ordinært seriespill eller dersom årgangen stiller flere, uddifferensierte lag på cup.

Unntak kan være dersom et differensiert serielag spiller seriefinale, spiller om kretsmeesterskap eller stiller med et differensiert lag på cup i A-sluttspill eller en cup med elitepreg. Topping i slike unntakstilfeller skal kommuniseres til og avklares med spillere og deres foresatte i forkant, slik at alle er innforstått med betingelsene.

Kampen som læringsarena er uansett avhengig av det iboende konkurranseelementet i å score og hindre mål. Vi spiller alltid for å vinne, men på vår måte.

Som trenere skal vi vektlegge utvikling som resultat av en god prestasjon, dvs. mestring, uansett om vi vinner eller taper. Vi skal etterstrebe jevnbyrdighet i kamp, da spillerne verken er tjent med å vinne eller tape med ti mål. Tilpass f.eks. kamptropp til en motstander vi kjenner fra tidligere. Forberedelse til og evaluering av kampprestasjon skal baseres på spillestil og det vi ønsker å få til snarere enn resultat.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Differensiering på trening

En differensiert gruppeinndeling trenger ikke praktiseres hele av treningen. Oppvarming og evt. innledning av trening kan gjerne gjennomføres felles, mens deløvelse og hoveddel vil være mer avhengig av jevnbyrdighet. Spesielt i ungdomsfotballen. Unngå likevel seleksjon, fast gruppeinndeling over tid, se alle spillerne og forsøk til enhver tid å legge til rette for hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring.

Foruten mestringsdyktighet, kan differensiering også med fordel ta hensyn til atferdsmessige faktorer som konsentrasjon og vilje og evne til å lære. I enkelte tilfeller kan en homogen gruppe rent sosialt være vel så verdifullt som at gruppen er jevnbyrdig ferdighetsmessig. Manglende konsentrasjon og interesse kan virke forstyrrende for de andre spillerne i samme gruppe, selv om de er på samme nivå ferdighetsmessig.

Vær oppmerksom på signaleffekten av atferd. En årgang i ungdomsfotballen med lag på ulike nivå, kan med fordel etterstrebe en god kultur hvor det vi sier og gjør samsvarer med målsettingen vår om å ha en dynamisk gruppe- og laginndeling. Ta alle spillerne på alvor, uavhengig av nivå, og gi de som vil, tør og kan noe å strekke seg etter og muligheten til å prøve seg på et høyere nivå.

Verdibasert differensiering

Spillerutvikling er et ord på 16 bokstaver. Vi gir ordet mening kun når vi funderer det i bærekraftige verdier og et langsiktig perspektiv. Husk å skille mellom differensiering og topping. Praktiser dynamikk i gruppe- og laginndeling og legg vekt på mer enn kun mestringsdyktighet. Variabler som biologisk alder, treningsiver og læringsevne spiller også inn i takten på en spillers utvikling.

Mye trening = Treningsoppmøte

Riktig trening = Flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser per spiller i mest mulig kamplike situasjoner

God trening = Konsentrasjon, innsats, vilje og evne til å lære.

Mer info om differensiering finner dere her: trenerhåndboka, samt

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillerne i perioder får trene og spille på lag på høyere års-trinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen lag må gjerne spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet over.

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag så ønsker vi ikke hospitering før barna er 9år, men det kan gjøres unntak ved spesielle behov.

Hospitering skal alltid ta utgangspunkt i utviklingen for den enkelte spiller.

Hospitering blir benyttet i de situasjonene hvor en ser at spilleren har behov for andre utfordringer enn det han/hun kan få i den treningsgruppen han/hun tilhører kan gi. **De mest ivrige og viderekomne jentene skal ha tilbud om å hospitere med guttene i samme kull.**

Hospitering skal avklares og godkjennes av spiller- og trenerutvikler i Sædalen IL, i samråd med spillerens trener og trener for laget spilleren skal hospitere til. Før hospitering, stiller vi følgende spørsmål for å avklare om spilleren er klar for hospitering og at selve hospiteringen skal være mest mulig vellykket:

- ***Ønsker barnet selv å hospitere?***
- ***Er spilleren teknisk/taktisk klar for hospitering?***
- ***Er spilleren fysisk klar for hospitering?***
- ***Er spilleren mentalt klar for hospitering?***
- ***Vil spilleren få en bedre utvikling ved å hospitere?***
- ***Støtter foreldrene at barnet hospiterer på et høyere nivå?***

Jo flere av disse punktene man kan krysse av for spilleren, til større er sjansen for at det blir en vellykket hospitering for spilleren.

Oppskrift for hospitering:

4. Spiller med foreldre blir informert om muligheten for hospitering og har mulighet til å takke ja eller nei.
5. Det skal av trenerne på begge lag i felleskap legges frem en tidsbegrenset hospiteringsplan.
1. Det sendes beskjed til sportslig utvalg om hospitering, og sportslig utvalg fører dette inn i en egen oversikt over hvilke spillere som hospiterer og hvilke lag det gjelder.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Permanent flytting og «nødhjelp»

Det er viktig at vi ikke forveksler permanent flytting og det vi velger å kalle for «nødhjelp» sammen med hospitering. Vi har derfor i punktene under laget noen presiseringer som forklarer hva vi legger i disse begrepene:

Permanent flytting:

- Det blir tatt sosiale hensyn, som for eksempel at det kommer flere spillere fra en klubb med sammensatt aldersgruppe.
- Det vil være der spillere blir tatt opp fra aldersbestemt til seniorlag
- Spilleren vil da ha sin kamparena i den gruppen som en er flyttet til, men det er mulig å hospitere tilbake dersom det er hensiktsmessig i forhold til kamparena. Det skal da utarbeides en hospiteringsplan for dette.

Nødhjelp:

- Noen spillere bidrar i kamper for at lag skal kunne stille lag. Her er det ikke spilleren som er i fokus, men laget som trenger hjelp.
- Viktig at selv om det ikke er spillerne som er i fokus, så skal vi så langt det er mulig sørge for at det blir en positiv opplevelse for spilleren. Total kampbelastning for spiller skal også være en del av vurderingen.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Fotballfilosofi og spillemønster

Målet er å ha en forankret fotballfilosofi som gir en «rød tråd» i trening og kamp i ungdoms- og voksenfotballen. Høy grad av gjenkjennelighet skal innebære at en spiller relativt sømløst kan innta en kjent rolle på et nytt lag. Samtidig som treneren skal være trygg på at spilleren er kjent med systemet og rollen han/hun skal fylle på det laget han/hun kommer til.

Alle lag i ungdom og seniorfotballen spiller 4-3-3 med varianter:

- «Trekant» (dvs. anker + 2 indreløpere)
- «Snudd trekant» (dvs. 2 ankere + indreløper)
- «Skjev trekant» med tilnærmet to spisser (en kant trukket inn)

Rollebeskrivelser og mer informasjon om spillestil fås i trenerforum eller av trenerveileder i klubben. [Spillestildokument](#)

Turneringsbestemmelser

Lagene står i stor grad fritt til å melde seg på de turneringene de selv ønsker. Klubben dekker lagspåmelding til 1 turnering før sesongen og 1 turnering sommer.

Det er viktig at ALLE spillerne på laget får tilbud om å være med. De spillerne som ikke blir tatt ut til å være med på en turnering bør få tilbud om å delta på en tilsvarende turnering, og som er tilpasset nivået til eget lag og motstander, slik at alle blir ivaretatt på en god måte. Ferdigheter, treningsoppmøte, iver og innsats på trening og kamp over tid, bør ligge som uttakskriterier for spillerne.

Samarbeid med andre klubber

Dersom lag ønsker å samarbeide med andre klubber å delta med felles lag så skal dette godkjennes av sportslig utvalg, før avtaler med andre aktuelle klubber inngås.

Vi ønsker ikke å bli brukt som rekrutteringsarena for andre lag da dette kan ødelegge for hele årskull. Dersom godkjenning fra sportslig utvalg foreligger så skal det være enighet mellom begge klubber at det ikke er tillatt å hente over en eller flere spillere for å styrke eget lag i ettertid.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Norgesmesterskap (NM)

Sædalen IL Fotball melder på lag i aldersbestemt NM eller Adidascup fra og med 16 år. I tillegg så har 13-15 åringene mulighet til å melde seg Adidascup.

Dersom spiller som skal delta i NM er en del av tropp til Senior A, og kamper kolliderer så har Senior A kamp 1.prioritet, men det skal så langt som mulig søkes løst på slik måte at spiller kan delta på begge deler.

Trenerguide

Klubben har utviklet en trenerguide for ungdomsfotballen som tar utgangspunkt i treningsøkta, og Landslagskolen. Her vil du finne mer detaljert informasjon hvordan trening skal legges opp. [Link til trenerguide](#)

Trenerkompetanse

Trenere i ungdomsfotballen skal ha gjennomført alle delkurs i NFF Grasrotaskoleringen.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Årsklasse for årsklasse

13-årsklassen

Mål: «Klubben fyller inn overordnet mål for årsklassen»

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1 -4

Kamp

Spillform

[Spillform er 9v9](#)

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9erfotball.

Lagspåmelding

Det meldes på lag til seriespill. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene til Administrativ Leder i senest 31.desember.

Spilletid

Minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Turnering

Se turneringsbestemmelser [her](#)

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Inspirasjon til øktplaner finner dere på www.treningsøkta.no

Antall treninger per uke: 2-4



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Differensiering

Hvordan vi differensierer ser du [her](#)

Hospitering

Hvordan vi hospiterer ser du [her](#)

Ekstratilbud

Ekstratrening for de som er ekstra interesserte anbefales. Legg gjerne treningen i helger eller på andre tidspunkt når banene er ledig. Ekstra trening på tvers av års trinn anbefales. Dette fører til at spillernes tilbud ikke avhenger av trenerens motivasjon. En av fordelene med ekstratrening på tvers av alderstrinn er kommunikasjon/samhold mellom spillere/trenere utover års trinnet en normalt er på.

Ekstratrening skal være et **tillegg** til vanlig tilbud. Det skal være et tilbud for **alle** som ønsker å trene mer.

Spilleroverganger

Overganger inn og ut godkjennes av overgangsansvarlig. Dersom vi har signert en spiller så skal samtykkeskjema sendes til overganger@sedalenil.no

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

14-15 årsklassene

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1 -4

Kamp

Spillform

[spillform er 11v11](#)

Laginndeling

Antall spillere per lag: 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

Lagspåmelding

Det meldes på lag til seriespill. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene samt eventuelle antilag til Administrativ Leder **senest 31.desember.**

Spilletid

Minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Turnering

Se turneringsbestemmelser [her](#)

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Inspirasjon til øktplaner finner dere på <http://www.treningsøkta.no> og [Landslagsskolen](#)

Antall treninger per uke: 2-4

Differensiering

Hvordan vi differensierer ser du [her](#)



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Hospitering

Hvordan vi hospiterer ser du [her](#)

Ekstratilbud

Ekstratrening for de som er ekstra interesserte anbefales. Legg gjerne treningen i helger eller på andre tidspunkt når banene er ledig. Ekstra trening på tvers av års trinn anbefales. Dette fører til at spillernes tilbud ikke avhenger av trenerens motivasjon. En av fordelene med ekstratrening på tvers av alderstrinn er kommunikasjon/samhold mellom spillere/trenere utover års trinnet en normalt er på.

Ekstratrening skal være et **tillegg** til vanlig tilbud. Det skal være et tilbud for **alle** som ønsker å trene mer.

Spilleroverganger

Overganger inn og ut godkjennes av overgangsansvarlig. Dersom vi har signert en spiller så skal samtykkeskjema sendes til overganger@sedalenil.no

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

16-årsklassen

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1 -4

Kamp

Spillform

Spillform er 11v11

Laginndeling

Antall spillere per lag: 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

Lagspåmelding

Det meldes på lag til seriespill. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene samt eventuelle antilag til Administrativ Leder **senest 31.desember.**

Spilletid

Oppmøte og innsats på trening vil være bestemmende for spilletid. Noen ganger gjør skader at man må avvike fra planen, andre ganger kan det være spillere som har sin hovedkamp på et annet lag, og det kan da bli andre vilkår som ligger til grunn for laguttak og spilletid. God dialog mellom spiller og trener er en forutsetning for å unngå konflikter rundt dette.

Det er opp til treneren å vurdere hva som gir best læringsutbytte for den enkelte spiller med tanke på om spilleren skal starte kampen eller ta del i forberedelser, oppvarming og komme inn etter hvert i kampen. Det er da viktig med god dialog med spilleren. I tilfeller med hospitering **skal** spillerens utvikling er i fokus og ikke hvilket behov laget har.

Turnering

Se turneringsbestemmelser [her](#)



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Inspirasjon til øktplaner finner dere på www.treningsøkta.no

For å ivareta alle som ønsker å spille fotball trener alle treningsgrupper innenfor samme alderstrinn på samme tid og på samme bane så langt det lar seg gjøre. Tilbudet skal tilpasses slik at man har et godt tilbud til:

- De som prioriterer fotballen, og forplikter seg til å stille på trening og kamp.
- De som ønsker å ha mulighet til å prioritere andre ting enn fotballen.

Mer informasjon om treninger [her](#)

Antall treninger per uke: 2-4

Differensiering

Hvordan vi differensierer ser du [her](#)

Hospitering

Hvordan vi hospiterer ser du [her](#)

Ekstratilbud

Ekstratrening for de som er ekstra interesserte anbefales. Legg gjerne treningen i helger eller på andre tidspunkt når banene er ledig. Ekstra trening på tvers av års trinn anbefales. Dette fører til at spillernes tilbud ikke avhenger av trenerens motivasjon. En av fordelene med ekstratrening på tvers av alderstrinn er kommunikasjon/samhold mellom spillere/trenere utover års trinnet en normalt er på.

Ekstratrening skal være et **tillegg** til vanlig tilbud. Det skal være et tilbud for **alle** som ønsker å trene mer.

Spilleroverganger

Overganger inn og ut godkjennes av overgangsansvarlig. Dersom vi har signert en spiller så skal samtykkeskjema sendes til overganger@sedalenil.no

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

17-19 åringene

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1 -4

Kamp

Spillform

Spillform er 11v11

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

Lagspåmelding

Det meldes på lag til seriespill. Lagleder sender informasjon om antall lag og ansvarlige for lagene samt eventuelle antilag til Administrativ Leder **senest 31.desember.**

Spilletid

Oppmøte og innsats på trening vil være bestemmende for spilletid. Noen ganger gjør skader at man må avvike fra planen, andre ganger kan det være spillere som har sin hovedkamp på et annet lag, og det kan da bli andre vilkår som ligger til grunn for laguttak og spilletid. God dialog mellom spiller og trener er en forutsetning for å unngå konflikter rundt dette.

Det er opp til treneren å vurdere hva som gir best læringsutbytte for den enkelte spiller med tanke på om spilleren skal starte kampen eller ta del i forberedelser, oppvarming og komme inn etter hvert i kampen. Det er da viktig med god dialog med spilleren. I tilfeller med hospitering **skal** spillerens utvikling er i fokus og ikke hvilket behov laget har.

Turnering

Se turneringsbestemmelser [her](#)



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Inspirasjon til øktplaner finner dere på www.treningsøkta.no

Antall treninger per uke: 2-5

Differensiering

Hvordan vi differensierer ser du [her](#)

Hospitering

Hvordan vi hospiterer ser du [her](#)

Spillestil

Sædalen IL skal ha en overordnet spillestil som gir en rød tråd og bestemmer hvordan vi trener og fremstår i forsvar og angrep i kamp. Merk at spillestil ikke er det samme som formasjon, men er et overordnet ledepunkt for hva som skal kjennetegne lag fra Sædalen IL. Formasjon er et verktøy for å utnytte styrker og skjule svakheter i hver enkelt spillergruppe, og således sette sammen ulike spillertyper i en formasjon som skaper gunstige relasjoner og individuell og kollektiv mestring. Spillestilen vil uansett være den samme uavhengig av formasjon.

Spillestil

Sædalen IL skal alltid ha som mål å diktere kampbildet gjennom god romutnyttelse og et kontrollert og tålmodig angrepsspill kombinert med god balanse for tidlig gjenvinning etter balltap. Målet vårt når vi angriper er alltid å score mål, og vi spiller fremover i banen når vi kan gjøre det med kontroll, og helst langs bakken. Hvis vi ikke kan spille kontrollert fremover i banen, spiller vi i støtte eller sidelengs og bearbeider til vi skaper ny mulighet for kontrollert gjennombrudd. Et kontrollert og tålmodig angrepsspill vil ofte innebære at vi spiller egen backrekke høyt i banen, og dermed avgir bakrom. God balanse når vi angriper, slik at vi kan gjenvinne ballen tidlig etter balltap er derfor en avgjørende og naturlig del av angrepsspillet vårt.

God romutnyttelse, et kontrollert og tålmodig angrepsspill kombinert med tidlig gjenvinning etter balltap skal gjennomsyre treningshverdagen i Sædalen IL. Eksplisitt og implisitt.

Scenarioplan

Alle lag i ungdomsfotballen som spiller i 1. divisjon for Sædalen IL skal også innarbeide en enkel scenarioplan med lavt press og kontringsspill for når vi møter en antatt sterkere motstander, eller vi ønsker å trygge ledelse i sluttminuttene av en kamp vi leder. Eksempelvis i sluttspillet på cup, i en seriefinale og lignende viktige kamper.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Rollebeskrivelser og mer informasjon om spillestil fås i trenerforum eller av trenerveileder i klubben. [Se spillestilsdokument](#)

Ekstratilbud

Ekstratrening for de som er ekstra interesserte anbefales. Legg gjerne treningen i helger eller på andre tidspunkt når banene er ledig. Ekstra trening på tvers av års trinn anbefales. Dette fører til at spillernes tilbud ikke avhenger av trenerens motivasjon. En av fordelene med ekstratrening på tvers av alderstrinn er kommunikasjon/samhold mellom spillere/trenere utover års trinnet en normalt er på.

Ekstratrening skal være et **tillegg** til vanlig tilbud. Det skal være et tilbud for **alle** som ønsker å trene mer.

Spilleroverganger

Overganger inn og ut godkjennes av overgangsansvarlig. Dersom vi har signert en spiller så skal samtykkeskjema sendes til overganger@sedalenil.no

Private aktører

Klubben ønsker ikke at deltakelse på private aktørers akademier.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

7. Seniorfotballen

Sædalen IL Fotball ønsker å ha et seniorlag på damesiden og minimum to seniorlag på herresiden. Dette for å kunne ivareta spillerutvikling og kunne tilby et kamptilbud til de som ønsker det.

Seniorlagene er resultatlagene i klubben. Det er disse lagene sine resultater som blir målestokk for hvor godt vi har klart å ivareta bredden og hvor dyktige vi har vært på spillerutvikling. Dersom disse lagene skal speile det arbeidet som er gjort i ungdomsavdelingen, må vi forvente at lagene består av de lokale spillerne som idrettslaget har til rådighet.

Målsetting for seniorlagene i perioden 2021 – 2024

Herrer A

Herrer A skal stabilisere seg i toppen av 5. divisjon med målsetning om opprykk til 4.divisjon.

Kvinner A

Kvinner A skal stabiliserer seg i toppen av 5.divisjon.

Herre B

Sædalen IL Fotballs skal opprette et lag i 7.divisjon sesongen 2021. Langsiktig mål er at herrer B skal være et stabilt lag i 6.divisjon.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Organisering seniorfotballen

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Treninger

Treningsgruppen til Senior tas ut av Seniortrenerne. Treningsgruppen kan justeres i løpet av en sesong. Senior A trener 3-4 ganger i uken. Senior B trener 1-2 ganger i uken.

Kamper

I seniorfotballen så blir man påmeldt i forhold til hvordan det gikk forrige sesong.

Spilletid

Det som skiller disse lagene fra andre i Fotballgruppen er hovedsak disponering av spillere i kamper. På seniorlagene står trener fritt til å ta med seg spillere til kamp som ikke blir benyttet. Det er dog viktig at en til enhver tid klarer å ha fokus på utvikling og resultat for laget og på samme tid ivareta utviklingen til enkeltspillerne.

Spillestil

Sædalen IL skal ha en overordnet spillestil som gir en rød tråd og bestemmer hvordan vi trener og fremstår i forsvar og angrep i kamp. Merk at spillestil ikke er det samme som formasjon, men er et overordnet ledepunkt for hva som skal kjennetegne lag fra Sædalen IL. Formasjon er et verktøy for å utnytte styrker og skjule svakheter i hver enkelt spillergruppe, og således sette sammen ulike spillertyper i en formasjon som skaper gunstige relasjoner og individuell og kollektiv mestring. Spillestilen vil uansett være den samme uavhengig av formasjon.

Spillestil

Sædalen IL skal alltid ha som mål å diktere kampbildet gjennom god romutnyttelse og et kontrollert og tålmodig angrepsspill kombinert med god balanse for tidlig gjenvinning etter balltap. Målet vårt når vi angriper er alltid å score mål, og vi spiller fremover i banen når vi kan gjøre det med kontroll, og helst langs bakken. Hvis vi ikke kan spille kontrollert fremover i banen, spiller vi i støtte eller sidelengs og bearbeider til vi skaper ny mulighet for kontrollert gjennombrudd. Et kontrollert og



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

tålmodig angrepsspill vil ofte innebære at vi spiller egen backrekke høyt i banen, og dermed avgir bakrom. God balanse når vi angriper, slik at vi kan gjenvinne ballen tidlig etter balltap er derfor en avgjørende og naturlig del av angrepsspillet vårt.

God romutnyttelse, et kontrollert og tålmodig angrepsspill kombinert med tidlig gjenvinning etter balltap skal gjennomsyre treningshverdagen i Sædalen IL. Eksplisitt og implisitt.

Scenarioplan

Alle lag i ungdomsfotballen som spiller i 1. divisjon for Sædalen IL skal også innarbeide en enkel scenarioplan med lavt press og kontringsspill for når vi møter en antatt sterkere motstander, eller vi ønsker å trygge ledelse i sluttminuttene av en kamp vi leder. Eksempelvis i sluttspillet på cup, i en seriefinale og lignende viktige kamper.

Rollebeskrivelser og mer informasjon om spillestil fås i trenerforum eller av trenerveileder i klubben. [Se spillestilsdokument](#)

Seniorspillerne i klubben

De som spiller på seniorlagene, må være bevisst sitt ansvar som forbilde for andre spillere i klubben. Å kjenne til klubben sine verdier og handle i tråd med disse er derfor særlig viktig i seniorfotballen. Dette er minst like viktig utenfor banen som på banen.

Spillere som er i Senior A sin treningsgruppe skal ha amatør kontrakt fra fylte 16 år.

Unge spillere som tas ut i A-lagsstallen, hører i hovedsak til A-laget. Kamp og treningshverdagen til disse spillerne bestemmes med utgangspunkt i A-lagets kalender, men der er viktig at de også får lov til å spille på sitt eget aldersnivå. Det er viktig å hensynte totalbelastningen til disse spillerne.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

8. Spillerutvikling

En viktig del av spillerutviklingen er å hele tiden gi utfordringer etter ferdigheter. Det er da naturlig å la spillere prøve seg på ulike nivå, og hospitere opp og ned.

Spillerutvikling i barnefotballen

I barnefotballen skjer spillerutvikling gjennom FFO, lørdagstrening og til dels hospitering. Ved å ha dyktige trenere på feltet som differensierer så mener vi at vi ivaretar spillerutviklingen på en god måte i barnefotballen.

Spillerutvikling i ungdoms- og seniorfotballen

I ungdoms- og seniorfotballen skjer spillerutviklingen gjennom lagstrening, hospitering og tilbud om ekstra treninger. På lagsnivå hospiterer de spillerne som har behov for ekstra utfordringer opp en (eller flere) årsklasse eller nivå, men fortsetter med å ha hovedarena på sitt årstrinn.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

9. Sportslig utvalg

Formålet med Sportslig Utvalg er å ivareta klubbens ansvar i forhold til å følge opp sportslige retningslinjer, sportsplanen og at det sportslige aktivitetsnivået holder den kvaliteten som klubben ønsker. Sportslig utvalg skal ha en motiverende funksjon i klubben.

Ansvarsområdene for det sportslige utvalget er:

- Være rådgivende for styret i sportslige spørsmål
- Være rådgivende for trenere og oppmenn i sportslige spørsmål
- Følge opp og bidra til at sportsplanen blir fulgt

Være rådgivende for styret i sportslige spørsmål:

- Være en pådriver for å sikre at sportsplanen blir fulgt opp av trenere, oppmenn og foreldre i Sædalen IL.
- Revidering av sportsplanen etter behov, og minimum årlig
- Sikre kontinuitet og utvikling av trenere i klubben, herunder også trenerutdanning

Være rådgivende for trenere og oppmenn i sportslige spørsmål:

- Etablere trenerforum og avholde jevnlig trenermøter i ungdoms- og senioravdelingen
- Etablere trener og oppmannsforum for fotballtrenere i ABI, og bistå med kompetanse og råd til gjennomføring av treningene
- Bistå ved påmelding av lag til kretsserie og cuper for å sikre at lagene spiller på nivå i henhold til sportsplanen.

Følge opp og bidra til at sportslige retningslinjer blir fulgt:

- Sikre at hospiteringsplanen og spillere på hospitering blir fulgt opp.
- Avdømming der det er sportslige motsetninger og uklarheter.
- Være rådgivende ved uttak av spillere til representasjonslag. Kretsen skal forholde seg til en representant fra sportslig utvalg når det gjelder kontakt omkring Sædalen IL sine representasjonsspillere.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

10. Trenerveileder og Trenerutvikling

I løpet av 4-årsperioden skal vi ha på plass 1-3 trenerveiledere. De sentrale områdene skal være rekruttering og oppfølging av trenere, et ansvar for å gjennomføre konkrete tiltak for realisering av sportsplanen og ansvar for trenerforum. Oppgavene for trenerveilederne vil være:

Sportsplan:

- Ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben.

Trenerforum:

- Planlegging – ansvarlig for å utarbeide en struktur for hvordan trenerforum i klubben skal organiseres.
- Gjennomføring – ansvarlig for at trenerforumene blir gjennomført iht. sportsplan.

Klubbens trenere:

- Oppfølging – skal følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!
- Utdanning – skal kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.
- Rekruttering av nye trenere, og innen sesongslutt ha avklart hvilke trenere som gir seg.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

11. Keepertrening

Lagenes bakerste spiller blir ofte glemt og rollen blir ikke alltid anerkjent av foreldrene. Det kan være vanskelig å få ungene til å ville ta på seg hansker og være keeper. Hvorfor dette er en plass på banen som så få barn har lyst til å spille på skyldes en viktig faktor. Det er kunnskap om hva keeperrollen egentlig handler om. Det er stor forskjell på å stå i mål, til det å faktisk spille keeper.

I Sædalen IL skal vi legge til rette for at alle som ønsker å spille keeper skal få rollespesifikk trening. Alle keepere i klubben tilbys minst 1 keepertrening i uken på tvers av aldersgrupper. På lagstreningene skal det settes av tid til keeperoppvarming som grep og fallteknikk før vi begynner med avslutningsøvelser og spill. Dette kan gjøres av en trener eller ved at keeperne er så godt skolert at de klarer å gjennomføre dette selv.

Alder	Rekruttering av keepere	Rollespesifikk trening	Fokus	Mål
8-12 år	Rullere på keeperplassen med de spillerne som viser størst interesse	1 økt pr. uke	1. Posisjonering i forhold til ball i egen boks 2. Distribusjon (kast/spark) 3. Innføring av basisferdigheter 4. Treningsmentalitet	1. Gjøre taktisk gode valg i oppbyggende spill 2. Utvikle evnen til å hindre scoring
13-14 år	Spesialisere de keeperne med størst interesse	1 økt pr. uke	1. Videreutvikling av basisferdigheter 2. Vurdering og valg 3. Kommunikasjon 4. Fortsatt være utespiller når det er mulig 5. Treningsmentalitet	1. Gjøre gode taktiske valg i defensive involveringer 2. Gi enkle beskjeder for å hjelpe laget 3. Utvikle minst 2 spesialiserte keepere
15-16 år	Utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne. Enkelte kamper som utespiller	1 økt pr. uke	1. Terping av teknikk 2. Kommunikasjon 3. Fysikk (styrke/spenst/hurtighet) 4. Aktiv medspiller 5. Treningsmentalitet	1. Utvikle god teknisk-taktisk ferdighet 2. Kommunisere aktivt og ha klare avtaler med forsvaret
17-19 år	Utvikle keepere med tanke på framtidig A-lagsspill	1 økt pr. uke	1. Terping av teknikk 2. Mye ut av komfortsone 3. Offensiv 4. Treningsmentalitet	1. Styre medspillerne sine 2. Framstå med trygghet og autoritet



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

12. Jentesatsning

Sædalen IL skal i denne 4-årsperioden styrke satsingen på trenings- og lærevillige jenter i vårt nærområde. Som et ledd i denne satsningen har vi inngått en samarbeidsavtale med Fana IL. I korte trekk så sier samarbeidsavtalen at dersom vi og Fana IL har årskull hvor det er for få jenter til å stille eget lag så kan vi stille med sammensatt lag sammen med Fana IL i det årskullet. Det legges opp til vennskapskamper mellom nevnte klubber. Det legges også opp til ekstratreninger for J13-15 fredager og søndager. I seniorfotballen skal det være et samarbeidslag med Fana som skal være en utviklingsarena. Fana IL skal ha et damelag med tydelig resultatmål, og som skal være en utviklingsarena for å kunne ta steget til toppfotballen. Spillere i Sædalen IL melder ikke overgang til Fana IL før de er aktuell for spilletid der.

Videre så skal også samarbeid med Kringlebotn IL fortsettes.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

13. Dommere

Rekruttering av dommere:

Vi skal satse på dommeren, og ønsker å utvikle flere dommere i egen klubb. For å få dette til skal alle spillere i Sædalen IL gjennomføre klubbdommerkurs det året de fyller 13 år. Alle som har gjennomført klubbdommerkurset får tilbud om å dømme kamper i barnefotballen.

Utvikling av dommere:

Alle som dømmer for Sædalen IL som ønsker å videreutvikle seg skal tilbys videre kurs. Dommeransvarlig skal jobbe aktivt for å få dommere til å ta offsidekurs og kretsdommerkurs.

Sædalen IL skal jobbe for at vi har nok dommere i henhold til det antall NFF Hordaland krever (ift. Antall lag). Vi ønsker at flere dommere på sikt gjennomfører rekrutteringsdommerkurs.

Generelt om dommere i Sædalen IL:

Klubben ønsker å kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i barnefotballen, samt i andre kamper der det ikke er satt opp dommer. Dommerne skal være bidragsytere inn mot "Fair Play" og gode holdninger i egen klubb.

Vi skal sørge for at alle dommerne som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner.

Alle lag i barnefotballen oppfordres til å bruke klubbdommere i seriespill. Det vil settes opp klubbdommere i turneringer arrangert av klubben.

Dommeransvarlig: I løpet av perioden 2021-2022 så ønsker vi å få på plass en egen dommeransvarlig som selv er dommer, og som kan følge opp dommerne våre på feltet. Per i dag så er dommeransvarlig Trond Arild Klever.



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Dommeransvarlig har følgende oppgaver:

- VÆRE TILGJENGELIG FOR DOMMERNE I KLUBBEN.
- Ha oversikt over dommere i klubben, holde dem oppdatert og følge dem opp.
- Ha en tett dialog med styret i klubben, gjerne delta på møter for å informere om status dommer
- Skal legge til rette for å tilby dommerkurs til dem som ønsker det
- Skal ha ansvar for å tilby dem som har ambisjoner og talent, videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen.
- Skal ha ansvar for å påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Sørge for at dommerne har en avtale i klubben bl.a. om nødvendig utstyr, hva dekkes av samlinger.
- Til enhver tid ha oppdatert liste over klubbens dommere med riktig kontaktinformasjon.
- Avholde faglig- og sosiale samlinger for klubbens dommere (forslagsvis før og etter sesongen)
- Være bindeledd mellom krets og klubb.
- Delta på møter for dommeransvarlige som kretsen arrangerer

14. Andre Idretter

Det skal så langt som mulig legges til rette for at barn og ungdom kan drive med flere idretter. Dette vil si at det må samarbeides på tvers av idrettene med tanke på treningstid og treningsbelastning.