



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

## ***Sportsplan Sædalen IL Fotball barn 2021-2024***





IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

## ***Sportsplan Sædalen IL Fotball 2021-2024***

### ***Dokumentkontroll***

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





## IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

## Innholdsfortegnelse

<b>1. Innledning</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Fotball – Et lagspill</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Barnefotballen 5-12 år</b> .....	<b>6</b>
<b>Overordnet barnefotball</b> .....	<b>7</b>
Utviklingsmål i barnefotballen .....	7
Aktivitetsprinsippet .....	7
Spesifisitetetsprinsippet .....	7
Gjenkjenning og variasjon .....	8
Jevnbyrdighet .....	9
Differensiering .....	10
Hospitering .....	12
Oppskrift for hospitering: .....	12
Topping .....	13
Ekstratrening .....	13
<b>Turneringsbestemmelser for barnefotball</b> .....	<b>14</b>
<b>Trenerkompetanse</b> .....	<b>15</b>
<b>Oppstart</b> .....	<b>15</b>
<b>Årsklasse for årsklasse</b> .....	<b>16</b>
<b>5-7 årsklassene</b> .....	<b>16</b>
<b>8-9 årsklassene</b> .....	<b>18</b>
<b>10-11 årsklassene</b> .....	<b>20</b>
<b>12-årsklassen</b> .....	<b>22</b>



## 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 bidragsyttere 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. 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 rådville, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik 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. Trenerne 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 venstrebenete 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 spillsituasjoner)
- 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

##### Lagspømelding

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 fotballsammenheng.

#### 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 kapitlet 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.