



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

Sportsplan Sædalen IL Fotball ungdom 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

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| 1. Innledning | 5 |
| 2. Fotball – Et lagspill | 6 |
| 3. Ungdomsfotballen | 7 |
| Overordnet ungdomsfotballen | 7 |
| Treninger | 7 |
| Kamper | 8 |
| Spilletid | 8 |
| Aktivitetsprinsippet | 9 |
| Spesifisitetsprinsippet | 9 |
| Gjenkjenning og variasjon | 10 |
| Jevnbyrdighet | 10 |
| Differensiering | 11 |
| Hospitering | 13 |
| Oppskrift for hospitering: | 13 |
| Permanent flytting og «nødhjelp» | 14 |
| Fotballfilosofi og spillemønster | 15 |
| Turneringsbestemmelser | 15 |
| Samarbeid med andre klubber | 15 |
| Norgesmesterskap (NM) | 16 |
| Trenerguide | 16 |
| Trenerkompetanse | 16 |
| Årsklasse for årsklasse | 17 |
| 13-årsklassen | 17 |
| 14-15 årsklassene | 19 |
| 16-årsklassen | 21 |
| 17-19 åringene | 23 |



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024



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 felleskapet 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 felleskapet 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. 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 prinsipp 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 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 spesifisitetetsprinsippet. 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.

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 kretsmesterskap 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:

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

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 ettetid.



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

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

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](#)

Trening

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



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Sportsplan 2021-2024

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 kontrungspill for når vi møter en antatt sterkere motstander, eller vi ønsker å trykke 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.