

Sportsplan for aldersbestemt fotball 2015/2016

Målet med denne sportsplanen er å sette det sportslige rundt Nordreisa Fotball på kartet og samle oss til en gruppe. Planen legger føringer for treningsmetoder/øvelser, sportslige mål og organisering av lagene. Planen er forpliktende for alle som er involvert i Nordreisa IL – fotball. Planen vil være dynamisk i den forstand at den kan evalueres hvert år der det kan gjøres hensiktsmessige endringer, både når det gjelder treningsråd og andre temaer i planen. Med denne planen håper vi at Nordreisa IL- fotball skal bli en fotballgruppe som samler spillere, trenere og alle rundt laget til å arbeide mot et felles mål.

Vedtatt på årsmøte mars 2012.

Revidert og vedtatt på årsmøte 2013

Revidert mars 2015

Sportsplan

Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Mål, delmål og tiltak	3
Mål	3
Delmål	3
Tiltak for å nå målene	3
Klubbens organisering	3
hva vil vi med sportsplanen	5
Nordreisa fotball	5
Spillestil – «Nordreisa fotball»	5
Organisering av lagene	6
Treneren	6
Trenerens oppgaver	6
Kvalifikasjonskrav for å være trener i Nordreisa fotball	7
Trenerkoordinator	7
Trenerforum	7
Antall spillere pr. trener	7
Trenere i ungdomsfotball	7
Oppmannens rolle og oppgaver	7
Hva spiller vi 5'er, 7'er, 11'er?	7
Innbyttene	8
Foreldre og foreldremøte	8
Treningshverdagen	9
Klasseinndelinger	9
Treningsmengder	9
Inndeling av lag	10
Barnefotball	10
Ungdomsfotball	11
Seniorfotball	11
Hospitering	11
Spilletid	11
Holdninger	12
Konsekvenser ved uønsket oppførsel	12

Sportsplan

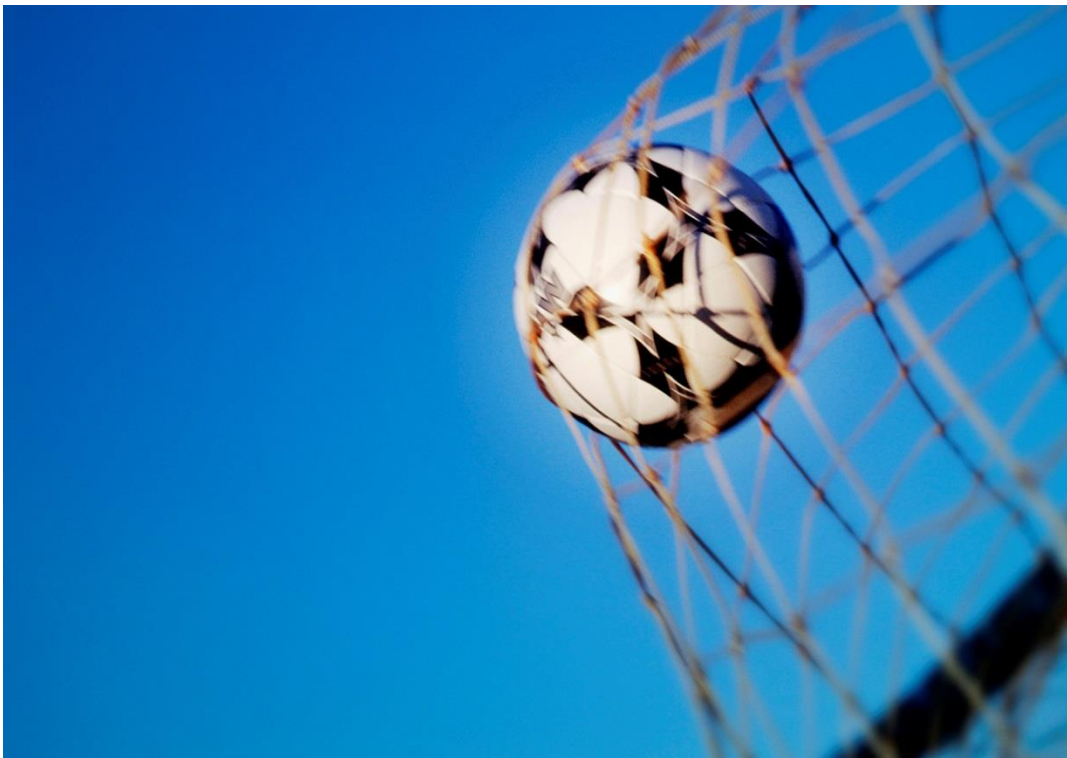
Vedlegg..... 13

Innledning

Målet med denne sportsplanen er å sette det sportslige rundt Nordreisa Fotball på kartet og samle oss til en gruppe. Planen legger føringer for treningsmetoder/øvelser, sportslige mål og organisering av lagene. Planen er forpliktende for alle som er involvert i Nordreisa IL – fotball.

Planen vil være dynamisk i den forstand at den kan evalueres hvert år der det kan gjøres hensiktsmessige endringer, både når det gjelder treningsråd og andre temaer i planen.

Med denne planen håper vi at Nordreisa IL- fotball skal bli en fotballgruppe som samler spillere, trenere og alle rundt laget til å arbeide mot et felles mål.



Sportsplan

Mål, delmål og tiltak

Mål

Nordreisa IL- fotball skal være en gruppe som gjennom å satse på både bredde og topp utvikler gode fotballspillere og som har tilbud i alle aldersbestemte klasser, samt junior- og seniornivå.

Delmål

- ✓ Alle lag skal ha kvalifiserte trenere og et stabilt team rundt seg.
- ✓ Skal rekruttere spillere til sone- og kretslag, både på jente- og guttesiden
- ✓ Skal rekruttere 2-3 spillere årlig til seniorfotball
- ✓ Skal være ledende i Nord-Troms i ungdomsklassen.
- ✓ Skal skape en god treningskultur med gode holdninger for å oppnå stabile spillegrupper allerede fra myggnivå
- ✓ Skal spille «Nordreisa fotball» – og utvikle gode tekniske ferdigheter

Tiltak for å nå målene

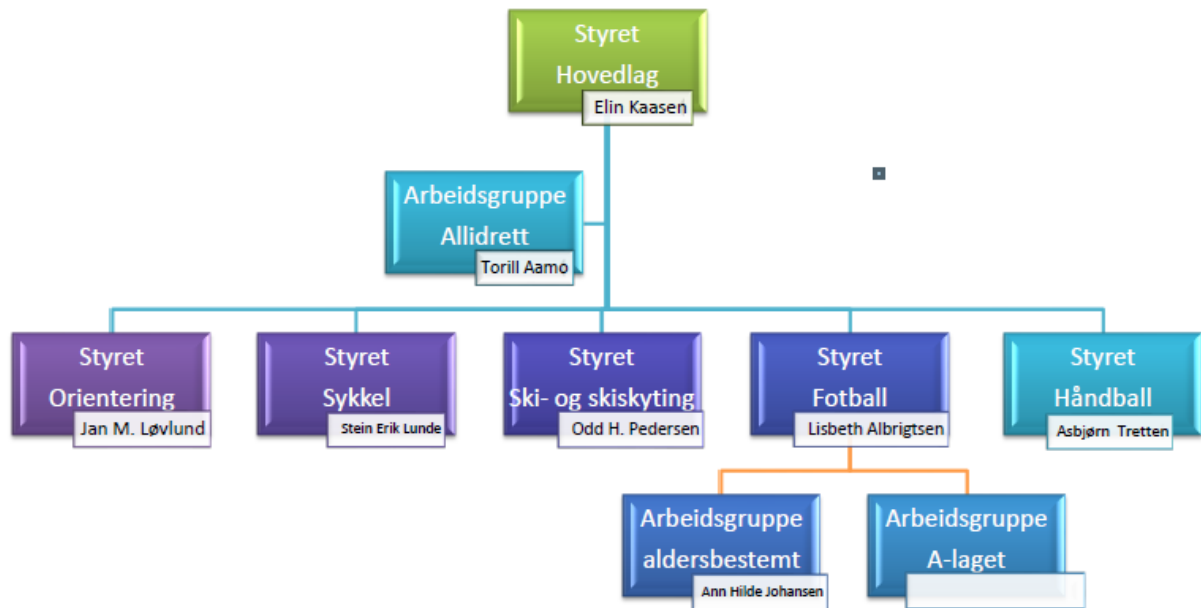
- Krav om kursing for trenere på alle nivå, og i tillegg skal klubben skal ha en trenerkoordinator som skal være med på å sikre kvalitet blant trenere på alle nivå og avholde regelmessige trenermøter.
- Trenerne skal oppmuntre og oppfordre til egentrening. I fra ungdomsklassene skal trenerne gi individuelle tilbakemeldinger til spillerne og føre treningsoppmøte/statistikk.
- Avholde foreldremøter for alle lag ved sesongens begynnelse, hvor foreldrene blir gjort kjent med sportsplanen og foreldres rolle, samt at foreldrevett-reglene blir tydeliggjort
- Avklarte roller blant organiseringen/teamet rundt laget. (trenere, oppmenn og foreldre i tillegg til arbeidsgrupper for aldersbestemt og senior/A-lag)
- Delta på aktuelle turneringer og arrangere sosiale sammenkomster i løpet av sesongen.
- Hospitering som tiltak for å utvikle enkeltspillere og gi utfordringer til spillere som har behov for det. Kan også brukes for å gi økt treningstilbud til aktuelle spillere.
- Nyttiggjøre seg de fasilitetene (spilleflatene) som er tilgjengelig både sommer og vinter.
- Innføre «Kampvert» ved alle hjemmekamper og fokusere på «Fair play»

Klubbens organisering

Denne sportsplanen skal godkjennes i hovedlaget og vedtas på årsmøtet i fotballgruppa.

Nordreisa IL og fotballgruppa er organisert på denne måten (2015):

Nordreisa Idrettslag



Det bør opprettes et sportslig utvalg som består av et styremedlem fra fotballgruppa, sportslig ansvarlig i seniorfotball og trenerkoordinator (sak på årsmøtet 2013).

Sportsplan

Hva vil vi med sportsplanen

Fotballgruppa skal tilrettelegge for at alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av alder, bakgrunn og forutsetninger. Målet er at det skal være minst mulig tilfeldigheter som rår. Vi skal ha et likeverdig, trygt og tilpasset tilbud for alle. For å få dette til må vi ha en lederstyrt klubb

Fotballgruppa, gjennom styret, legger til rette for:

- Kompetanse (kursing, trenermøter, evaluering og seminarer)
- Anlegg (ta i bruk flere baner, vurdere nye anlegg, vedlikeholde/ bedre eksisterende anlegg)
- Økonomi (sørge for at klubben drives og styres på en sunn og utviklende måte)
- Den sportslige utviklingen og følge opp sportsplanen
- At lagene har nødvendig utstyr.



Nordreisa fotball

Ideen med «Nordreisa fotball» er at det skal være en felles treningsfilosofi for alle lag. Vi skal ha en spillestil hvor vi allerede fra myggnivå setter fokus på «Nordreisa fotball»

Spillestil – «Nordreisa fotball»

- ✓ I «Nordreisa fotball» har vi fokus på gode holdninger overfor motspillere, medspillere, trenere og dommere. Dette for å skape en god lagånd.
- ✓ I Nordreisa spiller vi ball, vi «sparker» ikke ball.
- ✓ Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort
- ✓ Oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko
- ✓ På trening, og som oftest i kamp, skal spillet alltid settes i gang kontrollert fra keeper
- ✓ Vi skal også fokusere på «fair play».

Barnefotball

Sportsplan

- ✓ I barnefotball har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere i Nordreisa. Når laget har ballen er alle i angrep, og motsatt når det andre laget har ballen er alle i forsvar.
- ✓ I barnefotball skal det ikke eksistere at spillere har faste posisjoner på laget. Dette for at alle skal utvikle en best mulig spilleforståelse.
- ✓ Risiko som begrep skal ikke eksistere i barnefotball – dette skal læres senere

Ungdomsfotball/seniorfotball

- ✓ Spille gjennom ledd fra keeper
- ✓ Kombinasjoner av få touch- stor bevegelse, utfordre motstander – driblinger
- ✓ Variasjon med noen lange pasninger (med mening) innimellom
- ✓ Spille bredt – mye vingspill
- ✓ Hurtig spill langs bakken
- ✓ Den defensive organiseringen skal være basert på soneforsvar
- ✓ Fortrinnsvis spiller vi 2-3-1 på 7'er og 4-3-3 på 11'er

Organisering av lagene

Det er viktig med god organisering rundt lagene. Alle lag skal ha trenere og oppmann. Organiseringen skal være slik at det ikke blir avlyste treninger pga. at trener ikke kan stille (vi må ha en back up). De voksne rundt laget/trener(teamet) må være bevisst at egne holdninger påvirker spillere og derfor er gode holdninger blant alle voksne rundt laget veldig viktig.

Treneren

Antakelig det viktigste punktet for å "lykkes" er å ha dyktige trenere, som er villige til å følge en plan for å få en felles plattform for hvordan NIL sine fotballspillere skal opptre på (og utenfor) banen. For å bli en **dyktig trener** kommer en ikke utenom **kursing/utdanning**. Det er mange hensyn å ta når en er trener og for å være bevisste på og for å takle mange av disse utfordringene er grunnleggende og videregående kursing helt nødvendig. I tillegg er det alltid nyttig å hente impulser "utenfra". En annen positiv og nyttig ting er at trenerne våre blir kjente med hverandre (og andre trenere) slik at vi kan dra veksler på hverandre.

Trenerens oppgaver

- ✓ Sørge for at det alltid er trening.
- ✓ Legger opp trening og kamp etter klubbens sportsplan
- ✓ Plikter å gjennomføre de kursene som sportsplanen har lagt opp til
- ✓ Plikter å stille på interne trenerforumer/samlinger
- ✓ Treninger etter retningslinjene i planen (egne øvelser, treningsokta.no, kurs m.m.)
- ✓ Være med og skape gode holdninger som; å stille på trening og kamp - til rett tid, med riktig utstyr, rette seg etter beskjeder og instruksjoner - god disiplin.
- ✓ Føre treningsoppmøte/dagbok for å kunne beregne treningsoppmøtet til spillerne (gjøres f.o.m. småjente/smågutter og gjerne tidlige).
- ✓ Gi små hjemmelekser for egentrening
- ✓ I størst mulig grad å forsøke differensiere slik at både streke og svake spillere får oppgaver som er utviklende.
- ✓ Vurdere og legge til rette for hospitering (fra 10 år)
- ✓ Lede kamper i henhold til retningslinjene i denne sportsplanen og Norges fotballforbunds regler og retningslinjer.
- ✓ Konsekvent reaksjon i forhold til uønsket oppførsel
- ✓ Gi individuelle tilbakemeldinger til spillerne
- ✓ Norway Cup. Trener(e) skal bo sammen med laget under turneringen.

Sportsplan

Dette gjelder også i andre tilsvarende turneringer. Det er svært viktig at trener/teamet rundt laget er med og laget hele tiden. Å få nok søvn og riktig mat og drikke er helt nødvendig for å kunne prestere gjennom flere dager/kamper.

- ✓ Eventuelle seniortrenere i Tromsø (eller andre plasser) skal rapportere jevnlig til hovedtrener senior/sportslig ansvarlig – om treninger og oppmøte

Kvalifikasjonskrav for å være trener i Nordreisa fotball

- ✓ Trenerer mygg: Skal minimum ha gjennomført barnefotballkveld før sesongstart (4. t. kurs) og bør ha gjennomført del 1 C-lisens
- ✓ Trenerer mini t.o.m. lillejenter/gutter: Skal ha gjennomført modul 1 og modul 2 – UEFA C-lisens (16-20 t.) i løpet av sesongen
- ✓ Krav om at UEFA C-lisens er gjennomført i løpet av sesongen som trener for småjente/smågutter t.o.m. senior
- ✓ Erfaring som spiller og trener **KAN** i spesielle tilfeller kompensere for utdanningskravet

Trenerkoordinator

Leder av trenerforumet. Skal se til at trenerne følger opp klubbens sportslige satsing (i denne planen). Være med å fordele treningstider. Skal brukes som en mentor for trenerne. Være med å gi råd for påmelding av lag til seriespill. Trenerkoordinator skal ha en aktiv rolle i hospiteringsspørsmål og i evaluering av sesongen.

Trenerforum

I dette forumet møtes alle trenere og trenerkoordinator, der de kan utveksle erfaringer og/eller diskutere hospitering, påmelding av lag, sportslig nivå, utvikling, gode øvelser, treningsmengder, evaluere sesongen etc.

- Møte 3-4 ganger årlig
- Leder må være trenerutdannet

Antall spillere pr. trener

En trener bør ikke ha ansvar for mer enn 12-15 spillere på trening – til vanlig. Er det mer enn dette må det en ekstra trener/hjelpetrener/oppmann/forelder til. Organiseringen på treningene kan fort bli dårlig hvis en trener har over dette antall spillere. Det vil sannsynligvis føre til ineffektiv trening, dårlig individuell oppfølging og lite differensiering.

Trenere i ungdomsfotball

Sportslig utvalg/trenerkoordinator skal være med i prosessen rundt å engasjere trenere/trenerteam for lagene i ungdomsfotball.

Oppmannens rolle og oppgaver

Oppmann har det organisatoriske ansvaret og skal sørge for en motiverende og god organisering av laget, og er bindeleddet mellom foreldre, trenere og spillere. Det er utarbeidet en egen oppmannsmappe.

Hva spiller vi 5'er, 7'er, 11'er?

Vi spiller med det antall som det er grunnlag for og som NFF/kretsen legger opp til i seriespill. Som hovedregel skal vi også stille med lag i de "minste" klassene, om vi stiller med lag i den større serien (f.eks. 11'er og i tillegg 7'er lag). Spill med få spillere viser seg å være utviklende på en positiv måte.

Sportsplan

Dette er "problemstillinger" som trenerforum, ev. leder trenerforum og trener respektive lag diskuterer og avgjør.

Innbyttene

Vi bør være maks. 2-3 innbyttere på lag inntil 7'er fotball. På 11'er fotball 4-5 innbytter. Husk at alle skal ha spilletid.

Foreldre og foreldremøte

Alle lag skal avholde et foreldremøte før sesongstart (april/mai eller tidligere). Her blir det informert om laginndeling, organisering av lagene (trener(e), oppmann etc.), mål for årets sesong. Foreldrene skal gjøres kjent med hovedpunktene i sportsplanen. Viktig at det som blir sagt på møtet følges opp gjennom sesongen.

Uten positive og engasjerte foreldre vil ikke "planen" lykkes. Foreldre skal bidra til at ungene ønsker å trene, kommer seg på kamp og trening, til rett tid og med riktig utstyr (leggbeskyttere og fotballsko). Ungene må ha et sunt kosthold som bidrar til at ungene/ungdommene kan yte hele treningen og hele kampen.

Foreldrevettregler

- ✓ Oppmuntre, vær positiv
- ✓ Møt frem til kamp, ungene ønsker dette
- ✓ Deltar aktivt slik at laget oppfyller kravene til organisering
- ✓ Bruk sunn fornuft
- ✓ Lar styret/klubben/trener ta nødvendige avgjørelser/bestemmelser
- ✓ Møt i tide til trening og kamp



Sportsplan

Treningshverdagen

Denne delen omhandler blant annet klasseinndelinger, treningsmengder, laginndeling, hospitering og spilletid.

Et overordnet mål i Nordreisa fotball er å skape mest mulig glede for flest mulig. Vi mener at et målrettet arbeid for å utvikle ferdighetene til spillerne er med på å skape denne gleden. Derfor prioriterer vi dette allerede fra spillerne er 7-8 år. Vi skal starte arbeidet med å skape en forståelse for offensive spilleprinsipper tidlig. Spillerne skal i løpet av barnefotballen ha lært de fleste tekniske ferdigheter. Disse skal videreutvikles i ungdomsfotballen/seniorfotballen.

Klasseinndelinger

Barnefotball

Mygg (7-8 år)

Mini (9-10 år)

Lille (11-12 år)

Ungdomsfotball

Små (13-14 år)

Jente/Gutter (15-16 år)

Junior (17-19 år)

Seniorfotball

Dame

Herre



Treningsmengder

Generelle sesongtider:

Inne sesong: 1. des. – 1. april

Utesesong: 1. april – 1. nov.

Alle lag skal ha maksimum 3 ukers treningsfri på sommeren.

Sportsplan

Mygg

1. april – 1. okt. (eller lengre): 2 ganger/uke (1 frivillig)

Mini

1. jan. – 1. april: 1 gang./uke

1. april – 1. okt (eller lengre): 2-3 ggr./uke

Lille

1. jan. – 1. april: 1-2 ganger/ uke

1. april – 1. okt: 2-3 ganger/uke

Små

1. des – 1. april: 1-2 gang pr uke

1. april – 1. okt: 3 gang pr uke

Jenter/gutter

1. des – 1. april: 2 gang pr uke

1. april – 1. okt.: 3 – 4 gang pr uke

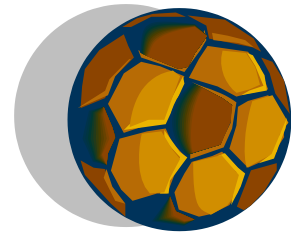
Dame- og herrelag

1. des. – 1. jan: 2 - 3 gang pr uke

1. jan. – sesongslutt: 3 – 5 gang pr uke

Skal tilpasses hovedaktivitet utenom sesong. Det kan gjøres ved at man for eksempel 1 obligatorisk og 1 frivillig trening pr uke i håndball/ski sesongen.

Det kan være hensiktsmessig i lavsesongperioder (noen få uker i ferien, sen høst - tidlig vinter etc.) å slå sammen flere aldersgrupper når det er få på trening for å opprettholde aktivitet. I disse periodene kan det være både få spillere og færre tilgjengelige trenere.



Inndeling av lag

Laginndelingen må vurderes nøye – spesielt i ungdomsfotballen. Når det gjelder inndeling av lag, er det treners oppgave.

Hver årsklasse skal i utgangspunktet ha et trenersteam (trenere) som har ansvar for begge årskullene på trening. Lagene deles på tvers av årsklassene. I utgangspunktet skal det ikke være rene årsklasselag. Det skal være en lagleder for hvert lag som er påmeldt i serien.

Barnefotball

I barnefotball deles lagene inn i mest mulig jevne lag. Vi henviser til brosjyren «Barnefotball» som er gitt ut av Norges fotballforbund (NFF).

Sportsplan

Ungdomsfotball

I Nordreisa IL-fotball skal vi dele inn lag der vi tar hensyn til spillerens treningsvilje, holdninger og sportslige ferdigheter. Oppmøte på trening SKAL vektlegges mest, og spillere og foreldre skal informeres om dette ved sesongstart.

Det skal tas hensyn til spillere som driver aktivt med andre idretter i tillegg til fotball. I praksis betyr det at spillere ikke skal «straffes» ved fravær, når fraværet skyldes annen trening.

Seniorfotball

I seniorfotballen skal vi prioritere slik at vi tar hensyn til spillerens treningsvilje, holdninger og sportslige ferdigheter.

Hospitering

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere.

I dette ligger det at det må være kontakt mellom trenerne/trenerkoordinator. Disse skal vurdere på et faglig grunnlag om spiller skal få prøve seg ett hakk opp. I første omgang i trening, videre i kamp.

Kriterier for å hospitere er:

- ✓ Stabil (treningsoppmøte og holdninger) på "eget" lag
- ✓ Dominerer på "eget" lag (fotballmessig)
- ✓ Er moden fysisk og psykisk for å spille med/mot eldre spillere
- ✓ Klubben og trenere skal vurdere å bestemme dette
- ✓ Skal være et tilbud fra mini (10 år)
- ✓ Vurderes tidligere ved særlige tilfeller
- ✓ Bruke anbefalinger fra NFF
- ✓ Tas opp i trenerforum
- ✓ Skal ikke være foreldrestyrt

Spilletid

Alle må få spilletid. Er man tatt ut i troppen til en kamp på aldersbestemt lag skal en få spilletid, også på turneringer.

Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.

Differensiering gjøres fra smågutter/jente klassen. Men ikke på en sån måte at punktet over glemmes (alle skal ha spilletid). Det er helt ok å la en/ei som er innsatsvillig og har ferdigheter få spille mer en den spilleren som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen.

Sportsplan

Holdninger

Norges Fotballforbund ønsker å ta vare på alle sidene ved fotball som aktivitet i samfunnet. Enten det er ved utviklingen av lokale talent til topp internasjonale spillere, eller aktiviseringen av barn og unge generelt. Derfor setter vi fokus på holdninger. Fotball er toppidrett, fotball er breddeidrett, fotball er jobb, fotball er mosjon, fotball er sosialt, fotball er underholdning og fotball er så mye mer. Men viktigst av alt, fotball er et lagspill!

Eksempler på gode holdninger:

- ✓ Treningsvillig
- ✓ Gir beskjed ved forfall – minimum 2 timer før trening og kamp (telefon)
- ✓ Pålitelig, i tide på trening og kamp
- ✓ Riktig utstyr (leggbeskyttere, fotballsko, FOTBALL, treningstøy)
- ✓ Godt språk (ikke banning og skjellsord)
- ✓ Står på for laget selv om det går dårlig
- ✓ Hjelper til ved behov
- ✓ Er lydhør og lojal i forhold til det treneren sier
- ✓ Rydder opp etter seg



Konsekvenser ved uønsket oppførsel

Trenere og klubben må være konsekvent ved tilbakemelding og (straffe)reaksjon på uønsket oppførsel i kamp og trening. Det må selvfølgelig tas hensyn til spillerens alder.

Eksempler på dette:

- ✓ Nedsparking bakfra – Ta ut spilleren umiddelbart.
- ✓ Generelt farlig spill – Si i fra med en gang – forklar. La spilleren stå på sidelinjen et par minutter ved gjentatte forseelser.
- ✓ Ikke tidsnok til trening – La spilleren varme opp alene/Fysisk "straff" armhevinger/sit ups etc.
- ✓ Kjeftbruk/Skjellsord – Ta ut spilleren å la han/hun stå et par minutter på sidelinjen.
- ✓ Fravær trening/kamp uten gyldig grunn – Mindre spilletid enn normalt/stå over kamp.

Sportsplan



Vedlegg (eget dokument)