

Sportsplan



Fotballglede for alle™



#ÆESTOLT™

melhusfotball.no

 [instagram.com/melhusfotball](https://www.instagram.com/melhusfotball)

 [facebook.com/melhusfotball](https://www.facebook.com/melhusfotball)

Fotballglede for alle

*Vi er en klubb der alle skal få lov å utvikle seg.
I Melhus Fotball kan du bli så god du vil.
Vi backer deg – men du må gi alt.*



Sportsplan	5
Visjon og verdier - ÆESTOLT	7
NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball	9
Klubben som sjef	
Rekruttering	
Trenere	11
Gjennomføring av treninger	13
Differensiering	20
Gjennomføring av kamper / fordeling av spilletid	21
Hospitering	22
Nivåinndeling av lag	24
Påmelding av lag serie og cup	25
Turneringsbestemmelser	26
Vintertrening og forhold til andre idretter	27
Nye spillere	28
Melhus som klubb	
Foreldreansvar	29
Spillersamtaler og utviklingsmål	31
Spillerkontrakter	



Utarbeidet 2019 – Sportslig utvalg. Godkjent av styret 2019.

Melhus Fotball – del av hovedlaget Melhus Idrettslag. Melhus Fotball holder til i Eiendomsmegler 1 Gruva stadion.

Alle foto: Fotograf Eidsmo

Design: Dynamis Design



1. SPORTSPLAN

Sportsplanen er utarbeidet med det formål å skape retningslinjer for den fotballaktiviteten som skal drives på forskjellige nivåer i Melhus Fotball. Retningslinjene skal sikre utviklingen av enkeltspillere, lag og klubb.

Sportsplanen er klubbens bestemmelser om hvordan tillitsvalgte og foresatte skal forholde seg til viktige styringsområder. Det er Melhus Fotball som klubb som legger premissene for hvordan klubben skal drives, og ikke enkeltindivider.

I Melhus Fotball er det sportsplanen som definerer det sportslige arbeidet, og legger føringer for prioriteringer i lag og i klubben. Dokumentet inneholder retningslinjer, forventninger og krav som til sammen i praksis blir vårt sportslige styringsdokument.

Sportslig utvalg har ansvaret for å gjøre sportsplanen kjent blant klubbens trenere, øvrig støtteapparat og foreldre. Sportslig utvalg har ansvaret for å sikre at sportsplanen blir brukt i praksis i all sportslig aktivitet i klubben. Det er sportslig utvalg som har hovedansvaret for at sportsplanen blir implementert og brukes aktivt i det daglige sportslige arbeidet i klubbens regi. Sportsplanen skal være tema på trenerforum og skal presenteres på foreldremøter i alle lag årlig. Sportsplanen skal være sentralt tema ved oppstart av nye årskull/lag og spesielt i oppfølging av trenere i disse kullene. Klubbens sportslige utvalg skal påse at sportsplanen jevnlig blir drøftet, brukt og etterlevd ute på feltet.

Sportsplanen er et levende dokument, som vil endres i takt med indre og ytre rammevilkår, og/eller når brukere av sportsplanen oppdager feil eller mangler ved gjeldende plan. Trenerforum er en sentral arena for videreutvikling av sportsplanen, og alle større endringer i sportsplanen skal forankres i trenerforum. Dersom sportslig utvalg foreslår endringer i gjeldende sportsplan, skal de forelegges styret for vedtak.

Det er Melhus Fotball som klubb som legger premissene for hvordan klubben skal drives, og ikke enkeltindivider

**Trygghet
+ mestring
= trivsel**

**Fotball-
glede
for alle**

**Fair
play**

#ÆESTOLT™

FOKUS

- Heie hverandre frem
- Optimisme
- Stolte av hverandre
- Respekt
- Gi, uten å forvente tilbake
- Fordi det er gøy

ARBEIDSMETODER

- Oppmuntring
- Tillit
- Gi ros og anerkjennelse
- 'Stille opp' mentalitet
- Sport, lek og positivitet
- Ingen er perfekt
- Det er 'lov' å gjøre feil



2. VISJONER OG VERDIER

Vår visjon er; «**Fotballglede for alle**».

Melhus Fotball sitt overordnede mål er å skape glede med sporten fotball. Melhus Fotball skal kunne tilby ferdighetsutvikling for spillere på alle nivå. Melhus Fotball er en ÆESTOLT™ klubb. Vi forplikter oss til ÆESTOLT sine verdier.

VÅRE VERDIER:

*Skape trygghet
Akseptere alle
Søke vennskap
Bygge selvtillit
Skape spilleglede*



- Det handler om å heie hverandre frem. Gi, uten å forvente noe tilbake.
- Det handler ikke om å vinne kamper – men hverandre.
- Ikke bare en medspiller, men medmenneske.

Les mer på <https://melhusfotball.no/stolt> og <http://aestolt.no>.

FOTBALLGLEDE FOR ALLE

Barnefotballen bygger på Norges Fotballforbunds visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Det betyr at alle barn skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen. For å si det på en annen måte: Alle spillere er like mye verdt! Trygghet + Mestring = trivsel. Dette er NFFs formel for breddefotball, som oppsummerer hvordan man ønsker at barnefotballen skal gjennomføres. Trygghet er et sentralt element i det å trives.

Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Mestring handler om å få til noe. Klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring. Er du tilhenger av god fotball, bør du også være tilhenger av Fair Play. Fotballen blir bedre når alle som deltar viser respekt for hverandre. Enten du er spiller, leder, trener eller dommer, så trives du best i et miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt.

Det er på trening, under kamper og i turneringer vi kan drive holdningsskapende arbeid og påvirke alle aktører til positiv adferd. Det er dette som er vår arena, det er her vi som driver med fotball har kontrollen, setter grenser og bestemmer hvordan vi skal ha det sammen. Fair Play handler selvsagt om alt som skjer på fotballbanen, både på trening og under kamper. Men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp. Som Norges største sær-idrettsforbund vil vi bruke vår lærings- og utviklingsarena for barn til å gi dem den gode oppveksten.



3. NFFS RETNINGSLINJER FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN

Melhus Fotball forholder seg til NFF sine retningslinjer: www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler

4. KLUBBEN SOM SJEF

I Melhus Fotball er det klubben som er «sjef» over all aktivitet som gjøres i klubbens regi. Tillitsvalgte er forpliktet til å følge klubbens retningslinjer og sportsplan. Tillitsvalgte som ikke forholder seg til sportsplan i Melhus Fotball kan i ytterste konsekvens måtte fratre sine verv i klubben.

Klubben skal være sjef i Melhus Fotball – den skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder.

5. REKRUTTERING

Melhus Fotball starter opp fotballtilbud i klubben den høsten ungene starter på skolen. Første trening for ny årgang er i overgangen august/september. Det er sportslig utvalg som tar initiativ til å starte opp ny årgang, og som sørger for at de første treningene blir gjennomført.

Det avholdes foreldremøte for oppstartsårgangen tidlig i september. Her blir det informert om Melhus Fotball, hva vi tilbyr og hva vi forventer av spillere og foresatte.

Trenere, lagledere og økonomiansvarlig for ny årgang rekrutteres fra foreldregruppa til nystartet årgang. Klubben har egen oppstartsansvarlig som følger opp støtteapparatet den første høsten og sørger for at gruppa kommer godt i gang våren etter. Melhus Fotball skal ha et eget fotballtilbud til jenter og gutter.

KOMPETANSEKRAV TRENER MELHUS FOTBALL

	6-8 år	9-10 år	11-12 år	13 -19 år
Kompetansekrav	GRT Delkurs 1	GRT Delkurs 2	GRT Delkurs 3	GRT Delkurs 4
Trenertetthet	6	6-8	8	10

GRT= Grasrottrenerkurs

Trenertetthet: Antall barn per trener



6. TRENER I MELHUS FOTBALL

Treneren er ofte den viktigste personen for barn og unge som spiller fotball. I fotballen skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives. Alle trenerne bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft.

Trygghet er en av de viktigste enkeltfaktorer for trivsel og ferdighetsutvikling. Vi ønsker derfor tillitsvalgte som er sin rolle bevisst. Som trener/lagleder:

- Er du et forbilde for spillere og foreldre
- Har du en voksenrolle og et etisk ansvar
- Respekterer du klubben og dens tillitsvalgte
- Er du konstruktiv og positiv i omtale av klubben og spillere i trening og kamp
- Er du lojal mot de sportslige retningslinjene som klubben har nedfelt i sportsplan
- Er du søkende for å utvikle din kompetanse
- Møter du godt forberedt til kamp og trening
- Viser du god sportsånd og promoterer «Fair Play» overfor dommere og motstandere
- Påser du at dine spillere etterlever reglene for «Fair Play»
- Tar du ansvar for klubbens utstyr og eiendeler, herunder kjepler, vester, baller o.l.
- Tydeliggjør du klare retningslinjer for oppførsel på trening og kamp i Melhus Fotball
- Oppmuntrer du spillerne til selv å utvikle evnen til å ta gode handlingsvalg i trening og kamp
- Er du opptatt av å vise at alle spillerne er like mye verdt, uansett mål med fotballen
- Gir du oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp
- Oppmuntrer du i medgang og motgang
- Er du mer opptatt av utvikling av spillere enn resultatet i kampen.

Fotball rekrutterer i all hovedsak trenere fra foreldregruppen. Som trener i Melhus Fotball får du dekket kostnader til trenerkurs. Som trener er du forpliktet til å planlegge og gjennomføre fotballaktivitet i henhold til klubbens sportsplan.

Hvert lag har en hovedtrener og flere hjelpetrenere. Det er lagets hovedtrener som står hovedansvarlig for at klubbens sportsplan følges i sin årgang. I tillegg skal hvert lag ha utnevnt en keeperansvarlig som skal følge opp keepere i laget. Melhus Fotball bør ha både damer og menn i trenerteamet.

I Melhus Fotball mener vi at trenerkurs er viktig for å tilrettelegge for artig og utviklende fotballaktivitet. Trenere i Melhus Fotball blir derfor automatisk påmeldt relevant trenerkurs hver høst/vinter. Trener vil få beskjed om når trenerkurset finner sted.



7. GJENNOMFØRING AV TRENING

Melhus Fotball ønsker at spillerne i klubben får tilnærmet samme skolering på trening. Det betyr at Melhus Fotball legger retningslinjer for treningsinnhold i hver aldersgruppe.

Alle trenere skal legge treningsplan for sine lag basert på retningslinjer fra klubben. Det skal legges opp til temabaserte treninger med 1-3 læringsmomenter per økt. Hvert tema og læringsmoment skal repeteres over gjentakende økter for god læring.

En typisk økt i Melhus Fotball deles i fire i alle aldre

- Oppvarming + øving av ferdighet
- Øvelser (smågrupper)
- Spillaktivitet (minimum 40 % av økta)
- Evaluering av økt



TRENINGSTRAPPA MELHUS FOTBALL

6-8 år

INNHold I TRENING

Individuelle ferdigheter i fokus.
Lek med ball.

Sjef over ballen – individuelle ferdigheter som:

- føring
- vendinger
- dribling
- demping
- pasning
- mottak/medtak
- skudd

Mange gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene

Mye smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4) – mye ballberøring og involvering.

Alle aktiviteter skal gjennomføres med ball. Individuelle ferdigheter trenes når spillerne er uthvilt for best effekt.

KJENNETEGN FOR ALDER

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

9-10 år

INNHold I TRENING

Samme som 6-8, i tillegg 1A og vi andre + 1F.

1A/1F og vi andre Lett
– middels – vanskelig.

Innføring spillstruktur: Ekstra: ulike typer mottak.

Mange gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene.

Mye smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4) – mye ballberøring og involvering.

Alle aktiviteter skal gjennomføres med ball.

Høyt fokus på individuelle ferdigheter.
Gradvis innføring av relasjonelle ferdigheter.

KJENNETEGN FOR ALDER

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

11-12 år

INNHold I TRENING

Samme som 6-10, i tillegg 1F/2F.
og 1A/2A Spesialisering i keeperrollen.

Mange gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene.

Mye smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4) – mye ballberøring og involvering.

Aktiviteter skal i all hovedsak gjennomføres med ball.

Fortsatt mye fokus på individuelle ferdigheter og relasjonelle ferdigheter. Gradvis innføring i strukturelle ferdigheter.

KJENNETEGN FOR ALDER

- Kan trekke logiske slutninger
- Er lærenemme
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare.

13- år

INNHold I TRENING

Samme som 6-12, i tillegg.

Fokus både på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.

13 år- Spilletts fase i angrep, bearbeiding. Spilletts fase i forsvar, bryte ned motstanders bearbeiding. Innføring av rolleferdigheter.

14 år - spilletts fase i angrep, spille oss inn i prioriterte rom. (mellomrom, bakrom) spilletts fase i forsvar, hindre motstander i å spille seg inn i prioritet rom.

15 år - Spilletts fase i angrep, komme til scoringsmulighet og skåre mål. Spilletts fase i forsvar, hindre motstander i å komme til scoringsmulighet og skåre mål.

16 år - Overgangsmuligheter fra angrep til forsvar og fra forsvar til angrep.

Junior: Bygger videre på momenter fra ungdomsfotballen. Tilpasses spillergruppens behov. Mye av aktiviteten skal gjennomføres med ball. Mange gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene.

KJENNETEGN FOR ALDER

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Vekstperiode
- Pubertetsproblematikk
- Stor variasjon på prestasjonsevne og humør hos enkelte spillere
- Spillerne er rettferdighetsbevisste
- Spillere kan være prestasjonsbevisste
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativitet er i god utvikling
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Sosial tilhørighet viktigere enn før



TRENINGSTRAPPA MELHUS FOTBALL

6-8 år

KONSEKVENSER FOR TILNÆRMING OG VALG AV AKTIVITET

- Stor aktivitet
- Aldri kø
- Små grupper
- Lærling gjennom aktivitet
- Lær regelverk gjennom å være i spill
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Vis – ikke snakk
- Vis omsorg til alle
- Gi ros

9-10 år

KONSEKVENSER FOR TILNÆRMING OG VALG AV AKTIVITET

- Stor aktivitet
- Aldri kø
- Små grupper
- Lærling gjennom aktivitet
- Lær regelverk gjennom å være i spill
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Vis – ikke snakk
- Vis omsorg til alle
- Gi ros

Tips til økter: <https://bit.ly/2EvS990>

11-12 år**KONSEKVENSER FOR TILNÆRMING
OG VALG AV AKTIVITET**

- Progresjon i læringsmomentene og introdusere nye
- Stille enda større krav i trening av delferdigheter
- Introdusere nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon
- Stille krav til valg og utførelse. Forsterk når spillerne lykkes
- Hvilke konsekvenser har gode og dårlige holdninger for meg og laget?
- Ser jeg som trener alle spillerne og reflekterer jeg over egen trenerpraksis?
- Gi ros

13- år**KONSEKVENSER FOR TILNÆRMING
OG VALG AV AKTIVITET**

- Skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa
- Utvikling av enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater
- Fokus på å utvikle selvstendige utøvere til å ta ansvar for egen utvikling
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Motivere til fotball-lek utenom organisert trening og kamp
- De ivrigste/beste kan få ekstra treningstilbud – via hospitering
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Gi ros

Tips til økter: <https://bit.ly/2EvS990>



«HUSKELAPP» FOR EN TRENINGSPØKT

OPPGAVE

1. Valg av tema /tema bør følges opp i flere økter etter hverandre).
2. Valg av læringsmoment /1 til 3 pr. økt).
3. Valg av øvelser for å påvirke læringsmomentene.
4. Igangsetting med tydelig øvingsbilde
5. Påvirke øvelsen – mange gjentakelser
6. Er det kvalitet?
7. Øving i relasjon / samspill. Får du fram øvingsbildet?
8. Spillaktivitet. Har du lagstruktur?
9. Får du fram gode bilder, så forsterk det uten å stoppe for ofte.
10. Hold fokus på tema og læringsmomenter, gi tilbakemeldinger underveis.
11. Høy aktivitet.
12. Lite venting / kø.
13. Spesifisitetsprinsippet.

SPESIFISITETSPRINSIPPET

Spesifisitetsprinsippet innebærer at det må være størst mulig likhet mellom treningen og den idretten man trener for. For fotball betyr dette at fotballkampen og dens iboende spillsituasjoner er grunnlaget - og ferdighetsutvikling må ta utgangspunkt i kampen og spillsituasjonene.

Melhus Fotball ønsker at flest mulig læringsmomenter i fotball øves inn i spillrelaterte øvelser, og mindre bruk av isolerte øvelser uten at spiller må foreta et handlingsvalg.

Uansett aktivitetsvalg er det en ufravikelig kjøreregel, gjennom god planlegging å legge til rette forutsetninger for å lykkes med aktiviteten. Det vil si at aktiviteten skal gi mestring - trygghet - med mange gjentakelser - med kvalitet.

GJENNOMFØRING AV TRENING Varighet og antall

	6-8 år	9-10 år	11-12 år	13 -19 år
Trening per uke i sesong	1-2	2	2-3	Minst to Ingen øvre begrensning
Varighet per økt	1 timer	1,5 time	1,5 time	1,5 time

AKTIVITETSKATEGORIER

Vekting av aktivitetskategoriene etter alder og modning.

Alder	6-8 år	9-10 år	11-12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spill med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpasset småspill	40 %	40 %	40 %
Scoringsøvelser	10 %	10 %	10 %

Fra 13 år skal mye av tiden gå med til tilpasset smålagsspill (2v2 til 6v6) og øvelser som gir mange repetisjoner på kamplike situasjoner. Det er naturlig at treningene opp gjennom ungdomsfotballen gradvis går mer over i spill i full skala (11v11).



8. DIFFERENSIERING

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker Melhus Fotball å tilrettelegge treninger slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. På trening skal trenerne gi ulike utfordringer til spillerne ut fra ferdighetsnivå, og ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad.

Dette gir bedre forutsetninger for mestring. Trenerne skal variere gruppesammensetningen på trening slik at spillerne møter ulik motstand.

I løpet av et år skal en spiller ha om lag:

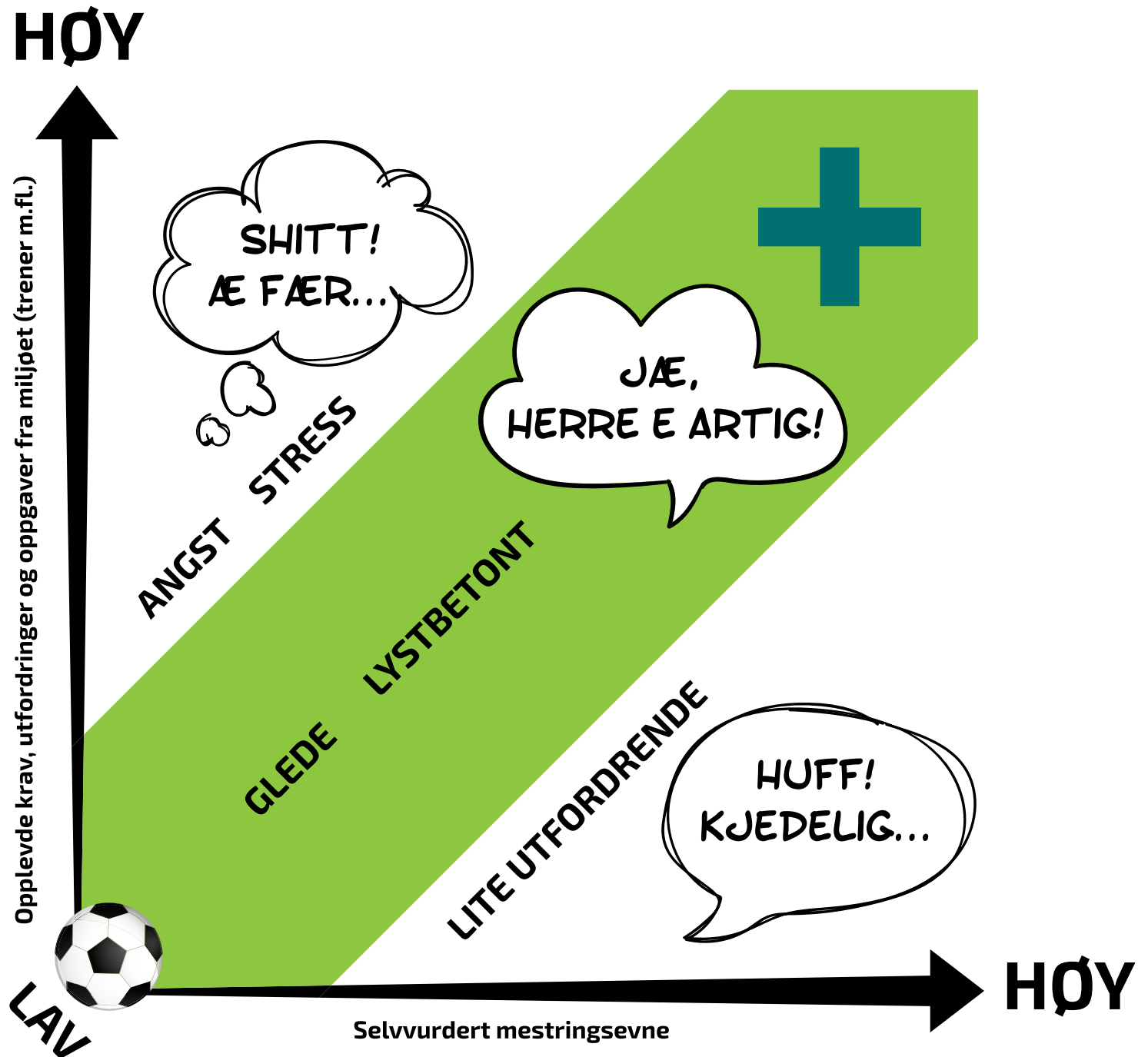
- 1/3 av tiden sin sammen med spillere som har kommet **kortere** i utviklingen
- 1/3 av tiden sin sammen med spillere som har kommet **like langt** i utviklingen
- 1/3 av tiden sin sammen med spillere som har kommet **lengre** i utviklingen.

Inndeling i grupper som anbefalt over skal rulleres med jevne mellomrom og ikke vedvare flere treninger etter hverandre. Permanente inndelinger i grupper over tid på trening skal aldri forekomme i Melhus Fotball.

Dette gir bedre læringseffekt, ikke minst knyttet til mesterlære og dermed også økt trivsel. Differensiering er et virkemiddel for å gi alle spillerne mestringsfølelse og utvikling ut fra sitt nåværende ferdighetsnivå.

Melhus Fotball ønsker å differensiere gjennom frivillig trening, slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer.

Alle treninger som tilbys spillerne i Melhus Fotball skal være åpen for alle som ønsker å delta. Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om å delta på ekstratreninger/frivillige treninger.





9. GJENNOMFØRING AV KAMPER / FORDELING SPILLETID

Kampen er spillernes store høydepunkt og det er viktig at tillitsvalgte sørger for gode opplevelser i kamper. Melhus Fotball sine retningslinjer for spilletid er beskrevet i et eget punkt. Fokuset på kamper skal være utvikling av spillere framfor resultat.

	6-8 år	9-10 år
Spilleposisjon	<u>Rullere spillere</u> mellom de ulike posisjonene.	<u>Rullere spillere</u> mellom de ulike posisjonene.
Keeper	Alle skal prøve seg som keeper.	Alle som vil skal få prøve seg som keeper.

Kampen er spillernes store høydepunkt og trenerne skal legge til rette for at alle får gode opplevelser i forbindelse med kamper. Melhus Fotball sine retningslinjer i forbindelse med fordeling av spilletid er som vist her:

	6-10 år	11-12år
Serie/Cup	<u>Lik spilletid.</u>	<u>Lik spilletid.</u> Spilleren må møte i snitt på 1 trening i uka for å få lik spilletid i kamper. Ved mindre oppmøte kan spilletid bli mindre. Alle skal spille minimum halve kampen.

	11-12 år	13 -19 år
Spilleposisjon	<u>Rullere spillere</u> mellom minst to posisjoner	Ingen krav til rulling i posisjoner.
Keeper	De som viser størst interesse og ferdigheter prioriteres som keeper.	Keeperrollen spesialiseres.
	13-15 år	16 -19 år
Serie/Cup	<u>Lik spilletid.</u> Spilleren må møte i snitt på 1 trening i uka for å få lik spilletid i kamper. Ved mindre oppmøte kan spilletid bli mindre. Alle skal spille minimum halve kampen.	<u>Spilletid</u> på kamp gjenspeiler treningsoppmøte, innsats, ferdigheter og tilstedeværelse på trening.

Ved sammensatte lag mellom årsklasser gjelder regler spillegruppen er tilhørende i seriespill.



10. HOSPITERING

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering skal være for en begrenset periode som avtales (eksempelvis en måned). Etter avtalt hospiteringsperiode skal spilleren ha et opphold i hospiteringen, før det på et senere tidspunkt avtales ny periode.

Hospitering vil si å gi enkeltspillere som trenger det av utviklingsmessig årsaker et tilbud om deltakelse i høyere årsklasser. Hospitering tilbys først fra det året spilleren fyller 10 år.

Kriterier for hospitering:

- Høyt treningsoppmøte i eget lag
- Tilstedeværelse i treninger i eget lag
- Viser gode verdier og holdninger
- Har ferdigheter til å være bidragsyter i gruppa spiller hospiterer til

Det er hovedtreneren på laget spilleren hører til som innstiller spilleren til hospitering. Alle lag skal vurdere sine spillere og vurdere hvem som oppfyller kriteriene for hospitering. Alle lag i Melhus Fotball skal tilby hospitering til spillere som oppfyller kriteriene. Spiller og foreldre må selv ønske hospitering, og det skal være frivillig.

Sportslig utvalg skal være kjent med all hospitering i klubben og tar initiativ til å få gjennomført hospitering på tiltenkt måte.

Ingen trenere kan nekte å ta i mot hospitanter fra lag under. Dersom spiller som hospiterer ikke viser gode holdninger og verdier, eller ikke holder nivået ferdighetsmessig i gruppa over, kan hovedtrener på laget over gi tilbakemelding om dette til hovedtrener på spillerens årgang. På jentesiden kan spillerne få mulighet til å hospitere til guttelagene på passende nivå. Klubben ønsker dette for god utvikling av ferdigheter.

Forutsetninger for god hospitering

- Spilleren skal følge treningene på sitt alderstrinn og hospitering vil da være et supplement, men ved kollisjoner må dette vurderes ut fra spillerens behov (spilleren i sentrum).
- Spilleren spiller kamper primært på sitt alderstrinn, men kan også spille hospiteringskamper.
- Mengde hospitering må vurderes ut fra nivå på egen gruppe kontra spillerens nivå/behov.
- Det er normalt egen trener som innstiller til hospitering, men dette kan også initieres av sportslig utvalg. Sportslig utvalg må overvåke og påse at hospitering gjennomføres mellom de ulike lag i henhold til klubbens retningslinjer.
- Hospiteringen skal avklares med spilleren, spillerens foresatte og de berørte trenerne.
- Hospiteringen og dens intensjoner skal gjøres godt kjent blant alle impliserte, ikke minst spillergruppene det gjelder

Behov for spillere på eldre klasser

I noen tilfeller har lag behov for å ha med yngre spillere på kamp eller trening. Oftest inntreffer dette når laget har for få spillere til å stille lag, men også hvis et lag har for få spillere til å avholde en tilfredsstillende trening med bakgrunn i planlagt opplegg. Trenere for gjeldende klasse skal i slike tilfeller etter beste evne forsøke å imøtekomme forespørsel om å avgi spillere. Som et utgangspunkt skal de mest kompetente spillerne forespørres om å bidra først. Trenere for begge lag snakker sammen om hvilke spillere dette bør være. Ved overlapp i tidspunkt mellom aktiviteter i berørte klasser gjelder følgende prioriteringer:

- Trening på eget lag går foran trening på det nivå spilleren er ønsket.
- Kamp på eget lag går foran trening på det nivå spilleren er ønsket.
- Kamp på det nivået spilleren er ønsket går foran trening på eget lag.
- Kamp på eget lag går foran kamp på det nivået spilleren er ønsket.

Spillere skal primært følge sin årgang. Ved spesielle tilfeller skal det i samråd med sportslig utvalg legges tiltaksplan.

Melhus Fotball flytter ikke opp spillere permanent til eldre lag. Dersom en spiller viser seg å være svært talentfull kan dette vurderes. Det er alltid sportslig utvalg som bestemmer hvorvidt en spiller skal flyttes opp, med styret som endelig beslutningstaker



11. LAGINNDELING

	6-8 år	9-10 år	11-12 år	13 -19 år
Nivåinndeling i kamp	Jevne lag innad i laget.	På 5er skal det deles inn i jevne lag innad i laget. På 7er skal laginndeling gjøres for å skape mest mulig jevnbyrdighet til motstander. Ingen faste differensierte lag etableres på 7er.	Ingen faste differensierte lag. Laginndeling gjøres for å skape mest mulig jevnbyrdighet til motstander. Det skal være rullering av spillere mellom ulike spillformer.	Differensierte lag etableres. 13-14 år: Det skal være rullering av spillere mellom lag 1 og 2.
	6-8 år	9-10 år	11-12 år	13 -19 år
Spillere per lag	3er = 4 per lag	5er = 6-7 per lag 7er = 8-9 per lag	7er = 8-9 per lag 9er = 10-12 per lag	7er = 8-9 per lag 9er = 10-12 per lag 11er= Min. 13 per lag

Antall spillere per lag må ses opp mot antall spillere totalt på laget.

Jevnbyrdighet

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. 11-12 år: Alle spillerne skal minimum få tilbud om å spille 25 % av kampene på de ulike nivåene årgangen er påmeldt. (Byserie, ulik spillform).

12. PÅMELDING LAG SERIESPILL

Melhus Fotball melder på lag til seriespill klubbvis. Sportslig utvalg sørger for at lag meldes på til seriespill.

Sportslig utvalg kaller inn alle trenere til møte i desember for å koordinere lagpåmelding mellom lag.

Hovedlagleder er ansvarlig for at sportslig utvalg får tilsendt påmelding fra hvert lag innen oppgitt påmeldingsfrist fra sportslig utvalg. Påmeldingsfrist seriespill 7-10 år i midten av mars.

Påmeldingsfrist seriespill 11 år og eldre er tidlig i januar.

Når klubben skal melde på lag til seriespill skal følgende vurderinger tas med:

- Alle spillerne i laget skal gis mye spilletid.
- Spillerne i laget skal ikke ha for mange kamper. I snitt 1,5 kamp per uke inkludert hospitering og eventuelle kretslagskamper.
- En spiller skal ikke telles med mer enn 1 gang. Det vil si at hospiterende spillere ikke skal telles med i grunnlaget både på eget lag og hospiterende lag.
- Vi ønsker at det meldes på lag som ivaretar hospitering. Ved å melde på nok lag sikrer vi at alle får godt med spilletid på eget lag selv om det kommer opp hospitanter fra underårig årgang.
- Melhus Fotball tar initiativ til møte med trenere i forkant av påmelding av lag til seriespill for å sikre riktig lag sett ut fra et klubbperspektiv.



13. TURNERINGSBESTEMMELSER

	6-8 år	9-10 år	11-12 år	13 -19 år
Nærområdet	Ja	Ja	Ja	Ja
Bycuper	Ja	Ja	Ja	Ja
Reisecuper (<i>maks 3 t. reise</i>)	Nei	Ja	Ja	Ja
Reisecup Norge	Nei	Nei	Ja	Ja
Reisecup Norden	Nei	Nei	Nei	Ja
Reisecup Europa	Nei	Nei	Nei	Fra 15/16 år

Storsjøcupen inngår i «Norge».

Alle spillere som deltar på reisecuper skal gis mye spilletid. I snitt minimum en omgang i hver kamp.

Alle spillerne på laget skal få tilbud om å delta i cuper i regi av laget hele året.

14. VINTERTRENING OG FORHOLD TIL ANDRE IDRETTER

	6-8 år	9-10 år	11-12 år	13 -15 år	16 -19 år
Antall treninger	0-1	1-2	1-3	2+	2+
Trening Bankhallen vinteren	Nei	Nei	Ja, tilbud om minst 1 trening i uka.	Ja, tilbud om minst 2 treninger i uka.	Ja, tilbud om minst 2 treninger i uka.
Konsekvenser ved deltakelse på andre aktiviteter på vinteren	Manglende deltakelse på vinteren skal ikke gi konsekvenser for deltakelse på laget gjennom året for øvrig.	Manglende deltakelse på vinteren skal ikke gi konsekvenser for deltakelse på laget gjennom året for øvrig.	Manglende deltakelse på vinteren skal ikke gi konsekvenser for deltakelse på laget gjennom året for øvrig.	Manglende deltakelse på vinteren skal ikke gi konsekvenser for deltakelse på laget gjennom året for øvrig.	

Melhus Fotball ønsker allsidige utøver og ser positivt på at våre spillere velger bort fotball for annen aktivitet på vinterhalvåret i barne- og tidlig ungdomsfotball.

Vi ønsker å ha et treningstilbud i vinterhalvåret for dem som ønsker å spille fotball. Det er opp til hver enkelt spiller og bestemme hva de ønsker å delta på.

Tildeling av treningstid i Bankhallen gjøres av sportslig utvalg etter innsendte ønsker. Lag fra 11 år skal tilbys trening i Bankhallen. Dette forutsetter at Melhus Fotball får tilstrekkelig med treningstimer i hallen. Kapasiteten for Melhus Fotball varierer noe fra år til år. Yngre årganger kan få tid dersom det er kapasitet, men har ikke krav på tid før det året de fyller 11 år.

Ingen spillere fra andre klubber skal delta på treninger i regi Melhus Fotball i Bankhallen på vinteren. Unntaket er korte avtalte perioder med prøvespill for en eventuell overgang til Melhus Fotball. Sportslig utvalg skal alltid kontaktes i slike tilfeller.



15. NYE SPILLERE TIL MELHUS FOTBALL

Tillitsvalgte i Melhus Fotball skal ikke ta direkte kontakt med spillere i annen klubb, eller initiere overgang til oss i barne- og tidlig ungdomsfotball. Fra 16 år kan det sendes forespørsler på spillere i andre klubber. I slike tilfeller skal alltid sportslig utvalg etablere kontakt og følge opp kommunikasjonen inn mot ny spiller/klubb inntil en eventuell overgang er gjennomført.

Dersom det er spillere som selv tar initiativ til kontakt og som ønsker å prøvetrene/melde overgang, gjelder følgende framgangsmåte:

- Spiller kontakter Melhus Fotball
- Trener/lagleder som er kontaktet, tar kontakt med sportslig utvalg
- Dersom Melhus Fotball ønsker å ta i mot spilleren, skal vi som klubb ved sportslig utvalg ta kontakt med klubben spiller(e) er spilleberettiget for pt.
- Klubben spiller er spilleberettiget for, må sende skriftlig bekreftelse på at de aksepterer at spiller prøvetrener med Melhus Fotball for en eventuell overgang.
- Først når den andre klubben har gitt en skriftlig godkjennelse på dette, kan spiller delta på trening. Ingen spiller skal delta på trening i Melhus Fotball før en skriftlig bekreftelse foreligger. Trener får alltid beskjed når dette er klart.

16. MELHUS SOM EN KLUBB

Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom årganger, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud. Vi skal fokus på «våre spillere».

G16/J17: Når lagene når G16/J17-alder, skal alltid to årganger slås sammen til en gruppe. Disse to årgangene skal være samlet og opptre som én gruppe. Støtteapparatet i G16/J17-gruppen skal sørge for at gruppen kjøres sammen på en god måte så fort de blir slått sammen. Sammenslåing skjer etter at kamper er ferdigspilt for sesongen året før.

Siste års G16/J17-spillere skal i august året før de går over til junior gradvis inkluderes i juniorgruppa på trening. For J17 gjelder dette seniorgruppen så fremt det ikke eksisterer et juniortilbud i klubben. Melhus Fotball anbefaler 1 gang per uke på høstsesongen.

17. FORELDREANSVAR I MELHUS FOTBALL

Vi i Melhus Fotball ønsker å ha en engasjerte foreldre. Vi forventer at foreldre opptrer i henhold til Melhus Fotball sine verdier og viser gode Fair Play-holdninger.

For foresatte av spillere i Melhus Fotball innbærer dette:

- Møt fram til kamp og trening – barn/ungdom ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare din datter eller sønn
- Oppmuntre i motgang og medgang – ikke gi kritikk
- Respekter trenere og lagleders beslutninger, som skal være i tråd med sportsplan i Melhus Fotball
- Ved uenighet – velg tidspunkt og riktig fora for å ta opp dette
- Se på dommeren som en veileder, ikke kritiser avgjørelser
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta, ikke press det
- Spør om kampen var morsom og spennende, ikke spør bare om resultatet.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv
- Vis respekt for klubbens arbeid
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du
- Still opp for klubben når den trenger støtte, som for eksempel dugnad og ulike verv.



18. SPILLERSAMTALER OG UTVIKLINGSMÅL

Fra 13 år skal alle spillerne i Melhus Fotball tilbys spillersamtaler. Dere finner mal til gjennomføring av spillersamtale på hjemmesiden til Melhus Fotball. Det er viktig at spilleren selv gis mulighet til å snakke selv, det skal ikke være enveiskommunikasjon fra treneren. Spillersamtale finner sted i starten året, i løpet av første kvartal.

Fra 14 år skal alle spillerne ha 2-3 utviklingsmål å jobbe med gjennom sesongen. Utviklingsmål skal evalueres med spilleren minimum hvert halvår. Melhus Fotball ønsker at spilleren selv er sterkt delaktig i fastsettelse av utviklingsmål. Dette er viktig for at spilleren selv skal utvikle evnen til å reflektere over egne styrker og svakheter, samt få eierskap til sine utviklingsmål. Utviklingsmål skal være skriftlig.

Alle spillerne som deltar på Team BDO skal ha egen trening- og kampplan utarbeidet. Dette skal sikre at spilleren får riktig trening og kamptilbud, samt sørge for at spilleren ikke får en for høy totalbelastning. All aktivitet til spilleren skal inn på en plan. Planene skal sendes inn til sportslig utvalg og godkjennes. Også spillere rett under kretslevelsensnivå skal ha en slik plan, det vil si spillere som har nådd til kampdag 2 i Klubb BDO-løpet.

Spillere i Melhus Fotball skal ha maks 1,5 kamp per uke i snitt gjennom sesongen.

19. SPILLERKONTRAKTER

Det skal ikke skrives spillerkontrakt med spillere i barne – og ungdomsfotballen i Melhus Fotball.



Ønsker du en gjennomgang av din privatøkonomi?

Melhus Fotball ønsker at medlemmer av klubben selv benytter seg av vår hovedsponsor og aktivt jobber for at også personer utenfor klubben tar kontakt med SpareBank1 for å undersøke fordelene ved et eventuelt kundeforhold.

På denne måten kan klubben og banken spille hverandre gode. SpareBank1 og Melhus Fotball, stolte samarbeidspartnere som gjensidig hjelper hverandre.

melhusfotball.no/sb1

SpareBank 



På lag med Melhus Fotball

Signér oppdrag med EiendomsMegler 1 og støtt klubben.

EiendomsMegler 1 Melhus er Melhus Fotballs største samarbeidspartner og som et ledd i samarbeidet vårt ønsker vi å støtte Melhus Fotball med en kickback-avtale som gir kr 5.000,- for hver salgsavtale som signeres gjennom oss. På denne måten kan du være med å støtte klubben i ditt hjerte!

Vi i EiendomsMegler 1 avdeling Melhus har i noen år samarbeidet med Melhus Fotball. Dette er fordi vi ønsker å bidra til utviklingen av klubben og lokalmiljøet rundt oss. Vi har ansatte med lokal tilhørighet, og vi etterstreber å ha god lokalkunnskap og spisskompetanse på utviklingen i området. Vårt kontor finner du i Thoragården, midt i hjertet av Melhus

melhusfotball.no/em1

EiendomsMegler 

CASH, lett i lagskassa

Nå trenger du ikke å selge lodd bøker og dopapir for å få inn penger til lagskassen. Med #ÆESTOLT sponsor-konseptet har lagene i Melhus Fotball en unik mulighet til å tjene penger inn til sin kasse.

30% DITT LAG



KLUBBEN 70%

Konseptet gir en 30/70 % fordeling – som tilfaller de enkelte lag som selger sponsorpakker. Les hvordan på: melhusfotball.no/sponsor

#ÆESTOLT



Last ned digitale utgave
av Sportsplanen
for mobilen, PC eller iPad.
melhusfotball.no/sportsplan



XX dynamix design.

Alle foto: Fotografi Eldemo Trykk: Takk til Skipes Kommunikasjon

Fotballglede for alle™



#ÆESTOLT™

melhusfotball.no

[instagram.com/melhusfotball](https://www.instagram.com/melhusfotball)

[facebook.com/melhusfotball](https://www.facebook.com/melhusfotball)