SPORTSPLAN
FOR
Stakkevollan idrettsforening

Oppdatert 26.09.17

Innholdsfortegnelse

1. Målsetning **3**

2. Holdning og miljø **4**

2.1 HOLDNING

2.2 LAGMILJØ *5*

3. Rekruttering, lagsammesetning, lagledelse og talenter **6**

3.1 REKRUTTERING *6*

3.2 INTERN OVERFLYTTING AV SPILLERE *7*

3.3 LAGLEDELSE *8*

3.4 TALENTER *11*

4. Skoleringsplan **12**

4.1 MINIJENTER / MINIGUTTER, 6 – 10 ÅR *13*

4.2 LILLEJENTER / LILLEGUTTER, 10 – 13 ÅR *14*

4.3 SMÅJENTER / SMÅGUTTER, 14 ÅR *18*

4.4 JENTER / GUTTER, 15 – 16 ÅR *22*

5. Trenere **26**

5.1 FORVENTINGER TIL TRENERNE *26*

5.2 RETNINGSLINJER FOR TRENEREN *27*

5.3 KLUBBENS FORPLIKTELSER OVERFOR TRENERNE *28*

6. Dommere **29**

6.1 KLUBBDOMMER *29*

6.2 DOMMER *29*

1. Målsetning

Visjonene, verdiene, virksomhetsideene og målsetningene er rettledende for alle medlemmer, tillitsvalgte, trenere og støtteapparat. Dette er utgangspunktet for det vi skal skape sammen, hvordan vi skal fremstå og hva vi skal drive med og ha fokus på.

SIF er en bydelsklubb med nedslagsfelt nord på Tromsøya, dvs. fra Gimle og nordover. Vi skal være en organisasjon for hele idrettsfamilien; spillere, ledere, trenere, foreldre, dommere og øvrige beboere i området. Vi ønsker å være en inkluderende klubb med et tilbud til alle, uavhengig av økonomi, religion og etnisk opprinnelse. Vi ønsker å være integrerende, engasjert og aktiv i nærmiljøet. Vårt varemerke skal være Fair Play og redelig oppførsel, både på og utenfor banen. Vi håper at medlemmene i SIF skal utvikle stor klubbfølelse og lojalitet til klubben. Vi håper også at de skal føle tilhørighet og at de blir verdsatt.

Fair Play dreier seg om mer enn å unngå gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen! Alle tilknyttet idrettsmiljøene har et ansvar for å følge de normer, regler og retningslinjer som skaper verdier og holdninger vi kan være stolte av. Norges Fotballforbund er opptatt av at alle spillere, trenere, dommere, ledere, foreldre/foresatte og andre engasjerer seg og bidrar til at vi har et idrettsmiljø preget av trivsel og trygghet. Stakkevollan IF skal være en trygg og god plass å være, både for barn og voksne.

SIF er en breddeklubb som har som målsetning om å ha lag i alle aldersbestemte klasser, for både gutter og jenter. SIF har som målsetning å ha et damelag i 2 divisjon og et herrelag i 4 divisjon. Klubben har et ønske om at satsing på senioravdelingen ikke skal gå på bekostning av tilbudet i de aldersbestemte klasser. Seniorlagenes eventuelle satsningsmål skal være godkjent av klubbens styre.

VERDIER: «Inkludering, trygghet, varig vennskap og sosialt samlingspunkt»

2. Holdning og miljø

Det er behov for flere enn en person som skal jobbe rundt et lag. Eksempelvis kan dette være trener, hjelpetrener, lagleder, økonomiansvarlig og foreldrekontakt. Det beste er å få flest mulig foreldre til å ta på seg oppgaver for en eller flere sesonger. Det er en fordel at trener og lagleder er stabil over flere sesonger, mens de andre vervene mer kan, og bør rullere mellom forskjellige personer.
Som del av Stakkevollan IF er det forventet at alle skal opptre i henhold til følgende retningslinjer:

Holdninger overfor medspillere:

- Være positiv.
- Gi ros og oppmuntring.
- Avstå fra kjeftbruk - godta at andre gjør feil.

Holdninger overfor motspillere:

- Vis god sportsånd.
- Vis respekt.
- Vis Fair Play

Holdninger overfor trener/lagleder:

- Hør etter på hva som blir sagt.
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunktet å ta det opp.
- Vær samarbeidsvillig.
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp i god tid.

Holdninger overfor dommer/regelverk:

- Godta dommerens avgjørelser uten protester.
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

Holdninger overfor klubben:

- Vær stolt av klubben din!
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste.
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen
- Når du har drakten på deg er du ikke bare en spiller, men representerer hele klubben.

2.2 LAGMILJØ

Et godt miljø rundt laget er altså i første rekke avhengig av treneren/laglederen. Noe som kjennetegner et godt miljø er at spillere tør si ifra hvis de på en eller annen måte føler at de har problemer. Rammene rundt et slikt miljø settes av trener/lagleder, som derfor må være svært åpen og kameratslig i omgangsformen. Samtidig som de setter klare grenser for hva som er tillatt eller ikke. Betydningen av et godt miljø gjør det også nødvendig for en trener å bli så godt kjent med spillerne som mulig. Dette kan gjøres gjennom Pizzakvelder, samtaler med den enkelte spiller osv.

Erfaring viser at miljøets betydning øker etter hvert som spillerne blir eldre, og at det samtidig blir mer krevende å sørge for skikkelige gode miljøer. På de yngste nivåer er det lettere å skape gode miljøer, men det kreves at trener/lagleder jobber bevisst med denne delen av helheten.

Det er også viktig å være kritisk til miljøets kvalitet. Forsøk å være oppmerksom på hvordan forskjellige spillere utvikler seg, og ikke minst observere om holdningene til trening, kamp, medspillere og trenere er positive.

Å jobbe for bedre holdninger og et godt miljø rundt et lag, må alltid være **like viktig** som å jobbe med tekniske/taktiske ferdigheter.

3. Rekruttering, lagsammesetning, lagledelse og talenter

3.1 REKRUTTERING

Stakkevollan IF ønsker nye spillere til de lag som mangler spillere, samt nye spillere som ønsker å spille organisert fotball, men som ikke er tilknyttet andre klubber i Tromsø, velkommen.

Disse spillerne ønsker rekruttert gjennom bekjente, via dagspressen, plakater og oppslag på vår hjemmeside.

Oppstartsmøter Stakkevollan IF

Den oppstartsansvarlige finner en passende dato på høsten, i samråd med Stakkevollan Skole. De sørger for at skolen deler ut invitasjon til oppstartsmøte til foresatte i 1. klasse på foreldremøtet, slik at oppstartsmøtet avvikles etter at skolen har hatt første foreldremøte. Event. At de legger lapper i sekkene til elevene.

Avviklinga av møtet skjer i hht. klubbens instruks for oppstartsansvarlig.

Vi har brukt følgende mal:

Oppstartsmøte høsten ……

Stakkevollan IF inviterer foresatte til jenter og gutter f. 2010-2011 til oppstartsmøte.
Info om klubben, drift og treningstid.

På klubbhuset (brakkerigg nedenfor Extra)
Mandag 26. september, kl. 1800-1900.

Ta kontakt på post@stakkevollan.com ved behov for mer info.

Velkommen!

Minijenter / Minigutter
Stakkevollan IF ønsker i utgangspunktet å gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball for klubben. Klubben ønsker imidlertid også å følge de retningslinjer som Troms Fotballkrets og NFF har satt opp. De aller yngste spillerne bør spille i sitt nærmiljø, og være tilsluttet de klubber som har «naturlig» tilhørighet i dette miljøet eller denne bydelen. Stakkevollan IF er en naturlig klubb å være tilsluttet for spillere som bor nord på Tromsøya, inklusive Gimle, Isrenna, Borgtun og Hamna.

Lillejenter / Lillegutter
Rekruttering fra egne miniklasser og ved en naturlig tilgang av spillere som ønsker å spille for klubben. Fortsatt bør spillere være tilknyttet klubber i nærmiljøet.

Småjenter / Smågutter
Rekruttering fra egne lillejente-/lillegutteklasser og ved en naturlig tilgang av spillere som ønsker å spille for klubben.
Som en konsekvens at trenerne i denne årsklassen i større grad kan stille krav til treningsoppmøte, holdninger og innsats i forhold til spilletid, vil det kunne komme spillere fra andre klubber. Disse vil klubben kunne ta inn, så fremst man har kapasitet og det ikke går på bekostning av egne spillere. Man skal imidlertid ikke gå aktivt ut å invitere spillere i andre klubber til klubben. Trener/leder i klubben bør også muligens ta kontakt med spillerens tidligere trener/leder for å forsikre seg om at en overgang er i orden for dem.

Jenter / Gutter
Naturlig rekruttering fra egne smågutte-/småjentelag. Andre spillere som selv ønsker å komme til klubben ut fra en kvalitativ vurdering vil kunne få muligheter til dette, etter nærmere vurdering av trener.

3.2 INTERN OVERFLYTTING AV SPILLERE/HOSPITERING

I de tilfeller et lag mangler spillere for å gjennomføre kamper kan det overflyttes spillere internt mellom lagene. For dette gjelder følgende regler:

- Seriekamper har ALLTID prioritet fremfor turneringer.
- Dersom et lag har kamp og mangler spillere SKAL det hentes opp fortrinnsvis SISTE ÅRS spillere fra nærmeste lag i samme alderstrinn, eller alderstrinn under.
- Det skal ALDRI hentes spillere uten at disses trener/lagleder er innforstått med situasjonen – og har AKSEPTERT dette.
- Det er trenerens/laglederens oppgave å se til at disse retningslinjene følges.

- Hospitert spillers lag SKAL alltid prioriteres ved sammenfallende kamper

Alle spillerne skal i all hovedsak spille på det laget de aldersmessig tilhører. Ved behov for hospitering på grunn av behov for større utfordringer, er det alltid spillerens trenere, som i lag med det eldre lagets trenere bestemmer hvordan dette skal foregå. De skal passe på at ingen spillere får for stor belastning. Hensynet til eget lag kommer alltid foran deltakelse på hospitert lag.

I utgangspunktet skal derfor ingen spillere ta overgang til eldre lag. Dette fordi man har behov for gode spillere på alle alderstrinn. Ved å fjerne deler av et lags stamme, vil det ofte medføre at dette laget får problemer ved egen aktivitet og skape store uheldige konsekvenser for framtidige sesonger. Små spillegrupper/lag, er alltid mer sårbare enn de som har en stor spillergruppe.

Vi ønsker gode og velfungerende lag på alle alderstrinn og hensynet til flertallet skal vektlegges sterkest. I særlige tilfeller kan overgang til eldre lag være løsningen, men dette skal være avklart med klubbens styre og sportslig ledelse.

3.3 LAGLEDELSE

Til deg som er…

Utøver

Utøver bør være kjent med

- Hva klubben står for (verdier, visjon og målsetninger)
- Medlemskap
- Dugnad
- Klubbens retningslinjer og forventninger til utøvere

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- Hva klubben står for (verdier, visjon og målsetninger)
- Medlemskap
- Forsikringer
- Politiattest
- Dugnad
- Klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Det er kun medlemmer som kan stemme på årsmøtet.

Foreldrekontakt/lagleder
Det er foreldrekontakten/laglederen som sammen med treneren sørger for oppdaterte medlemslister, med telefonnummer, adresser, e-post adresser og fødselsdato på klubbens hjemmeside. Det er viktig at endringer i spillerstallen umiddelbart meldes inn til daglig leder. Foreldrekontakten/trenerne melder også inn til daglig leder hvilke turneringer laget skal delta på.

SIF er avhengig av at foreldrene stiller på klubbens fellesdugnader, eventuelt at de selv er ansvarlige for å skaffe stedfortreder. Disse dugnadene er for tiden høst-/vårdugnadene på banen, ukentlige vaffeløkter på Coop Extra, rullerende rydde-/ansvarsøkter på anleggene våre. Lagene kan i tillegg ha egne flaskeinnsamlinger og andre dugnadsoppdrag/ inntektsoppdrag.
Det er viktig at foreldrene stiller opp på kamper og har kunnskap om foreldrevettreglene, og at de viser ungene at de er interessert i det de driver med. Positiv tilbakemelding og ros er viktig for alle, og også for våre barn. Ved å delta og være engasjert, skapes det en trygg ramme rundt laget og det bygges opp et positivt miljø både for barn og voksne.

Selve fordelingen av de praktiske oppgavene rundt laget, er det opp til hvert lag å bestemme. Det er ønskelig med en stor og aktiv foreldregruppe, hvor de forskjellige vervene rullerer mellom foreldrene. Her er det viktig at alle er med på å dra lasset og er innstilt på å ta sin tørn. Foreldrene er vår viktigste ressurs, og det er viktig at foreldrene forstår at "klubben" er dem selv. Når det gjelder inntektsbringende tiltak, må hvert lag bestemme hvordan fordelinga av inntektene skal være. Skal det være en fellesinntekt til hele laget, eller skal inntekta godskrives de spillerne som er representert?

Her har foreldrekontaktene en viktig rolle i det å klare å engasjere og motivere foreldrene. Foreldrekontaktene er bindeleddet mellom styret, trenerne og foreldrene/spillerne. Det anbefales at det avvikles minst to foreldremøter pr. år. Ett i januar/februar for å legge opp strategi for den kommende sesongen, og ett på høsten som en avslutningsfest for både foreldre og spillere, hvor man foretar en evaluering over hvordan sesongen har forløpt.

Foreldrekontaktene er ansvarlig for å innkalle til foreldremøter. Kostnadene ved bruk av klubbhuset er dekket av den enkelte spillers medlems- og treningsavgift, så alle lagene kan kostnadsfritt bruke klubbhuset til lagets aktivitet.

Trenerkoordinator
Trenerkoordinatoren har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i klubben. Trenerkoordinator skal følge klubbens sportsplan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle

trenerne og all treningsaktivitet i klubben og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

Oppgaver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens sportsplan
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan
- Arrangere trenermøter og trenerforum
- Oppfølgning og utvikling av trenere i klubben

Trener

Trenere er ansvarlig for oppfølgning av sine respektive tildelte lag. Trenerne rapporterer til trenerkoordinator. Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med:

- Hva klubben står for (verdier, visjon og målsetninger)
- Medlemskap
- Lisens og forsikringer
- Politiattest
- Kompetansetilbud for trenere
- Klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- Hva klubben tilbyr sine trenere (Utstyr, kurs m.m)
- Skal benytte SIF genser når de er på oppdrag i regi av klubben

Oppgaver

- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Møte i god tid til trening
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede laget under kamper og turneringer
- Følge gjeldene regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for spillere og trenere
- Se til at både egen og lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Vær oppdatert på informasjon fra styret

Oppmann/lagleder
Lagleder er lagets administrative leder og har ansvar for at alt praktisk fungerer rundt laget. Lagleder skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper, gjennomføring av kamper osv.

Oppmenn/lagleder bør være kjent med

- Hva klubben står for (verdier, visjon og målsetninger)
- Medlemskap
- Lisens og forsikringer
- Politiattest
- Klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre

Oppgaver generelt

- Ajourføre navnelister på spillerne på hjemmesida vår
- Gjøre seg kjent med sportsplanen
- Arrangere foreldre-/spillermøter
- Informere laget om fair play og foreldrevettregler
- Videreformidle informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets hjemmeside
- Ansvar for lagskasse om slikt finnes
- Innkalle til dugnader
- Administrere reiser

3.4 TALENTER

Stakkevollan IF kan i framtiden forsøke å se på muligheten for å opprette en egen talentgruppe, som hvert år samler de beste spillerne på småjente/smågutte, jente og guttenivå. Dette fordi denne alderen er spesielt viktig for spillernes utvikling.

Spillere som viser ferdigheter utover gjennomsnittet og som selv ønsker en større sportslig utfordring bør kunne få dette tilbudet. Klubben bør gi dette ekstra tilbudet for å la talentene få muligheter til å videreutvikle momenter de allerede er gode på, og momenter som trenger mer terping. Samtidig ønsker man å stille sportslige krav tilbake til de spillerne som får dette tilbudet. Her må man også forsøke å få med keepere, for å kunne gi ekstra keepertreninger.

Talentgruppas virksomhet prioriteres i perioden uten seriespill, dvs. oktober til mai, og i de ulike skoleferiene. Teknisk trening vil være det viktigste

arbeidsområdet i gruppen, men eller vil det meste av fotballopplæring bli fokusert.
Gruppens størrelse bør ligge på ca 8-10 spillere. Hallkapasitet vil være avgjørende for om dette kan forsøkes gjennomføres.

Uavhengig av talentgruppa, bør spillere som behøver større sportslige utfordringer enn de får på «sitt eget lag» få tilbud om å hospitere opp til lag som spiller i ett år høyere aldersklasse. Dette er en vurdering som skal gjøres av klubbens trenere. **Såfremt det ikke er helt nødvendig for de spillerne dette gjelder, så skal de som hovedregel ha tilhørighet til sitt eget lag, og f.eks. delta på 1 til 2 faste ekstratreninger i uka, avhengig av alder og antall treninger eget lag har.** Dette fordi alle lag behøver en stamme av gode spillere, og ved å fjerne deler av denne stammen, vil det ofte medføre at dette laget får problemer ved egen aktivitet. En slik utvikling vil vi ikke ha, da vi ønsker gode lag på **alle** alderstrinn.

Dersom det viser seg at slik tilhørighet til «eget lag» av ulike årsaker bidrar til å senke spillerens ferdigheter, og virker demotiverende, vil det muligens etter en individuell vurdering være nødvendig at spilleren får tilbud om overgang til laget i en høyere årsklasse. Dette skal gjøres etter en nøye vurdering fra den aktuelle spillerens trenere og sportslig leder/ledelse i SIF. Det vil alltid være trenernes vurdering som skal vektlegges. Spillerens subjektive opplevelse vil ikke alltid være i samsvar med de faktiske forhold.

4. Skoleringsplan

Skoleringsplanen tar for deg en del momenter som bør vektlegges i treningsarbeidet på de forskjellige alderstrinnene. Den inneholder imidlertid ikke spesifiserte øvelser. Det bør være opp til den enkelte trener å vurdere hvilke øvelser som han/hun vil benytte. Forslag til øvelser ligger vedlagt.

For tips og ideer utover dette henvises til fotballitteratur og videoer. Husk at det er viktigere med FÅ OG ENKLE øvelser, enn mange og kompliserte øvelser som spillerne ikke behersker.

4.1 MINIJENTER / MINIGUTTER, 6 – 10 ÅR

Innledning:

- Sannsynligvis første kontakt med organisert idrett
- Treningene bør preges av lek
- Benytt ball hele tiden, helst 1 ball pr. spiller
- Spill 5-er fotball
- Ikke vær for striks med treningsoppmøte
- Legg vekt på tiltak av sosial og miljømessig betydning
- Begynne og legge vekt på holdningsskapende arbeid
- En viss tilnærming mot overgang til Lillejente-/Lilleguttenivå i slutten av perioden

Karakteristiske trekk:

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder mot slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorgan
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrerte
- Vanskelig å forstå verbal instruksjon
- Kort konsentrasjonstid
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

Holdepunkter for opplæringen:

- Ha et spesielt fokus på grunnleggende basisferdigheter med ball, som teknikk, transportere ballen, beherske ballen, treffe ballen
- Ikke spesiell utholdenhetstrening
- Ikke spesiell styrketrening
- Spill på småområder, med få spillere på laget og store mål, med eller uten keeper
- Teknisk trening i korte sekvenser. Viktig å demonstrere øvelsene
- Bruke mye ros og holde en hyggelig tone

Mål for opplæringen:

- Aktiviteten må stå i høysetet
- Begynn holdningsmessig arbeid
- Innføring av elementære basisferdigheter isolert, og i samspill:
  Pasning, Dribling, Mottak, Heading, Føring, Skudd
  La alle prøve seg som keeper

- Forsøke å øke forståelsen for samspill mot slutten av perioden. Unngå bare driblinger.
- Innføring av enkle regler: Innkast, Corner; Utspill; Frispark, Avspark

Treningsmengde:

- 6-8 år: 1 trening i uken (eller 1 kamp)
- 9-10 år: 1 – 2 økter i uken (inkl 1 kamp)
- Maksimum varighet på treningene 1 time og 15 min.

Organisering av trening:

- Ca 10 min oppvarming
- Ca 15 – 20 min teknisk trening
- Ca 20 – 25 min spill/konkurranser
- Ca 10 min uttøyning, sosialt
- Ca 10 min info etter trening

Individuell oppfølging:

- Den veiledning som er gitt i løpet av treningene
- VIKTIG Å GI MYE ROS

Kamper:

- Delta i organisert seriespill i Troms Fotballkrets
- Delta i turneringer innen kretsen. Trener, lagleder og foreldre avgjør hvilke turneringer laget skal delta i, men SIFs egen turnering skal prioriteres

4.2 LILLEJENTER / LILLEGUTTER, 11 – 12 ÅR

Innledning:

- Benytt ball i all virksomhet, 1 ball pr. spiller
- Spill 7-er fotball
- Fortsatt vektlegges aktiviteter
- Videreutvikle det holdningsmessige
- Obligatorisk trening
- Stimulere til allsidighet
- Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter
- Oppmøteprotokoll innføres fra alder 11 år
- Hospitering kan innføres til nivå over

Karakteristiske trekk:

- Jevn og harmonisk vekst
- Lik utvikling hos gutter og jenter
- God utvikling av finmotorikken
- Kan trekke logiske slutninger ut av verbale utsagn
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for utvikling av holdninger
- Selvkritikken øker

Holdepunkter for opplæringen:

- Ferdigheter og teknikk å prioriteres
- Det vil gi langt større utbytte å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere på laget
- Styr ikke spillet for mye. Husk at spillerne også har ideer
- Jobb med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring

Mål for opplæringen:

A Tekniske ferdigheter

Keeper:
- Begynnende organisert opplæring
- Faste keepere bør innføres, 2 stk minimum
- Ikke press noen som ikke vil stå i mål
- De som vil, bør stå i mål
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker
- Egne keepertreninger sammen med eldre keepere i klubben
- Bør fortsatt delta som utespiller på 1 av lagets fellestreninger
- Egen keeperoppvarming
- Grunnleggende basisferdigheter utvikles

Spillere:
- videreutvikle basisferdighetene gjennom isolert teknisk trening, og i samspilløvelser der bruk av begge ben stimuleres

- Pasning: Innside og ytterside
Korte og lange pasninger
Pasningshurtighet, touchbegrensning
- Mottak: Møte ballen
Skjerme ballen
Innside/ytterside/vrist/lår/hode/bryst
- Føring: Innside – ytterside
- Vending: Pasningsfinte
Skuddfinte
Kroppsfinte
- Dribling: Oppfordre spillerne til å være kreativ med ballen, uten til enhver tid å være egoistisk
- Heading: Tilslag
Stående
Timing
Med opphopp
- Skudd: Vristspark – halvtliggende/loddrett
Plassering

Dødball (direkte)
Forsøk å veilede spillerne til riktig teknisk utførelse

Trenerne bør stimulere til kreativitet på treningene og gjerne oppmuntre spillerne til å trene finter, vendinger osv, i form av egentrening.

B. Samspillsiden

- Pasninger
- 2 mot 1-situasjoner
- Pasningsskygge, gjøre seg spillbar
- Smågruppespill der det vektlegges å komme ut av pasningsskyggen for å få til samspill
- Skape sjanser / mål etter samspill

C. Spilleprinsipper / Moment: angrep – forsvar

- Bredde
- Press
- Dybde
- Bevegelse

Forsiktig begynnende opplæring av de angrepsmessige spilleprinsipper. De forsvarsmessige sidene vurderes som mindre viktige på dette nivå, men press på ballfører og dybde bør innføres

D. Lagorganisering

- Alle skal spille på ulike plasser
- Alle er forsvarere/angripere
- Holde posisjoner i størst mulig grad, men ikke slavisk
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen

E. Spilleregler

- Videreutvikle forståelsen av 7-er fotball

Treningsmengde:

- 1 – 2 treninger i uka (+ event. kamp)
- Treningens varighet: Inntil 90 minutter
- Spillerne bør oppmuntres til allsidig idrettsaktivitet eller egen utholdenhetstrening utover dette.

Organisering av trening:

- Oppvarming
- Tekniske øvelser
- Spill
- Uttøyning / sosialt / info
- Alle har ansvar for utstyret
- Rydding av treningsfelt etter trening
- Innføring av styrketrening (basistrening)
- Egentreninger
- Testing innføres fra 12 år

Individuell oppfølgning:

- Positiv feedback
- Spesielt overfor spillere som har «problemer» i ulike treningssituasjoner

Kamper:

- Delta i organisert seriespill i Troms Fotballkrets
- Delta i turneringer. Trener, lagleder og foreldre avgjør hvilke turneringer laget skal delta i, men deltakelse i SIFs egen turnering skal prioriteres.

4.3 SMÅJENTER / SMÅGUTTER, 13-14 ÅR

Innledning:

- Starter med 9er / 11er fotball, og derav utvidet regelverk
- Bruk av ball er fortsatt overordnet i all treningsaktivitet
- Allsidighet er fortsatt meget viktig, men på dette nivå er det også spillere som kun spiller fotball
- Innføres oppmann som erstatter for foreldrekontakt

Karakteristiske trekk:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Enkelte har kraftig lengdevekst
- Motorikken er i god utvikling
- Konsentrasjonen er i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Ærgjerrige og lærenemme
- Holdninger dannes lett
- Spillerne er meget rettferdighetsbevisste
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør

Holdepunkter for opplæringen

- Vektlegg sterkt holdninger til trening og kamp
- Gi spillerne frihet til selvstendige løsninger
- Spillerne kan gis taktiske retningslinjer
- Noe spesiell styrketrening – IKKE benytt vekter
- Ferdighetstester innføres ca 2 ganger i året (nov-april)

Mål for opplæringen:

A. Tekniske ferdigheter

Keeper:
- Faste keepere
- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også skal delta i spillersituasjoner
- Keepere læres opp til å drive egenoppvarming
- Utvikle selvstendighet i treningen
- Hele det tekniske register bør man få trent gjennom de to årene på dette alderstrinnet
- Keepere skal få en trening pr. uke gjennom vinteren i form av spesiell keepertrening
- Spesifikk styrketrening og øvelser for motorikk og balanse

Følgende basisteknikker bør jobbes med:
Smidighet, Grep, Grunnstilling; Fallteknikk, Plassering, Distribusjonsteknikk, Fisting/Boksing, Feltarbeid, Fotarbeid; Opphopp/Timing

- Keepere bevisstgjøres gradvis om sin rolle innenfor de taktiske rammer
- Keepere stimuleres til å trene på andre idretter som har overføringsverdi til keeperrollen – smidighet, dristighet, spenst
- Kommunikasjon på banen, organisering av forsvar

Spillere - Jobb videre med momentene listet under lillejente/lillegutt og utvid med følgende tilføyelser:

- Pasning: videreutvikle teknikker i vristspark, spesielt ved innlegg
- Mottak: Retningsbestemt
- Vending: Bruke hele kroppen

- Finter: Nye finter innlæres
- Skudd: Volley (Hel – Halv)

Det understrekes at det på dette nivået bør være kvalitativ nivåheving av treningene i forhold til lillejente-/lilleguttnivå

B. Samspillsiden

- Prioritere utviklingen av fotball forståelsen
- Større forståelse/økt samspill – samhandling med og uten ball
- Utnyttelse av 2 mot 1 og 1 mot 1 situasjoner
- Vurder sterkere handlingsvalgene til spillerne
- Introdusere «god fot-teorien»
    - Øve mer på det du er god til, men som du vil bli bedre på
    - Fokuser på at pasninger til medspiller skal spilles foran medspiller og på rett fot, avhengig om det er en venstrefotsspiller eller en høyrefotsspiller – slik at medspillerne får det beste utgangspunkt til videre spill

C. Spilleprinsipper / momenter

- De offensive prinsippene står fremdeles mest sentralt
- Bredde og dybde prioriteres i innlæringen
- Spesielt viktige momenter er veggspill og overlapping
- Begynnende defensiv innlæring
- Begrepene 1, 2 og 3 forsvarer innføres og trenes på i taktisk sammenheng. Spesielt fokus på 1. forsvarers jobb

D. Lagorganisering

- La fortsatt spillerne forsøke seg på ulike plasser, men med lengre tid i hver rolle. Mer systematisert rulleringsordning
- Spille seg ut av eget forsvar – gjennom midtbanen
- Gradvis mer systematisk bruk av veggspill og overlapping
- Presisere bredde i spillet
- Begynnende systematisering av forsvarsspillet

E. Spillerregler

- På dette alderstrinnet nyttes regelverket fullt ut og dette må innlæres fra grunnen
- Jobb godt med offsidereglene

Treningsmengde:

- 2 – 3 treninger i uka (inkl. event. kamp)
- Treningens varighet: Inntil 90 minutter
- Spillerne bør oppmuntres til allsidig idrettsaktivitet eller egen utholdenhetstrening utover dette.

Organisering av trening:

- Ansvarsfordeling mellom spillerne for utstyret
- Mye spill i små grupper 3 mot 3 (4 mot 4) mot keeper
- 2 grupper i spill, 1 gruppe teknisk trening
- Mye skudd, avslutninger og innlegg
- Legg ekstra vekt på uttøyning
- Testing på spillere før treningsvinteren og før seriespill (ikke som konkurranse innad i spillergruppa)

Individuell oppfølging:

- Sterkere fokus på tilbakemelding
- Samtaler med spiller på personlig utvikling 2 ganger i året (gjerne etter testing)
- Større oppfølging av de aller beste utenat de stiller i egne talentgrupper

Kamper:

- Delta i organisert seriespill i Troms Fotballkrets
- Ønskelig med treningskamper i høst-/vinterperioden
- Delta i turneringer. Trener og lagleder avgjør hvilke turneringer laget skal delta i

4.4 JENTER / GUTTER, 15 – 16 ÅR

Innledning:

- Spillerne er inne i puberteten, en tid hvor de kan ha så vel psykiske som fysiske problemer
- Bruk av ball er fortsatt overordnet i all treningsaktivitet, men for 16 åringene kan man også begynne med fysisk trening uten ball i små porsjoner
- Allsidighet stimuleres fortsatt, men nå er det gradvis flere som bare spiller fotball
- Spillere som driver flere idretter bør gradvis motiveres til å ta et valg av hoved idrett
- Det stilles stadig større krav tilbake til spillerne fra trenere/ledere
- Alle spillerne bør få tilbud om rekrutteringsdommerkurs.

Karakteristiske trekk:

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevnen er i fin utvikling
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Meget variert opptreden
- Kreativiteten er i sterk utvikling
- Sterkt sosialt behov

Holdepunkter for opplæringen:

- Prioriter ferdighet og teknikk
- Utholdenhet i form av spilleøvelser
- Spill med krav til taktisk tenkning
- La spillerne være kreative
- Påvirk spillernes holdning til eget ansvar for idrettslig utvikling
- Gjør nytte av spillernes sterke sosiale behov
- Ferdighetstester videreføres

Mål med opplæringen:

A. Tekniske ferdigheter

Keeper: - følg prinsippene fra småjente/småguttenivå med fortsatt vektlegging av tekniske ferdigheter. Etter hvert større fokusering på de tekniske-/ taktiske ferdighetene, deriblant dirigering av sitt forsvar

- Gi keeperne kontinuerlig feedback under opplæringen av å rettlede forsvaret
- Fortsatt stimuleres keepere til å trene på andre idretter som overføringsverdi til keeperrollen

Spillere:

- Jobb videre med de ferdigheter som er beskrevet tidligere

- Still større krav til nivå hevning både i kvalitet og tempo
- Tren mye teknisk trening under press i små-gruppe øvelser
- Spillerne oppfordres til å ivareta treningen av ferdigheter man er **gode** i

B. Samspillsiden

- Fortsatt utvikling av fotballforståelsen
- Større fokusering av «timing» av pasning og bevegelse hos mottakeren – «god fot teorien»
- Forhåndsorientering, «se det neste trekket»
- Utvikle evnen til å tenke likt, og få det til å fungere i kampsituasjon
- Vurdering av spillernes handlingsvalg

C. Spilleprinsipper / Momenter

1. Den offensive jobbingen er fortsatt den viktigste

- Alle prinsipper; dvs. Bredde, Dybde; Gjennombrudd og Bevegelse blir fokusert. Spesielt fokuseres viktigheten av selve gjennombruddspasningen og selve avslutningen
- Overordnet offensivt begrep – **Skape rom**

2. Den defensive jobbingen intensiveres.

- Større bevisstgjøring på 1, 2 og 3 forsvarer.
- Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget.
- Prinsippene: Opphold, Dybde, Konsentrasjon og Balanse innføres og bevisstgjøres i forhold til innlæringen av 1, 2 og 3 forsvarers jobbing.
- Overordnet defensivt begrep – **Nekte rom.**

D. Lagorganiseringen.

- Et klart rollemønster for spillernes plassering på banen utvikles, men det vil fortsatt være behov for å utvikle spillerne i ulike roller.
- Viktig å motivere spillerne til å påta seg oppgaver på de plassene som trenerne mener passer for spillerens utvikling.
- Fortsatt prioriteres spill ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
- Hele laget skal i angrep.
  Keeper – viktig første angriper.
- Unngå strekk i laget, holde laget samlet også i angrep, men unntak av kontringssituasjon som også trenes.
- Større vektlegging på samhandlingen defensivt. avstander mellom lagdelene – Alle er forsvarsspillere. Felles ansvar (se spillerprinsipper/momenter)
- Spillerne bør få forsøke ulike organisasjonsmønster av laget, både offensivt og defensivt. Som et ledd i utviklingen av spilleforståelsen.

E. Spilleregler

- Hele regelverket benyttes og følges
- Dommer bør trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse av regelverket

Treningsmengde:

- 2 – 4 treninger i uka (+ event. kamp)
- Treningens varighet: Inntil 90 minutter
- Frivillig trening og trening innen annen idrett kommer i tillegg, og er ønskelig. På dette nivået bør man ha en systematisk trening over hele året, men at aktiviteten er rolig i visse perioder. F.eks. etter serieslutt. Individuelt bør spillere som føler seg slitne kunne ta seg nødvendige treningsopphold.

Organisering av trening:

- Fortsatt ansvar mellom spillerne for utstyret
- Fortsatt mye spill i små grupper. 3 mot 3, 4 mot 4 m/keeper, men gradvis mer spill i større grupper og på større baner- Målet

er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den teknisk/taktiske utviklingen.
- Fortsatt vektlegges skudd, avslutninger, lange pasninger og innlegg
- Gradvis innarbeidelse av høy effektivitet og kvalitet på selve treningen. Bl.a. ved skifte av øvelser og hurtig igangsettelse
- Uttøyninger blir stadig viktigere ettersom spillerne har vært gjennom pubertetsutviklingen

Individuell oppfølging:

- Kontinuerlig individuell feedback
- Allerede på dette nivå bør en se etter typer som har mulighet til å bli A-lagsspillere. Utviklingsorientert talentutvikling i stedet for uttaksorientert.
- Spillerne må kunne ta negativ kritikk når den blir gitt på en konstruktiv måte, og akseptere at ikke alt en gjør er bra.
- Bedre oppfølging av de beste spillerne gjennom egne talentgrupper
- Viktig at også de nest beste spillerne får en god og stimulerende oppfølging, fordi de fortsatt kan bli de beste.
- Etter nøye vurdering kan spillere med gode prestasjoner og holdninger flyttes opp på juniornivå i trening og kamp. Ta i betraktning eventuell problemer som kan oppstå i det laget spillerne forlater og i det laget de kommer til.
- Større krav til spilleren i stedet for ettergivende holdning

Kamper:

- Delta i organisert seriespill i Troms Fotballkrets.
- Ønskelig med treningskamper i høst/vinterperioden
- Delta i turneringer, avgjøres av trener og lagleder.

5. Trenere

5.1 FORVENTINGER TIL TRENERNE

Trener
Trenere er ansvarlig for oppfølgning av sine respektive tildelte lag. Trenerne rapporterer til trenerkoordinator. Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med:

- Hva klubben står for (verdier, visjon og målsetninger)
- Medlemskap
- Lisens og forsikringer
- Politiattest
- Kompetansetilbud for trenere
- Klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- Hva klubben tilbyr sine trenere (Utstyr, kurs m.m)
- Skal benytte SIF genser hvis mulig, når de er på oppdrag i regi av klubben

Oppgaver:
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Møte i god tid til trening
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede laget under kamper og turneringer
- Følge gjeldene regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for spillere og trenere
- Se til at både egen og lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Vær oppdatert på informasjon fra styret

5.2 RETNINGSLINJER FOR TRENEREN

1. Stadig videreutvikle seg selv via kurs og etterutdanning.
   "Den som regner seg som ferdig utlært, er ikke utlært, men ferdig".
2. Erkjenn at spillerne er en mye større ressurs for lagets resultater enn treneren selv.
3. Kjenne seg selv, sin styrke og sin e svakheter. Innrømme feil, ikke ha overdreven tro på seg selv. Innse betydningen av samarbeid.
4. Være tilgjengelig, snakke med spillerne gjennom god og åpen kommunikasjon. Ha åpne kanaler, hvor alle tør mene, tro, tenke, tale og spørre fritt om det som måtte oppta den enkelte, og hvor reglene er like for alle.
5. Sette pris på uenighet, ta til inntekt for at spillerne er engasjerte. Samarbeid og uenighet hører sammen. Kritikk må ikke bare tilbakevises.
6. La spillerne delta i viktige beslutninger.
7. La spillerne delta i prosessen med å fastsette mål og retningslinjer for laget.
8. Lete etter muligheter for samarbeid
9. Skape forståelse for medansvar. Det gjelder utstyr, sportslige resultater, egen utvikling, treningsutbytte, forpliktelser m.m.
10. Kartlegge spillernes individuelle behov og behovsintensiteten gjennom en såkalt behovsanalyse.

Det er trener / leders oppgave og plikt å følge opp de regler og retningslinjer som blir satt opp. Både barn og unge vil stadig prøve hvor grensene går.

"Snu ikke ryggen til" når det skjer forseelser og brudd på reglene. La "synderen" forklare seg. Gi helst irettesettelser i enerom og vær sikker på at du kjenner saken godt nok før du straffer noen.

Vær obs på kravmentaliteten fra spillere, foreldre/foresatte. (Fotball-/fritidsutstyr, reiser, reisepenger osv) Arbeid for å holde dette på et fornuftig nivå.

Vær klar over at din egen oppførsel er viktigst!
Barn har en egne evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier!

5.3 KLUBBENS FORPLIKTELSER OVERFOR TRENERNE

Det er selvsagt av overordnet betydning at Stakkevollan IF legger forholdene best mulig til rette for sine trenere for at jobben skal bli tilfredsstillende utført.

- Klubben bør utpeke en sportslig leder eller trenerkoordinator hvis konkrete oppgaver vil være:
    - Klubbens sportslige ansvarlige
    - Arbeide sammen med de andre trenerne for å finne fram til hvordan sportslig plan skal gjennom føres i praksis.
    - Kunne bistå trenerne i aldersbestemte klasser ved å:
        - Komme med forslag til øvelser med tanke på innlæring av aktuelle momenter
        - Være tilstede ved enkelte treninger for å veilede og evaluere treningsaktivitet.
    - Være bindeleddet mellom trenerne og klubbens fotballstyre
    - Kartlegge talenter og legge til rette for egne talenttreninger
    - Kartlegge og motivere trenerne i Stakkevollan IF til å utdanne seg i hht. NFFs treningsstige, samt delta på impulskurs og andre relevante samlinger.
    - Organisere interne opplegg og kursvirksomhet
    - Innhente trenernes sesongopplegg og i samarbeid gå igjennom dette.
    - Være en støtte for alle lag – på like vilkår.

- Trenerne bør få kontinuerlig oppfølging fra sportslig leder eller fra trenerkoordinator i forhold til sportslig plan og skoleringsplan
- Det bør jevnlig arrangeres trenerforum/-møte i regi av klubben

Trenerforum bør være et treffsted for alle trenerne/laglederne i klubben. Trenerforumet bør ha følgende hensikt:

- Være et faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.
- Ha et sosialt siktepunkt hvor personer som på ulike nivå er engasjert i klubben, kan møtes til uformell prat, utveksling av erfaringer og bidra med idéer til treningsarbeidet.

Trenerforumet inndeles i et vårsemester og et høstsemester. Det bør avholdes 2 møter i perioden januar/juni og 1 møte i perioden september/desember. Sportslig leder/trenerkoordinator utarbeider møteplan for ett semester av gangen.

Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter, men hovedregelen er at vi lærer av hverandre. Aktuelle temaer kan være idrettsskader og skadeforebygging, dommer, talentutvikling, egentrening m.m.

Alle trenerne skal få tilbud om å videreutdanne seg, så fremt de vil bidra i klubben.

1. NFFs kursopplegg. Trener I, II, III og IV, samt lederkurs.
2. Samlinger og treff i regi av Troms Fotballkrets, m/ forbehold om økonomi.
3. Det bør arrangeres en arbeidsweekend en kan i året. Helst etter sesongslutt, slik at man kan planlegge neste sesong. Dette er ment som en faglig og sosial del av trenerutviklingen.

   Trenerne bør prioritere å delta på de ulike sammenkomster i regi av klubben.

Oppmenn f.o.m Lillegutter/Lillejenter

- Avlaste trenere med organisering av laget, drakter, turneringer, inntektsgivende arbeid, utstyr og påmeldinger
- … kontaktperson mot klubben og andre oppmenn
- Tilbys lederkurs gjennom NFF/Troms fotballkrets

6. Dommere/klubbdommere

6.1 KLUBBDOMMER

Klubbdommerkurs arrangeres på våren, kort tid før barnefotballkampene begynner. Må ikke være for lang avstand mellom kurs og praksis. I all hovedsak er det 1 og 2 års småjenter / smågutter som er målgruppa. Yngre enn det året de fyller 13 er ikke ønskelig. Dette fordi de i stor grad skal være veiledere for små barn, og det må stilles krav om litt modenhet.

6.2 DOMMERE

Den dommeransvarlige skal forsøke å verve spillere/ledere/foresatt/andre som ønsker å delta på rekrutteringsdommerkurs. Dette arrangeres av fotballkretsen ved jevne mellomrom. Det er viktig å være oppmerksomme hvis spillere slutter med fotball, og ta kontakt med de for å spørre om de kunne tenke seg å prøve seg som dommer. Det er derfor viktig at den dommeransvarlige har kontakt med trenere på eldre lag, slik at man fanger opp disse.