

Sportsplan

Ål IL Fotball

Versjon 4-2026



Innhold

Innledning.....	3
Målsetninger.....	4
Årlige aktivitetsplaner	4
Rekruttering.....	5
Rekrutteringsplan – Ål IL Fotball.....	5
Mål:.....	5
Rammer for aktiviteten:	5
Politiattest.....	6
Ål IL fotball skal:	6
Sentrale verdier i Ål IL Fotball.....	6
Våre trenere:.....	7
Våre spillere:.....	7
Holdninger overfor medspillere og motspillere.	7
Holdninger overfor trenere og lagledere:.....	8
Holdninger overfor dommere og regelverk.....	8
Holdninger overfor klubben	8
Foreldrevettregler	9
Sportslig leders ansvar og forpliktelser	9
Trenerforum.....	10
Hospitering.....	10
Regler for hospitering:.....	10
Spilletid og prinsipper – barnefotball (6–12 år)	11
Barn 6-7 år.....	12
Barn 8-9 år.....	13
Barn 10-11 år.....	14
Barn 12 år.....	15
Spilletid og prinsipper – ungdomsfotball (13–17 år)	16
Retningslinjer for aktiviteten på feltet	18
Generelt for treningene:.....	18

Innledning

Ål IL Fotball ønsker å leve opp til visjonen:
«Fotball for alle – Glede, drømmer og fellesskap»

Sportsplanen er klubbens styringsdokument for aktiviteten på feltet.

Planen skal legge grunnlaget for:
Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig,
i et trygt og utviklende miljø for alle.

Målsetninger

Ål IL Fotball skal:

- Skape et trygt og positivt miljø for alle.
- Være attraktiv både for ambisiøse spillere og for dem som ønsker et bredde- og trivselstilbud.
- Tilby gode og likeverdige trenings- og kampforhold for jenter og gutter.
- Jobbe aktivt for gode sosiale relasjoner.
- Gi mulighet til deltakelse på helgecuper og Norway Cup.
- Gi ungdommer over 16 år og voksne et tilbud om å drive med fotball på et nivå de er enige om.

Årlige aktivitetsplaner

- Trenere og lagledere for hvert lag utarbeider årshjul, med aktiviteter for kommende sesong.
- Treningsplan med tema og læringsmomenter.
- Trenerforum gjennomføres 3-4 ganger årlig, det forventes at trenere deltar.
- Foreldremøte, lagvis, før sesongstart, i samarbeid med styret.

Rekruttering

Ål IL Fotball ønsker alle velkommen uavhengig av funksjonsevne, etnisitet, legning og betalingsevne. Aktiviteten skal gi trygghet, mestring og utvikling.

Rekrutteringsplan – Ål IL Fotball

- Ål IL Fotball inviterer alle skolestartere, jenter og gutter, til å starte med fotball.
- Invitasjon sendes ut innen 1. april
- Innkalling til foreldremøte/oppstartsmøte innen 20. april
 - Møtet holdes senest 5. mai
- Første trening: 15. mai

Mål:

- Nå alle skolestartere i Ål og få dem innom trening i perioden frem til sommerferien.
- At alle som deltok i oppstarten fortsetter når vi starter opp igjen etter sommerferien.

Rammer for aktiviteten:

Aktiviteten følger klubbens sportsplan og NFFs retningslinjer for barnefotball: Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og bakgrunn.

Det betyr at alle barn skal få et trygt og godt tilbud tilpasset behov, modning og ferdigheter.

- Trening én gang i uken, 1 time
- Trenere skal ta Grasrottrener delkurs 1, som klubben betaler.
- Ingen treningsavgift første året.
- Klubben holder drakt, shorts og strømper.

Vi har ordninger for familier med lav inntekt.

Kontakt oss på aalfotball@hotmail.com for mer informasjon.

Gutter og jenter trener sammen i starten, men egne jentegrupper tilbys ved behov

Politiattest

Alle trenere over 15 år som trener skal ha en politiattest.

Denne skal vises til Ål IL Fotball. Idretten krever fremvisning av politiattest uten anmerkninger fra alle personer med oppgaver i norsk idrett som innebærer nær kontakt med og/eller et tillitsforhold til barn, unge og personer med nedsatt funksjonsevne.

[Søk om politiattest for privatpersoner.](#)

Ål IL fotball skal:

- Gi alle et tilbud til alle som vil spille fotball.
- Gi de mest motiverte og de som har kommet lengst mulighet til å utvikle seg videre.
- Ha kvalifiserte ledere og trenere, og sørge for videre utvikling av kompetansen deres.
- Rekruttere nye trenere, ledere og dommere.
- Utvikle gode anlegg som støtter målene våre.
- Samarbeide med naboklubber når det er hensiktsmessig.
- Styrke og utvikle fotballmiljøet i Ål.
- Sikre en sunn og stabil økonomi.
- Ha god dialog med andre lag og foreninger om treningstider og praktiske forhold.

Sentrale verdier i Ål IL Fotball.

- Vi har respekt og toleranse for hverandre.
- Alle er like mye verdt.
- Vi har nulltoleranse for rasisme og mobbing.
- Vi respekterer dommerens avgjørelser.
- Vi skaper et inkluderende og trygt fellesskap.

Våre trenere:

- Legger til rette for mye og relevant aktivitet basert på dagens tema.
- Skaper trygghet ved å se alle og løfte det positive.
- Bruker respektfullt språk og positivt kroppsspråk.
- Stiller krav og utfordrer spillerne på kvalitet og tilstedeværelse.
- Skaper god konkurranse i treningene.
- Varierer mellom å stille spørsmål og å forklare.
- Viser samtidig som han/hun forklarer.
- Veileder rundt det som *kan* skje, heller enn det som *har* skjedd.
- Følger planen, men er fleksibel og tilpasser økta ved behov.
- Jobber tålmodig og målrettet for å endre adferd gjennom økta – det gir utvikling.

Våre spillere:

- Møter presis.
- Er forberedt til trening og kamp – både utstyr, fysisk og mentalt.
- Tar ansvar for egen utvikling: kommer for å trene, ikke for å bli trent.
- Tenker over hvordan de oppfører seg, både på og utenfor banen.

Holdninger overfor medspillere og motspillere.

- Vi er positive og er gode lagkamerater, i alle sammenhenger.
- Vi gir ros og støtte.
- Vi viser respekt.
- Vi inkluderer alle.
- Vi viser god sportsånd og fair play.
- Vi viser respekt.

Holdninger overfor trenere og lagledere:

- Vi lytter - det kan gi læring.
- Vi gir beskjed, i god tid, hvis man ikke kan komme på trening eller kamp.

Holdninger overfor dommere og regelverk

- Vi godtar dommerens avgjørelser.
- Vi unngår negative reaksjoner – vær positiv.

Holdninger overfor klubben

- Vi er stolte av klubben.
- Vi behandler drakter, utstyr og anlegg med respekt.
- Vi holder orden og rydder etter oss!
- Vi forlater anlegget slik vi ønsker å møte det selv.

Foreldrevettregler

Foreldrevettregler



- 1. Støtt opp om klubbens arbeid**
– gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 2. Møt fram til kamper og treninger**
– du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang**
– dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet**
– gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- 5. Respekter trenerens kampledelse**
– konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 6. Respekter dommerens avgjørelser**
– selv om du av og til er uenig.
- 7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende**
– da er du en god medspiller.



Sportslig leders ansvar og forpliktelser

Sportslig leder har hovedansvaret for all sportslig aktivitet i fotballgruppa.

Rollen innebærer å:

- Lede trenerforum sammen med trenerveileder.
- Organisere og følge opp talentutvikling for både gutter og jenter.
- Sørge for at Sportsplanen er kjent og blir fulgt av alle lag.

Trenerforum

Trenerforum er et møtepunkt for kompetanseutvikling og erfaringsutveksling, mellom alle trenere i klubben. Det forventes at alle trenere stiller på trenerforum.

Hospitering

På samme måte som differensiering gir spillere mulighet til å spille med og mot spillere på eget nivå, vil hospitering kunne gi spillere ett videre løft ved å trene med spillere som er eldre og bedre. Hospitering betyr at en spiller får trene med et eldre lag for å få større utfordringer.

Dette skal alltid gjøres for å utvikle spilleren – ikke for å styrke laget.

Regler for hospitering:

- Hospitering kan starte fra 10 år og oppover.
- Hospitering skal helst være i tillegg til egne treninger. Hvis det ikke går, kan det i en kort periode erstatte en trening med eget lag.
- For trygghet og gode rammer anbefales 1 fast hospiteringsdag i uka i starten. Perioden skal være tidsbegrenset.
- Trenerne, sportslig leder og spillerutvikler skal ha god dialog om spillerne som hospiterer.
- Det er spillerens egen trener som foreslår hvilke spillere som bør hospitere, i samarbeid med sportslig leder.
- Spillerens eget ønske er alltid det viktigste – spilleren må selv ville hospitere.

Spilletid og prinsipper – barnefotball (6–12 år)

[Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#)

Kamp og spilletid

- I barnefotball skal alle spillere spille omtrent like mye i kamp.

Seleksjon

- Det skal ikke gjøres seleksjon før det året spilleren fyller 12 år.

Topping

- Topping betyr at noen får mye mer spilletid enn andre fordi de er bedre.
- Dette er resultatfokus, ikke mestringsfokus.
- Topping er ikke lov i barnefotball.

Tilrettelegging, mestring og differensiering

- Treningene skal gi passe utfordringer og god mestring for alle spillere.
- Differensiering betyr varierte øvelser og tilpasninger, ikke at barna deles i faste grupper etter ferdighet.
- Nivådeling kan brukes i deler av økta, men aldri som faste nivådelte lag.

Jevnbyrdighet

- I barnefotball ønsker vi jevne kamper og jevne treninger.
- Dette gir god balanse mellom utfordringer og mestring for alle barna.

Barn 6-7 år.

Trenerkompetanse: Minst en trener skal ha Grasrottrener delkurs 1.

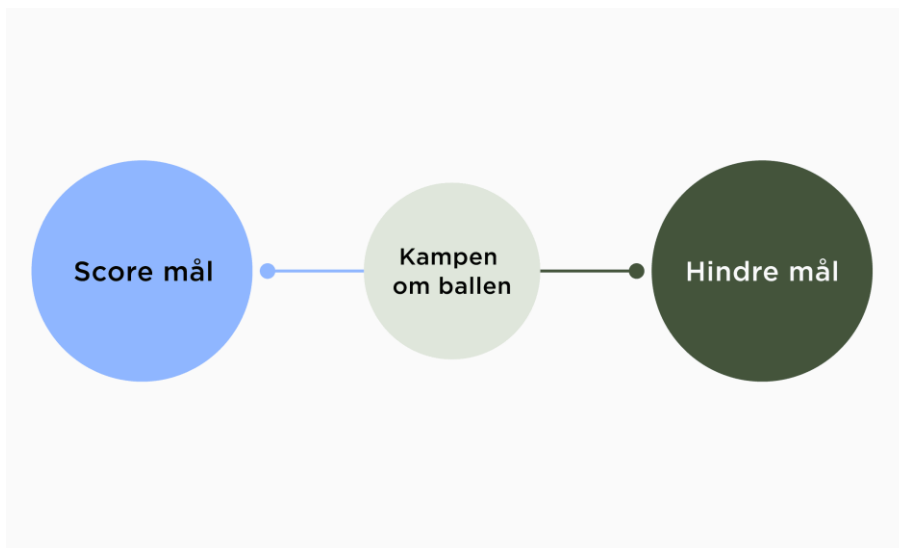
Hospitering: Vi anbefaler ikke hospitering for denne aldersgruppen.

Spillform: Vi spiller 3v3 i denne aldersgruppen. Spillformene styres av Breddereglementet.

Fokus på trening:

Treningsøkta bør ha ett av følgende to hovedtemaer fra start til slutt:

- Score mål
- Hindre mål



[Spillmodellen og treningsfilosofi 6-7 år | tiim](#)

[Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund](#)

Barn 8-9 år.

Trenerkompetanse: Minst en trener skal ha Grasrottrener delkurs 1 og 2.

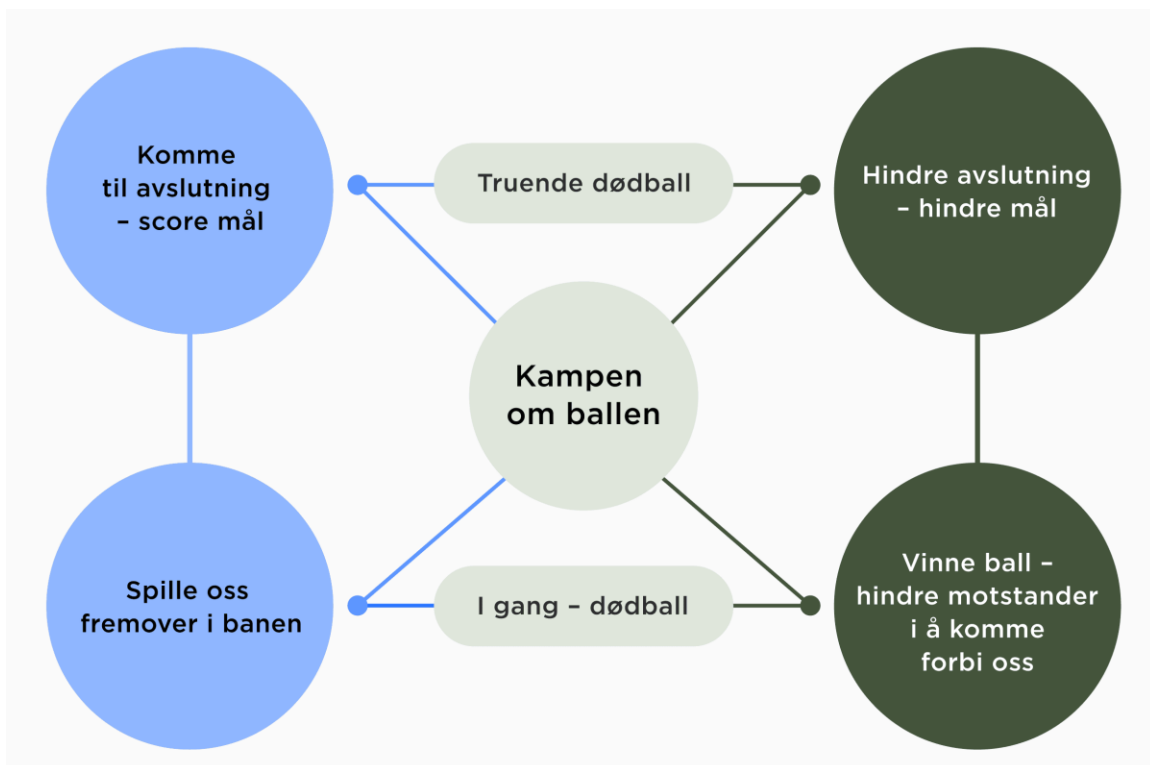
Hospitering: Vi anbefaler ikke hospitering for denne aldersgruppen.

Spillform: Vi spiller 5v5 i denne aldersgruppen. Spillformene styres av Breddereglementet.

Fokus på trening:

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen.
- Komme til avslutning – score mål.
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss.
- Hindre avslutning – hindre mål



[Spillmodellen og treningsfilosofi 8-9 år | tiim](#)

[Barn 8 - 9 år - Norges Fotballforbund](#)

Barn 10-11 år.

Trenerkompetanse: Minst en trener skal ha Grasrottrener delkurs 1,2 og 3.

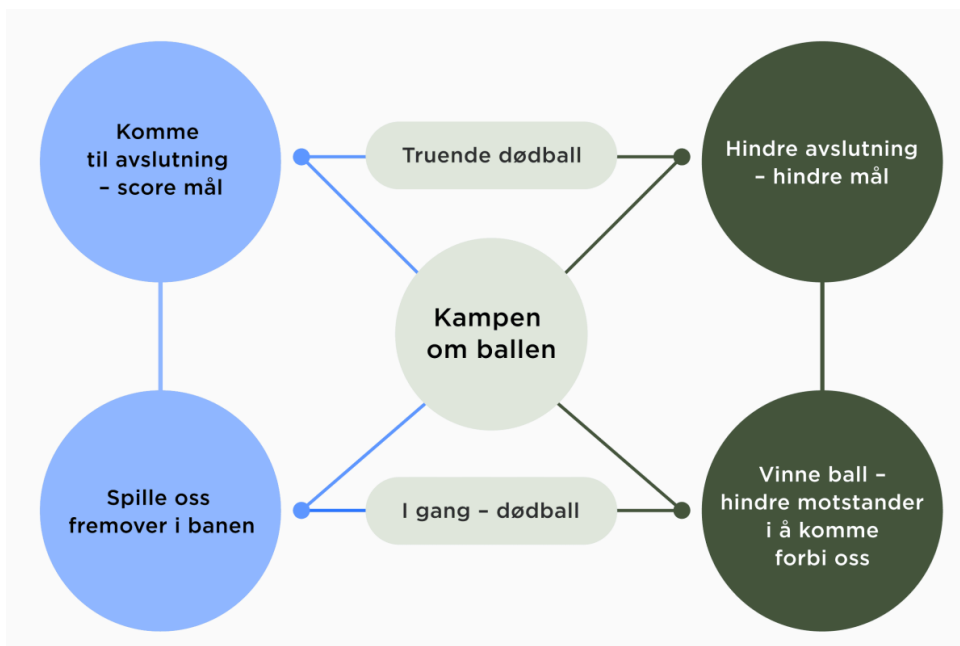
Hospitering: Vi anbefaler at hospitering gjøres internt i klubben.

Spillform: Vi spiller 7v7 i denne aldersgruppen. Spillformene styres av Breddereglementet.

Fokus på trening:

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen.
- Komme til avslutning – score mål.
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss.
- Hindre avslutning – hindre mål



[Spillmodellen og treningsfilosofi 10-12 år | tiim](#)

[Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund](#)

Barn 12 år.

Trenerkompetanse: Skal ha Grasrottrener delkurs 1,2 og 3.

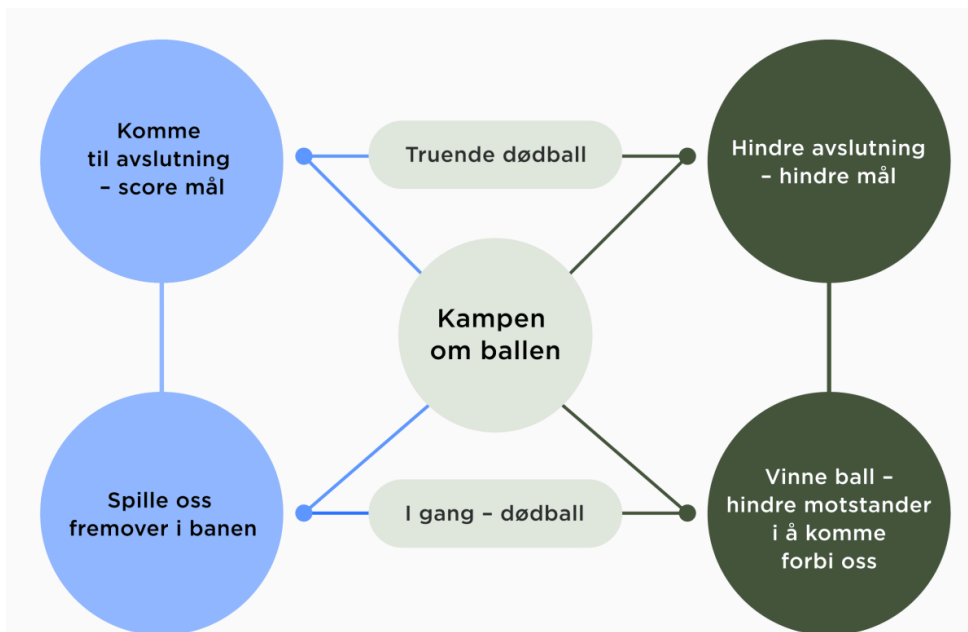
Hospitering: For denne aldersgruppen kan alle hospiteringsformer tas i bruk dersom det er behov for det. Hospitering skal være klubbstyrt og følge klubbens retningslinjer.

Spillform: Vi spiller 9v9 i denne aldersgruppen. Spillformene styres av Breddereglementet.

Fokus på trening:

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen.
- Komme til avslutning – score mål.
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss.
- Hindre avslutning – hindre mål



[Spillmodellen og treningsfilosofi 10-12 år | tiim](#)

[Barn 12 år - Norges Fotballforbund](#)

Spilletid og prinsipper – ungdomsfotball (13–17 år)

[Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#)

Mestring, tilrettelegging og differensiering

- Målet i treningsarbeidet er å gi hver spiller passe utfordringer og god mestring, slik at alle utvikler seg.
- Differensiering betyr å variere og tilpasse øvelser, ikke å dele ungdom i faste grupper etter nivå.
- Ungdom skal ha medbestemmelse: de bør involveres i mengde, innhold og gjennomføring av trening og kamp.
- Trenerne skal bruke differensiering og tilrettelegging som verktøy for å skape et godt og motiverende tilbud.

Spilletid i kamp

- Alle som møter på kamp bør få god spilletid.
- Lite spilletid er en av hovedgrunnene til at ungdom slutter – derfor skal alle spille mye.

Seleksjon og topping.

- Seleksjon kan forekomme i ungdomsfotball, men klubben skal fortsatt gi et godt tilbud til alle som ønsker å trene og spille mye.
- Topping er resultatfokusert, ikke mestringsfokusert, og anbefales ikke i ungdomsfotballen.

Jevnbyrdighet

- Prinsippet om jevne lag gjelder ikke i ungdomsfotballen.

Trenerkompetanse

- Minst en trener på laget skal ha Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4.

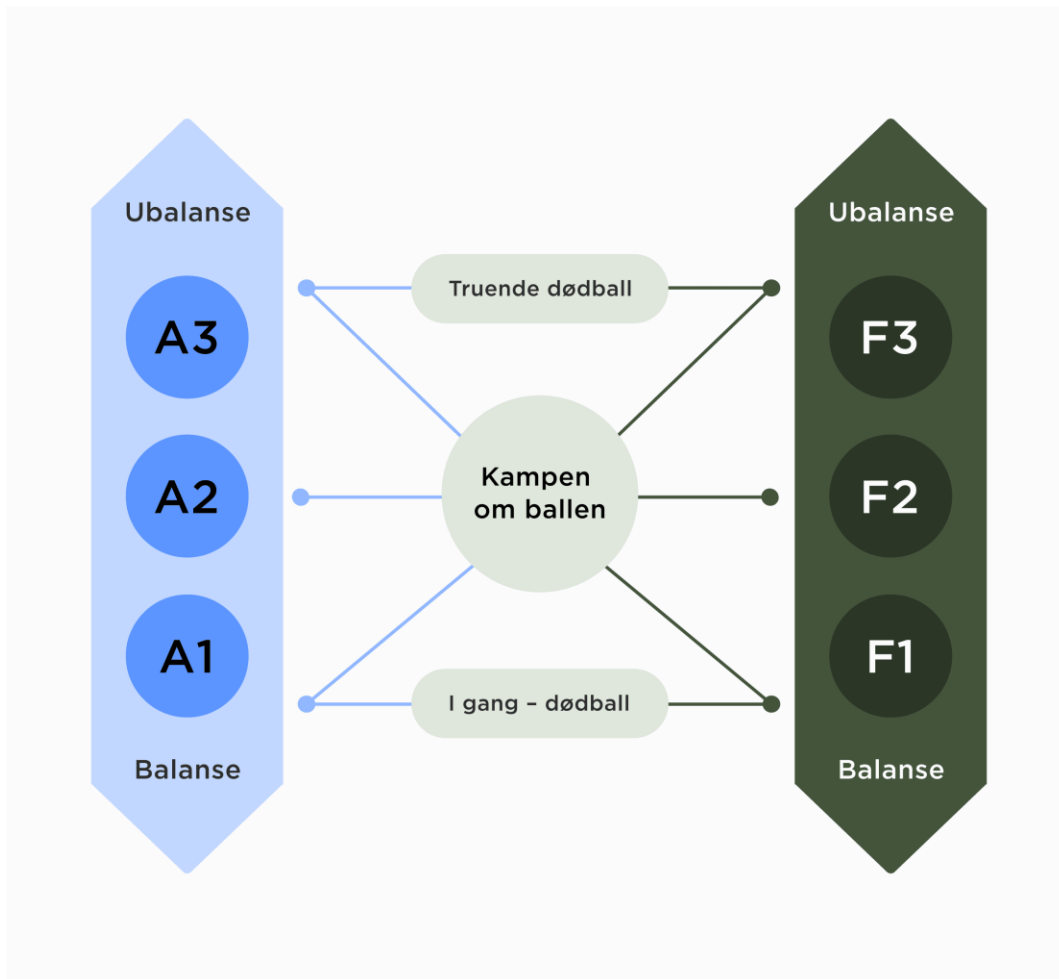
Hospitering

- Alle former for hospitering kan brukes ved behov.
- Hospitering skal være styrt av klubben og følge klubbens retningslinjer.

Spillform:

- Vi spiller 9v9 for 13 år.
- Vi spiller 11v11 for 14-17 år. Spillformene styres av Breddereglementet.

Fokus på trening:



[Økter og øvelser - Norges Fotballforbund](#)

[Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund](#)

Retningslinjer for aktiviteten på feltet

Det er en forutsetning at aktiviteten i barne- og ungdomsfotballen ledes av trenere og klubbledere med god og riktig kompetanse.

Trenerne må være bevisst på:

- Spillerutvikling foregår over lang tid.
- Mestringsfokus gjelder alltid foran kortsiktige prestasjoner og resultatfokus.
- Barne- og ungdomsformelen må være retningsgivende.



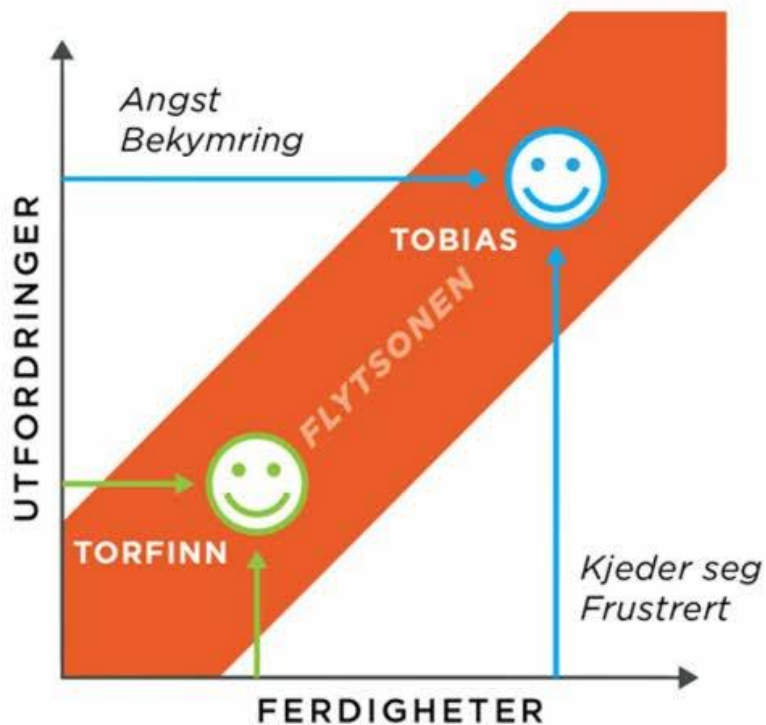
Generelt for treningene:

- Bruk ball i alle øvelser.
- Ha kamplignende aktiviteter gjennom hele økta.
- Følg øktas tema og læringsmomenter fra start til slutt.
- Ha med- og motspillere i flest mulig øvelser.
- Planlegg godt slik at det blir høy aktivitet og flyt.
- Skap trygghet ved å se alle og løfte fram det som er positivt.
- Vær en tydelig og trygg leder.
- Bruk smålagsspill som gir mange situasjoner for å score og hindre mål.

Ål IL Fotball ønsker å tilpasse treningen slik at alle kan oppleve mestring.

Flytsonemodellen hjelper treneren med å finne riktig balanse mellom:

- Trygghet og mestring – slik at spillerne trives og ikke er redde for å gjøre feil
- Passe utfordringer – slik at spillerne utvikler seg og ikke kjeder seg
- Målet er treninger der spillerne både mestrer og blir utfordret på en god måte.



Se linken under for tips til hvordan gjennomføre en god treningsøkt.

[Hvordan gjennomføre en god trening? - Norges Fotballforbund](#)