

SØRUMSAND IF FOTBALL

SPORTSPLAN

2024-2027



Den "røde" tråden

Vedtatt av fotballstyret den 18.01.2024

Revidert 12.03.26



SPORTSPLAN

Innhold

1. Innledning sportsplan
2. Visjon, verdier og mål
3. Holdninger, motivasjon og miljø
4. Prøvetreninger og overganger
5. SIF spilleren
6. SIF treneren
7. Laglederrollen i SIF
8. Differensiering og jevnbyrdighet
9. Hospitering
10. Sportslige hovedretningslinjer
11. Når vi starter opp som 5 åringer
12. 6-7 åringer
13. 8-9 åringer
14. 10-11 åringer
15. 12 åringer
16. Ungdoms fotball
17. Senior fotball
18. Telenor Xtra



SPORTSPLAN

1. Innledning sportsplan

Sportsplanen danner grunnlaget for all sportslig aktivitet i Sørumsand IF fotball, og er et styringsverktøy og hjelpemiddel for alle trenere og lagledere i klubben. Med en fornuftig og grundig sportsplan vil den sportslige aktiviteten både bli enklere å administrere og mindre tilfeldig. Med en tydelig sportsplan øker vi sjansen for å bli gode på det vi vil bli gode på og unngår at de samme diskusjonene dukker opp igjen og igjen. Vi jobber sammen mot tydelige mål. Vi driver vår aktivitet i overensstemmelse med Norges Fotballforbunds retningslinjer. Det er SIF fotball som klubb som legger premissene for hvordan klubben skal drives, og ikke enkeltindivider eller grupper. Alle foresatte, trenere og ledere må sette seg inn i, og jobbe i tråd med denne planen. Sportsplanen er et levende dokument, som vil endres i takt med rammevilkår. Eller når brukere av sportsplanen oppdager feil eller mangler ved gjeldende plan.

SIF fotball skal kunne tilby ferdighetsutvikling for spillere på alle nivåer. Vår rolle som samfunnsaktør strekker seg lenger enn selve fotball treningen. Alle som ønsker det, skal få mulighet til å spille fotball. Vi er til for barn, ungdom og voksne i vårt distrikt. SIF fotball ønsker å gi et differensiert og godt tilbud slik at vi beholder flest mulig - lengst mulig – best mulig i fotballen. For de som ønsker å bruke mye tid på å utvikle seg som fotballspillere og til de som ønsker å bruke mindre tid på fotballen.

Fotballbanen er ikke bare en arena for sportslig utfoldelse, men også en sosial møteplass. Fellesskapet er viktig. Vi utvikler ikke bare spillere i klubben, vi driver også menneskeutvikling. I klubben vår skapes livslangt vennskap.

Alle medlemmene, trenere, lagledere og ansatte i SIF fotball har ansvar for hvordan vi har det klubben. SIF fotball skal å være klubbstyrt med en kultur, struktur og retningslinjer som sier noe om hvordan klubben drives.

«Den Røde tråden» skal være et styringsdokument som viser våre felles verdier, mål, organisering og sportslig innhold for fotballen i Sørumsand.

«Den Røde tråden» er først og fremst laget for ledere og trenere, men vi håper og tror andre også kan ha nytte av denne.

Vi ønsker at alle aktivt skal bruke Sportsplanen for å få forståelse av hvordan Sørumsand IF fotball ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære fotball og sosialt samhold gjennom mestring, trivsel og glede.

Sørumsand IF fotball er klubbstyrt. Med det menes at det er Fotballstyret med sportslig leder som har det overordnede sportslige ansvaret, og ikke den enkelte årgang eller trener. Slik sikrer vi en felles plan, og at årgangene får et mest mulig felles og kvalitetssikret grunnlag.

Klubben vil at «Den Røde tråden» skal være en dynamisk plan som revideres og utvikles jevnlig i tråd med ny kunnskap og erfaring.



SPORTSPLAN

2. Visjon, verdier og mål

VISJON

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Sørumsand IF fotball skal ha et tilbud som baserer seg på NFFs visjon om «FOTBALL FOR ALLE - glede, drømmer og fellesskap.» Vårt arbeid for å nå dette baserer seg blant annet på å tilpasse treningstilbudet etter modnings- og ferdighetsnivå og ved å fremme positive holdninger på og utenfor banen. Videre skal det også være et godt tilrettelagt tilbud til alle, uavhengig av alder, kjønn, ambisjons- og/eller ferdighetsnivå.

Flest mulig

Sørumsand IF fotball skal gi alle som vokser opp og bor i nærmiljøet et godt samhold gjennom et engasjerende sportslig og sosialt tilbud.

Lengst mulig

Sørumsand IF fotball skal tilby en livslang sportslig og sosial arena der det er attraktivt å engasjere seg.

Best mulig

Sørumsand IF fotball skal på en respektfull måte gi et best mulig sportslig og utviklende tilbud til alle medlemmer utfra egne forutsetninger og eget potensial.

VERDIER

Sørumsand IF sine VERDIER er;

Samlende

Entusiastiske

Rause

I SIF ser vi alle.

MÅL

Sørumsand IF fotball har et mål om å gi et tilpasset tilbud til alle våre spillere, med et rikt utvalg av aktiviteter innad i klubben og med vekt på en rekke verdier:

- **Trivsel og tilhørighet:** Vi skal skape og opprettholde et godt miljø der spillerne trives og ønsker å være.
- **Personlig utvikling:** Vi har som mål at hver enkelt skal ha en personlig utvikling også utover det som omhandler idretten. Det handler om mer enn bare det fotballmessige, vi tar del i utviklingen av unge mennesker.
- **Redusere frafallet blant ungdommer:** Vi skal ivareta alle spillere slik at flest mulig fortsetter i klubben.
- **Legge til rette for at de som ønsker og kan, skal kunne utvikle seg mot å bli toppspiller på sikt:** Legge til rette slik at spillere får mulighet til å nå sitt eget potensiale (jfr visjon: best mulig)



SPORTSPLAN

3. Holdninger, motivasjon og miljø

Sørumsand IF fotball har aktivitet for både gutter og jenter. Vi følger Norges Fotballforbunds retningslinjer for barnefotball 6-12 år. Våre holdninger er tuftet på klubbens verdier: Samlende, Entusiastiske og Rause.

Vi har alle et ansvar for:

- Et inkluderende miljø uten mobbing, seksuell trakassering og rasisme, og der gutter og jenter behandles likeverdig
 - Å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte
 - Å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater
- Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale verdier for hver enkelt spiller, leder og trener vil være respekt, samhold og engasjement. Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer for FAIR PLAY og vise holdninger som er i samsvar med dette.

Grunnlaget for et godt miljø ligger i at foreldre og klubb trekker i samme retning. Vi har derfor et sett regler som foreldre kan strekke seg etter (Ref. Foreldrevettreglene utarbeidet av Norges fotballforbund):

Foreldrevettregler:

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke presse
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Tenk på at det er lagleder som alene skal lede kampen - ikke du
12. Ikke gi instruksjoner til spillere under kamper og treninger

Les mer: [Råd til idrettsforeldre fra Olympiatoppen](#)

Samsillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for:

- Hvor godt en selv vil kunne utvikle seg
- Hvor gode vennene kan bli
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor godt laget kan bli

Kvalitetsutviklende standarder innen holdninger, miljø og trening er at:

- Alle nye trenere får informasjon om klubbens visjon, verdier og sportslige mål
 - Alle trenere påminnes om visjon, verdier og sportslige mål hvert år
 - Klubben vil jevnlig følge opp trenerne, på de enkelte lag
- Dette vil samlet gi et godt grunnlag for å sikre at våre felles verdier, mål og visjoner oppfylles.



SPORTSPLAN

Det å lykkes (Mestre)

Det å lykkes med en finte, en scoring, en takling eller en gjennombruddspasning gir oss lyst til å trene videre. Det virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at «det å lykkes» (mestre) oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

Veiledning (Positiv forsterkning)

Sørg for at all veiledning skjer i en positiv tone. Trenere og ledere skal alltid søke å gi en positiv tilbakemelding som vektlegger det som er bra, før man påpeker hvordan dette kan bli enda bedre.

Miljø

I arbeidet med barn og unge er det viktig at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en vennegjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profitert på vektlegging av både det sosiale og det sportslige. Foreldrene kan sammen bidra til å forsterke dette samholdet ved å sørge for positivitet og engasjement rundt barna.

Klubben arrangerer en gang i året en egen jentefotballdag. Målet er å samle jentespillere på tvers av årganger for å ha det moro med fotball og bli bedre kjent.

Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb kan medføre sanksjoner både for spillere, trenere og ledere. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende. I ytterste konsekvens kan det bli ilagt karantene. Alvorlige saker vil bli tatt opp i fotballstyret. I disse sakene er det fotballstyret som evt. vil avgjøre hvilken sanksjon som skal iverksettes.





SPORTSPLAN

4. Prøvetreninger og overganger

I Sørumsand fotball har vi klare retningslinjer knyttet til det som kalles prøvetreninger og overganger. Dette gjelder både fra og til Sørumsand IF fotball. Det er klare regler for slikt, regler som skal skape trygghet og forutsigbarhet for både spillere og klubb. Vi skal følge disse overgangsreglene fra Norges Fotball Forbund (NFF) til punkt og prikke. Vi har forventninger om at andre klubber følger regelverket og da må vi selv også være ryddige her. Det er avgjørende at trener og lagledere er oppdaterte på hva som gjelder i de ulike situasjonene.

Prøvetrening hos andre klubber

Spiller som har ønske om å prøvetrene med annen klubb, skal først varsle trener/lagleder og snakke med disse om saken. Dette gir oss en anledning til å rette opp ting som kanskje ikke er bra nok, og som gjør at en spiller vil forlate Sørumsand IF. Det er også rett og rimelig at trenere som kanskje har fulgt opp en spiller både fire og fem og seks år, får sjansen til en ordentlig prat med vedkommende før et eventuelt klubbskifte. Samtidig ønsker vi mest mulig åpne prosesser rundt slike saker. Etter en slik samtale gir trener/lagleder grønt lys til sportslig leder. Sportslig leder lager et brev fra Sørumsand IF Fotball som sier at det er ok at spiller NN prøvetrener med klubb XX. Brevet adresseres til den nye klubben. Godkjenningen tidsbegrenses til en gitt periode. Denne skriftlige godkjenningen sikrer at spilleren er forsikret under trening hos klubb XX. I Sørumsand IF fotball gir vi IKKE godkjenning for prøvetrening når det er sesong. Prøvetrening kan kun foregå etter sesong slutt.

Prøvetrening hos oss

Dersom en spiller kontakter et av våre lag og ønsker å prøvetrene, gjelder samme regel som beskrevet ovenfor. Spilleren skal kunne vise fram en bekreftelse fra den gamle klubben sin, underskrevet av Sportslig leder i klubben. Hvis en ny spiller eller foresatt tar kontakt med et lag i Sørumsand IF fotball, kan ikke vedkommende trene før det foreligger en godkjenning. Gammel klubb skal varsles om at vi har blitt kontaktet. Dette gjøres ved at sportslig leder i Sørumsand IF fotball sender informasjon til klubb.

Overgang mellom klubber

Hvis en spiller har bestemt seg for å bytte klubb, skal overgangsreglene følges. Er det en spiller som skal flytte fra en annen klubb til Sørumsand IF Fotball, er det vi som har ansvaret for papirarbeidet som må gjøres. Og motsatt; skal en av våre spillere over til en annen klubb, er det den nye klubben som må ordne papirer og formaliteter

Prosedyren er slik: Spilleren må fylle ut et "samtykkeskjema", dvs bekrefte skriftlig at hun/han vil bytte klubb. Er man under 18 år, skal skjemaet også underskrives av en foresatt. Samtykkeskjemaet får man fra den nye klubben. Om man skal begynne i Sørumsand IF, kan skjemaet lastes ned her: [Samtykkeskjema](#)

Når skjemaet er utfyllt, skal det sendes Sportslig leder i Sørumsand IF fotball.



SPORTSPLAN

Sportslig leder laster skjemaet opp i FIKS; Fotballforbundets register. Da blir søknaden om overgang sendt automatisk til spillerens gamle klubb. Hvis spilleren har gjort opp for seg i tidligere klubb (betalt alle avgifter og levert tilbake utstyr som er lånt), blir søknaden om overgang godkjent i løpet av få dager. Da får vi i Sørumsand IF Fotball melding om å betale overgangsgebyret. Gebyret er på 600 kroner for spillere over 15 år, 400 kroner fra 13-15 år og 100 kroner for yngre spillere.

Når gebyret er betalt, er overgangen i orden. Spilleren blir automatisk flyttet over til Sørumsand IF Fotball i FIKS; og vi melder vedkommende inn i klubben som medlem.

Her er lenke til [Overgangsreglementet](#) og [Fotballforbundets hjemmeside om overganger](#).

5. SIF spilleren

Spillerne i Sørumsand skal være kjent med

- Klubbens visjon og verdier, beskrevet i sportsplan
- Betydningen av at vi stiller på dugnad når vi blir bedt om det
- Klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne

Alle ungdoms spillere i SIF skal undertegne en holdningskontrakt. På denne måten forankres forventninger om oppførsel og verdier. En kontrakt blir mer forpliktende. Dette gjør også at vi har et dokument å forholde oss til når brudd på retningslinjer forekommer. Kjerneverdier som holdningskontrakten skal inneholde er:

Ansvarlighet

- Vi rydder etter oss
- Vi hjelper andre
- Vi tar vare på klubbens eiendeler
- Vi har respekt for tid
- Vi hører på beskjeder
- Vi stiller opp på dugnad når vi blir bedt om det
- Vi har respekt for det trenerne sier
- Vi er kjent Fair Play verdiene

Høflighet

- Vi hilser på hverandre
- Vi ønsker motstander god kamp
- Vi takker ALLE for kampen, bestandig
- Vi takker for turen hvis vi får sitte på med noen

Medmenneskelighet

- Vi bryr oss om andre
- Vi «ser» alle
- Vi gir ærlig ros og anerkjennelse
- Vi ser når noen har det vanskelig

Inkluderende

- Vi tar vare på alle
- Vi lar ingen stå alene
- Vi har null toleranse for rasisme og enhver form for trakassering.
- Vi ser når noen står «utenfor»

6. SIF Treneren



Som trener i Sørumsand IF fotball har man et ansvar for å ivareta vesentlige punkter i denne sportsplanen. Ikke minst at våre medlemmer får en opplevelse av god fotballaktivitet, basert på ferdighetsnivå, motivasjon, interesse og holdninger.

Alle trenere i Sørumsand må være kjent med;

- Klubbens visjon og verdier, beskrevet i sportsplan
- Betydningen av at vi stiller på dugnad når vi blir bedt om det
- Klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne
- Alle trenere med kontrakt i SIF må også være medlemmer av klubben. Det er kun medlemmer av klubben som kan stemme på årsmøtet.
- At alle som skal være trenere i SIF må fremvise gyldig politiattest.
- At alle trenere i Sørumsand IF fotball får regelmessig tilbud om å være med på kurs, som dekkes av klubben.

Våre trenere skal kunne identifisere seg med disse retningslinjene;

- Du er her for spillerne
- Du skaper trygghet ved din væremåte
- Du er bevisst sin påvirkning som rollemodell
- Du «skriker» ikke til barna
- Du er bevisst betydningen av eget kroppsspråk
- Du er grunnleggende positiv
- Du tar IKKE «valg» på vegne av spillerne på trening og i kamp i spillesituasjoner
- Du er kjent med Fair play verdiene

Det er obligatorisk for alle som er trenere i SIF fotball å ta [Trenerattesten](#) utviklet av Norges Idrettsforbund.



SPORTSPLAN

7. Laglederrollen i Sørumsand IF fotball

Laglederen har en svært viktig funksjon i alle lag. Derfor hører noen ord om laglederen også hjemme i denne sportsplanen. Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv.

Lagledere må være kjent med

- Klubbens visjon og verdier, beskrevet i sportsplan
- Klubbens laglederhåndbok

Noen av lagleders oppgaver;

- Ajourføre og sende inn navnelister på lag til SIF administrasjonen
- Sørge for at alle spillere er registrert i klubbens medlemsregister
- Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan
- Arrangere møter for foreldre og spillere, sammen med trenerne
- Gå igjennom Fair play-regler, foreldrevettregler og sportsplan med alle spillere og foresatte. Sammen med trenerne.
- Møte på lagledermøter og andre relevante møteplasser
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Sørge for at alle spillere, foresatte er i Spond
- Ansvar for lagskasse
- Melde på til cuper
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper og fylle ut kamprapport i FIKS
- Sikre at det er kampverter på hjemmekamper
- Administrere reiser til/fra kamper eller cuper
- Sikre at alle spillere er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)



SPORTSPLAN

8. Differensiering og jevnbyrdighet

I Sørumsand IF fotball tilrettelegger vi fotballaktiviteten ut fra det enkelte barns interesse, ferdigheter og modning. Det betyr i praksis at *alle* som vil trene mye, får anledning til det. Men innholdet i aktiviteten tilpasses spillernes ståsted.

Differensiering er ikke;

- det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de fysisk trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt
- det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt i hele økta
- det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året
- det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og kjøre treninger som eksklusivt for noen av nivåene
- det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de spille i ulike serier med vanntette skott imellom
- det å dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleir som ekskluderer noen.

Differensiering er positiv forskjellsbehandling og individualisering

Jevnbyrdighet

I Sørumsand IF fotball er vi opptatt av å skape noenlunde jevn motstand i trening og kamp. Vi driver ikke med «topping» av lag i barnefotballen. Vi har aldri selekterte statiske grupper på trening og kamp.

Inndeling av lag I vår klubb er bevisst på inndelingen av lag er viktig for den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

Jevnbyrdighet jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle. Prinsippet om jevnbyrdige lag gjelder ikke for ungdomsfotballen.



SPORTSPLAN

9. Hospitering

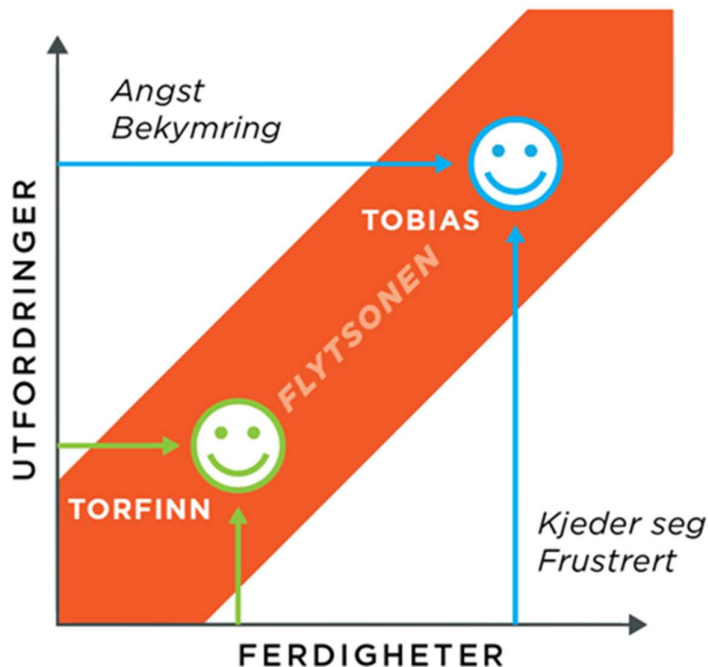
Et hovedprinsipp i Sørumsand IF fotball er at spillerutvikling skjer innenfor rammen til det enkelte lag. Fra 10 års alder kan det være aktuelt at spillere trener med eldre lag. Dette skal være spillere som er langt fremme på ferdigheter, modenhet, interesse, motivasjon og holdninger. Det er spillerens hovedtrener som bør initiere slik hospitering. Vi må unngå at foreldre eller spillere selv etterspør dette. Det presiseres at hospitering er et virkemiddel vi bruker for at spiller skal ta nye utviklingssteg. Sportslig leder skal alltid involveres ved vurdering av hospitering. Permanent oppflytting av spillere kan unntaksvis forekomme i ungdoms fotballen. Sportslig utvalg skal godkjenne slik oppflytting. Dette er til enhver tid basert på den enkeltes behov.

Hospitering til eksterne klubber

Hovedregelen er at det ikke praktiseres regelmessig treningshospitering ut av klubb. Dvs. spillere gis ikke anledning til å trene en eller flere ganger ukentlig med andre klubber etter eget ønske. Det kan gjøres unntak etter individuell vurdering av behov. I hovedsak vil slike unntak gjøres for spillere som har behov for treningsressurser Sørumsand IF fotball ikke kan tilby selv. Sportslig leder skal godkjenne dette.

Deltakelse på cup/turnering i eksterne klubber

Det gis ikke tillatelse for deltakelse med andre klubber, så lenge man er spiller i Sørumsand. Det kan dog gjøres unntak i helt spesielle tilfeller, der vi ikke har tilfredsstillende tilbud. Eks på tiltak man kan tillate er nasjonale tiltak med toppklubber i ungdomsfotballen. Sportslig leder skal godkjenne dette.



Flytsonemodellen hjelper oss til å finne balansen mellom mestring og trygghet (som gir trivsel og ikke bekymring for å feile), og riktige utfordringer i forhold til ferdighetene for å få utvikling og at treningene ikke blir kjedelige.

10. Sportslige hovedretningslinjer

«Man ser ikke skogen for bare trær» Dette utsagnet er ment som en påminnelse om at vi ikke må gjøre ting vanskeligere enn de er. Ved å legge til rette for spill relaterte situasjoner som er kamplike, utvikler vi spillernes evne til å ta hurtige valg. I en non lineær idrett som fotball, må vi så ofte som mulig sette treningen i en kontekst hvor det vi gjør ligner på kamp situasjoner. Spillet dreier seg om utnyttelse av tid og rom. Det er kun gjennom å legge til rette for trenings situasjoner, som forekommer i reelle kamper at vi kan utvikle spilleres evne til å ta valg og utføre handlingsvalg basert på det de har opplevd.

Skap et læringsmiljø hvor spill og øvelser gir barna læring i at fotballsituasjoner er flytende og forandrer seg stadig.



Spillet egenart handler i stor grad om å gjøre valg eller ta beslutninger, under større eller mindre tidspress. Disse egenskapene trenes best gjennom spill og spill relaterte øvelser. Elementene i spillet som spillerne må forholde seg til er ball, medspillere, motspillere og tid og rom.

Vi må trene som vi spiller (Spesifisitet)

Helheten er mer enn summen av hver enkelt del. En holistisk tilnærming er vårt utgangspunkt. Enkelt forklart må vi trene slik vi spiller. Optimalisering gjennom reelle kampsituasjoner er avgjørende.

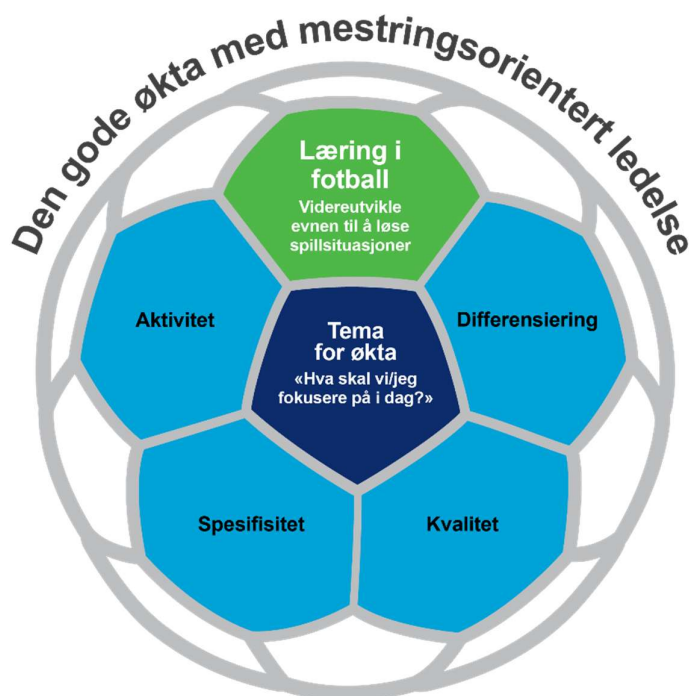
Norges Fotballforbund (NFF) har 4 prinsipper for god fotballaktivitet i barne- og ungdomsfotballen.

Her er noen viktige punkter for en god treningsøkt:

- All aktivitet med ball.
- Med og motspillere i flest mulig øvelser.
- Øktene er godt forberedt, og sørger for høy aktivitet.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet.
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder.
- Bruk mye tilpasset smålagspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål.



SPORTSPLAN



Aktivitetsprinsippet

- Øktene er godt forberedt, og sørger for høy aktivitet og «Aldri kø»
- Kom raskt i gang.
- Organiser øvelser og økter på en slik måte at alle får mange involveringer og ofte kommer i situasjoner økta har som tema.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet.

Sportsplaner for barn og ungdom

Viktigste du trenger i hverdagen for aktivitet på feltet.

Sportsplan 6-7 år >	Sportsplan 8-9 år >	Sportsplan 10-11 år >
Sportsplan 12 år >	Sportsplan 13-16 år >	Sportsplan Landslagsskolen >

NFF har utviklet gode planer for alle aldersgrupper. Disse kan man finne her: [Sportsplaner](#). Her finner man øvelser og forslag til rammeplaner som kan benyttes, om man ikke vil lage selv.



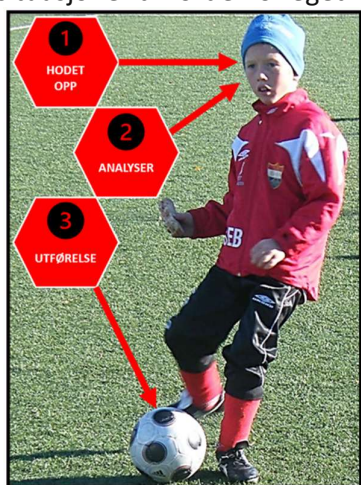
SPORTSPLAN

Spillsituasjonene i fotball er komplekse, og kjennetegnes av at tid -og romforholdene er i konstant endring som følge av interesse-motsetninger (spill-motspill). Dette kaller vi kampdimensjonen.

I kampdimensjonen må den enkelte spiller (den individuelle dimensjonen), i tett samhandling med sine medspillere (den relasjonelle dimensjonen) og ofte med utgangspunkt i lagets overordnede regler (den strukturelle dimensjonen): se – forutse – bestemme/ombestemme – utføre.

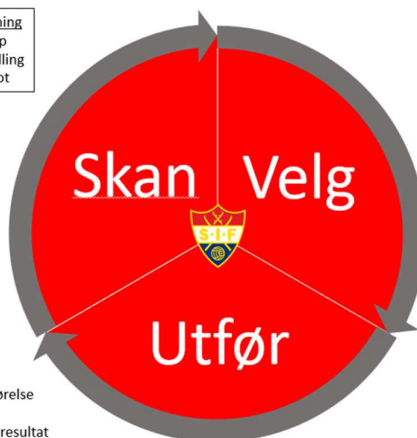
Fotballferdighet

Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spill-situasjoner til fordel for eget lag.



Tips for Skanning

- Hodet opp
- Kroppsstilling
- Lengste fot



Tips for Valg
Identifiser B.M.M.R

- Ball
- Motstandere
- Medspillere
- Rom

Tips for Utførelse

- Løsning
- Evaluer resultat

Dette er årsaken til at vi ikke nødvendigvis blir bedre i fotball, når vi trenere isolerte tekniske øvelser. Som heading, pasning, mottak, skudd, finter, føring og dribling. Det må gjøres i en spill-motspill-kontekst, hvis målet er å utvikle fotballferdigheten.



SIF fotball – «Dette er veien»

Spillform	3v3	5v5	7v7	9v9	11v11
Alder	5-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13	14>
Antall treninger	1	1-2	2-3	3	3-4
Formasjon	Ikke aktuelt	1:1:2:1	1:2:3:1	1:3:2:3	1:4:3:3
Overordnet 1	Ballkontroll med hodet opp	Ballbesittelse er kun et middel for å nå målet. Vi flytter ballen for å flytte på motstander. Rasjonell posisjonering på banen, i forhold til spillets elementer åpner muligheter.			
Overordnet 2		Ball Medspillere Motspillere Rom	Kroppsstilling Lengste fot 2v1=1+ Den ledige spilleren	Mellom linjer Bryte linjer	SIF's spillmodell 11'er
I spill	Ikke alle mot ballen	Bredde og dybde. Forsvar og angrep går i ett. Det går ikke an å separere disse.			
På trening 1	1v1 / 2v1 / 2v2+1 / 3v3 → 7v7 med joker				
Rondos	4v1(2)	4v2	4v2	4v2	4v2
Posisjon spill		3v3+2	4v4+3(4)	5v5+4	7v7+3
Kontringer	Overgangsspill 2v1, 2v2, 3v2, 4v1, 4v2, 5v4, 6v3, 7v2, 8v1, 9v1, 10v1, 11v1				

Per Einar Gjelsvik (pereinar.gjelsvik@gmail.com) er pålogget





SPORTSPLAN

Rammer for økta 5-12 år



RAMMER FOR ØKTA 5-12 ÅR

GLEDE

SAMHOLD

TRYGGHET

VENNSKAP

KONSENTRASJON



FØR TRENING	UNDER TRENING	ETTER TRENING
Felles samlingssted Oppmøte 10 min før (ferdig skiftet) «Hils rutine» Bekledning (vær) Leggskinner Drikkeflaske Utstyr i orden og på plass -en ball til hver Respekt for lag som trener før Gjennomgang av trening	TEKNIKK «Hodet opp» -Ballkontroll, føring, tilslag, touch m/begge bein. Temadel Spill med/mot -Individuell påvirkning Små lagsspill Orden og oppførsel som ivaretar vår kultur	Oppsummering -Ros -Beskjeder -Oppfordre til egenaktivitet Rydder banen (fjerne mål) Respekt for lag som skal trene etter

- Vi kommer raskt i gang med aktivitet
- Løpeoppvarming uten ball skal **IKKE** forekomme.
- Første øvelse kan/bør være en rondo variant. 4v1, 4v2, 5v2, 6v2 etc
- De første årene er stasjons trening en fin måte å organisere treningene på.
- Bruk av minimum anbefales, slik at man kan dele inn i flere lag og spille fra 1v1 → 5v5
- Overordnede momenter er listet opp i «SIF fotball – Dette er veien»
- Når man starter med spillformene 5v5 og oppover må det øves på de ulike spillfasene.

Spillfaser:

- Vi ha ballen i laget
- Motstander har ballen
- Vi mister ball til motstander
- Vi vinner ball fra motstander



SPORTSPLAN

Rammer for økta 13-19 år



RAMMER FOR ØKTA 13-19 ÅR

TILSTEDEVÆRELSE

EFFEKTIVITET

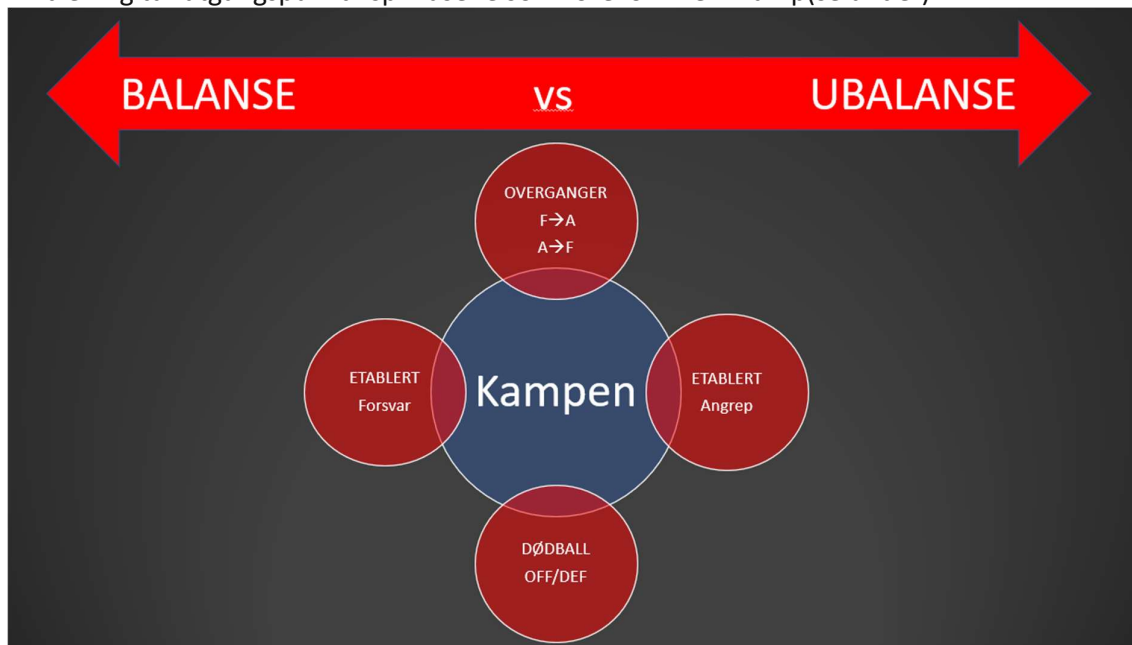
TRYGGHET, MESTRING, GLEDE

KRAV
-Kvalitet
-Intensitet



FØR TRENING	UNDER TRENING	ETTER TRENING
Oppmøte 15 min før «Hilsrutine» Bekledning(vær) } Leggskinner } SPILLERANSVAR Drikkeflaske } Oppsett på felt så tidlig som mulig Utstyr i orden og på plass Respekt for lag som trener før Gjennomgang av trening -Tema -Mål	Prepp -Skadeforebygging Rondos m/tema Posisjon spill m/tema Små lagspill m/tema Lukk SOB(Spill opp bygging)	Oppsummering -Måloppnåelse -Hjemmelekse Rydde banen(fjerne mål) Samling av utstyr + 1:1 samtale Respekt for lag som skal trene etter Næringsinntak

All trening tar utgangspunkt i spillfasene som forekommer i kamp(se under).





SPORTSPLAN

11. Oppstart 5 åringer

I Sørumsand tilbyr vi fotballaktivitet fra 5 år's alder. Hvert år i midten av mai inviterer vi barnehagebarn til å starte på treninger. Den første treningen ledes av eldre spillere i klubben. Foreldre deltar på et informasjonsmøte med klubben, mens treningen foregår. På møtet går man igjennom bla følgende:

- ❖ Informasjon om SIF og fotballgruppa
- ❖ Barnefotball
- ❖ Sportsplan
- ❖ Comet Sport (Klubbens utstys leverandør)
- ❖ SIF cup
- ❖ TINE Fotballskole
- ❖ 6-års serien
- ❖ Kostnader ved å delta
- ❖ Politiattest
- ❖ Veien videre

Det er foresatte som må stille opp og «drifte» laget videre. Det som må avklares på oppstartsmøtet er hvilken dag man skal ha som treningsdag. Vi må også ha foresatte som melder seg som trenere. De viktigste egenskapene hos de som skal lede treninger de første årene er:

- Vennlighet
- Omsorg
- Empati
- Evne til å skape samhold og miljø

Det minst viktige er egentlig fotball bakgrunn. Forslag til økter og øvelser får man av sportslig leder i klubben.

Alle nye trenere får også tilbud om å ta Grasrottrener kurs.

Alle deltakere blir lagt inn i en Spond gruppe. Her kommer invitasjoner til fremtidige treninger og aktiviteter.

[Øvelser for denne aldersgruppen](#)



SPORTSPLAN

12. 6-7 åringer

Alder →	6-7 år
Spillform →	3v3
Ball størrelse →	4'er lettvekt
Antall måneder med aktivitet →	10 måneder Fotball i SIF er en hel års aktivitet. Trenings fri i juli og desember.
Antall treninger og varighet →	1+1(1 time og 15 min) Det arrangeres minimum en trening pr uke. I tillegg inviteres det til «løkke lørdager» som er en felles trening/spill dag for 6 og 7 åringene. Dette organiseres av lagenes trenere.
Kamper →	<u>Miniserie (6 år)</u> og <u>7-års serien (7 år)</u> Datoer for spill publiseres på kretsen sine sider i forkant av hver sesong. Lagene velger selv hvilke helger man vil være med på. Påmelding gjøres av påmeldingsansvarlig i SIF(peg@sif.no) Alle spillere i gruppen skal inviteres til kamper. Lagene justeres fra gang til gang. Man skal tenke jevnbyrdighet ved sammensetting av lag. Antall innbyttere bør være maks 2-3 spillere. Spilletiden skal fordeles jevnt på alle spillere.
Cup'er, turneringer →	Lagene deltar på klubbens egen SIF cup som tradisjonelt arrangeres på høsten. Man kan også velge å delta på 1-2 lokale cuper i nærområdet.
Organisering av laget →	Lagene i SIF skal benytte SPOND appen til kommunikasjon med foresatte. Her opprettes arrangementer og det sendes ut invitasjoner til spillere. Alle spillere tilknyttet laget skal ha profil i Spond. Alle som spiller fotball, må være medlemmer i SIF. Lagleder er ansvarlig for at nye spillere blir lagt inn i SIF medlemsregister. Først når de er medlemmer er de forsikret gjennom klubbens grunnforsikring.



SPORTSPLAN

13. 8-9 åringer

Alder →	8-9 år
Spillform →	5v5
Ball størrelse →	4'er lettvekt
Antall måneder med aktivitet →	10 måneder Fotball i SIF er en hel års aktivitet. Trenings fri i juli og desember.
Antall treninger og varighet →	2(1 time og 15-30 min) Det arrangeres to treninger pr uke.
Kamper →	<u>Seriespill i regi av AFK</u> Seriene settes opp etter nivå/ treningsmengde, til dels geografi eller i par avdelinger etter ønske i påmeldingen. Påmelding gjøres av påmeldingsansvarlig i SIF(peg@sif.no) Alle lag man melder på <u>SKAL</u> meldes på i samme nivå som 8 åringer. Som 9 åringer kan man velge forskjellige nivå. Det understrekes at det ikke skal deles inn i permanente lag. Det skal være «flyt» av spillere mellom lagene(nivåene). Sportslig leder SKAL konsulteres. Alle spillere i gruppen skal inviteres til kamper. Man skal tenke jevnbyrdighet ved sammensetting av lag. Antall innbyttere bør være maks 2-3 spillere. Spilletiden skal fordeles jevnt på alle spillere.
Cup'er, turneringer →	Lagene deltar på klubbens egen SIF cup som tradisjonelt arrangeres på høsten. I tillegg bør man velge 1-2 lokale cup'er vår og høst.
Organisering av laget →	Lagene i SIF skal benytte SPOND appen til kommunikasjon med foresatte. Her opprettres arrangementer og det sendes ut invitasjoner til spillere. Alle spillere tilknyttet laget skal ha profil i Spond. Alle som spiller fotball, må være medlemmer i SIF. Lagleder er ansvarlig for at nye spillere blir lagt inn i SIF medlemsregister. Først når de er medlemmer er de forsikret gjennom klubbens grunnforsikring.



SPORTSPLAN

14. 10-11 åringer

Alder →	10-11 år
Spillform →	7v7
Ball størrelse →	4'er «vanlig»
Antall måneder med aktivitet →	10 måneder Fotball i SIF er en hel års aktivitet. Treningsfri i juli og desember.
Antall treninger og varighet →	2-3 pr uke (1 time og 30 min) Det arrangeres 2-3 ganger pr uke. I sesong kan 2 ganger være greit. Utenom sesong 3 ganger.
Kamper →	<u>Seriespill i regi av AFK</u> Seriene settes opp etter nivå/ treningsmengde. Påmelding gjøres av påmeldingsansvarlig i SIF(peg@sif.no) I seriespill kan man velge forskjellige nivå (se forklaring nedenfor). Det understrekes at det ikke skal deles inn i permanente lag. Det skal være «flyt» av spillere mellom lagene(nivåene). Alle spillere i gruppen skal inviteres til kamper. Antall innbyttere bør være maks 2-3 spillere. Spilletiden skal fordeles jevnt på alle spillere.
Cup'er, turneringer →	Lagene deltar på klubbens egen SIF cup som tradisjonelt arrangeres på høsten. I tillegg bør man velge 1-2 lokale cup'er vår og høst.
Organisering av laget →	Lagene i SIF skal benytte SPOND appen til kommunikasjon med foresatte. Her opprettes arrangementer og det sendes ut invitasjoner til spillere. Alle spillere tilknyttet laget skal ha profil i Spond. Alle som spiller fotball, må være medlemmer i SIF. Lagleder er ansvarlig for at nye spillere blir lagt inn i SIF medlemsregister. Først når de er medlemmer er de forsikret gjennom klubbens grunnforsikring.

Retningslinjer for å nivåinndeले seriespillet i barnefotballen:

Når klubber skal melde på lag i serien i 7er-fotballen, er retningslinjene at **lagene fra samme årskull meldes på i samme nivå**. Dette er for at det ikke skal skapes ett førstelag, og «resten» av årgangen på 2. og 3. lag.



SPORTSPLAN

Ekstralag i 10-11 årsklassen

Hver gruppe i 10-11 årsklassen kan melde på ett lag i ekstralags-serien i samråd med sportslig leder.

Ekstralag skal være åpent for alle, med stor grad av rulling.

Spillere må delta på årstrinns-laget for å spille med ekstra-laget.

Kampene for ekstralaget spilles i helgene.

-Spillere som vil delta på ekstralaget skal ha høyt treningsoppmøte over tid. Det vil si minst 75% oppmøte, og ha deltatt i organisert fotball i minimum 3 år.

- I tillegg er det åpning for at spillere som per dato ikke har forutsetning for mestring av nivået kan gjennomføre en evaluering med foresatte og klubb for å vurdere om deltagelse er hensiktsmessig for spilleren. Klubben kan da komme med en klar anbefaling, men kan ikke nekte spilleren adgang til ekstralaget dersom foresatte og spiller ønsker deltagelse.



SPORTSPLAN

15. 12 åringer

Alder →	12 år
Spillform →	9v9
Ball størrelse →	4'er «vanlig»
Antall måneder med aktivitet →	10 måneder Fotball i SIF er en hel års aktivitet. Treningsfri i juli og desember.
Antall treninger og varighet →	2-3 pr uke(1 time og 30 min) Det arrangeres 2-3 ganger pr uke. I sesong kan 2 ganger være greit. Utenom sesong 3 ganger.
Kamper →	Seriespill i regi av AFK Seriene settes opp etter nivå/ treningsmengde. Påmelding gjøres av påmeldingsansvarlig i SIF(peg@sif.no) Påmelding av lag i henhold til nivå. Se retningslinjer for 10-11 åringer. Alle spillere i gruppen skal inviteres til kamper. Man skal tenke jevnbyrdighet ved sammensetting av lag. Antall innbyttere bør være maks 2-3 spillere. Spilletiden skal fordeles jevnt på alle spillere.
Cup'er, turneringer →	Lagene deltar på klubbens egen SIF cup som tradisjonelt arrangeres på høsten. I tillegg bør man velge 1-2 lokale cup'er vår og høst.
Organisering av laget →	Lagene i SIF skal benytte SPOND appen til kommunikasjon med foresatte. Her opprettes arrangementer og det sendes ut invitasjoner til spillere. Alle spillere tilknyttet laget skal ha profil i Spond. Alle som spiller fotball, må være medlemmer i SIF. Lagleder er ansvarlig for at nye spillere blir lagt inn i SIF medlemsregister. Først når de er medlemmer er de forsikret gjennom klubbens grunnforsikring.

Landslagsskolen

NFFs Landslagsskole er broen mellom klubbene og de aldersbestemte landslagene. Det starter som regel med treninger for noen få selekterte spillere høsten det året barna fyller 12 år. Les mer om [Landslagsskolen her](#).

Utvalg, nominering til sone

Det er sportslig leder som i samarbeid med lags trenerne nominerer til sone. Siden dette er et «spisset» tiltak og handler om å finne den «neste» landslagsspilleren i en alder av 15 år, er



SPORTSPLAN

vi svært selektive i nomineringen. Det er ikke sikkert vi fyller opp hele kvoten når vi nominerer. Vi baserer uttaket på kriteriene som AFK/NFF spesifiserer i sin informasjon.

16. Ungdomsfotball i Sørumsand IF

Ungdoms fotball defineres som aldersperioden 13-19 år. I Sørumsand IF fotball har vi følgende hovedmålsetting for våre lag:

Mål: Spillerne skal oppleve glede, mestring og samhold. Vi skal utvikle spillerne individuelt og kollektivt. Våre lag skal kjennetegnes ved at vi har en pasnings orientert spillestil, hvor alle spillerne deltar. Vi har en ambisjon på sikt at våre ungdomslag skal spille i 1.div.

Årsklasser gutter	13 og 14 år
Spillform	9'er, 11'er(evt 7'er basert på antall)
Organisering	Årskullene fortsetter som fra barnefotballen som separate årskull.
Lagspåmelding	Lag meldes på etter nivå og hva man er kvalifisert for
Treningsgrupper	Alle spillere på alderstrinnet har samme treningstid og oppmøte. Basert på det totale antallet kan man benytte prinsippene for differensiering og jevnbyrdighet på trening.
Laginndeling	Lagene deles inn etter nivå på spillerne. Kriterier som ferdigheter, treningsfremmøte, holdninger, motivasjon og interesse legges til grunn.
Spilletid i kamper	Alle SKAL spille når de er med i kamptropp. Det er ikke krav om at alle skal spille like mye. Men vi presiserer at vi som klubb har utviklingsfokus i ungdomsfotballen. Derfor skal våre trenere gi rikelig med spilletid uavhengig av resultat.
Trening	Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Innramming av økta 13-19 år, vedlegg 2 i denne planen. Antall treninger per uke: 3-5 økter.

Årsklasser jenter	J13 og J15 år
Spillform	9'er, 11'er(evt 7'er basert på antall)
Organisering	Årskullene fortsetter som fra barnefotballen som separate årskull i 13 årsklassen. Fra 2024 har Akershus fotballkrets besluttet at J14 utgår som en egen aldersklasse i seriespill. Det betyr at vi etablerer J15 som en egen treningsgruppe, med spillere fra 14 og 15 år. Sammenslåingen starter på høsten etter at alt seriespill er ferdig.
Lagspåmelding	Lag meldes på etter nivå og hva man er kvalifisert for
Treningsgrupper	Alle spillere på alderstrinnet har samme treningstid og oppmøte. Basert på det totale antallet kan man benytte prinsippene for differensiering og jevnbyrdighet på trening.
Laginndeling	Lagene deles inn etter nivå på spillerne. Kriterier som ferdigheter, treningsfremmøte, holdninger, motivasjon og interesse legges til grunn.
Spilletid i kamper	Alle SKAL spille når de er med i kamptropp. Det er ikke krav om at alle skal spille like mye. Men vi presiserer at vi som klubb har



SPORTSPLAN

	utviklingsfokus i ungdomsfotballen. Derfor skal våre trenere gi rikelig med spilletid uavhengig av resultat.
Trening	Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Innramming av økta 13-19 år, vedlegg 2 i denne planen. Antall treninger per uke: 3-5 økter.

Årsklasser gutter	16 år
Spillform	11'er (evt 9'er basert på antall)
Organisering	G16 består av 2 årskull (15 og 16 år) Sammenslåingen starter på høsten etter at alt seriespill er ferdig.
Lagspåmelding	Lag meldes på etter nivå og hva man er kvalifisert for
Treningsgrupper	Alle spillere på alderstrinnet har samme treningstid og oppmøte. Basert på det totale antallet kan man benytte prinsippene for differensiering og jevnbyrdighet på trening.
Laginndeling	Lagene deles inn etter nivå på spillerne. Kriterier som ferdigheter, treningsfremmøte, holdninger, motivasjon og interesse legges til grunn.
Spilletid i kamper	Alle SKAL spille når de er med i kamptropp. Det er ikke krav om at alle skal spille like mye. Men vi presiserer at vi som klubb har utviklingsfokus i ungdomsfotballen. Derfor skal våre trenere gi rikelig med spilletid uavhengig av resultat.
Trening	Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Innramming av økta 13-19 år, vedlegg 2 i denne planen. Antall treninger per uke: 3-5 økter.

Årsklasser gutter/jenter	19 år (gutter) 17 år (jenter)
Spillform	11'er (evt 9'er basert på antall)
Organisering	G19 består av 3 årskull (17, 18 og 19) J17 består av 2 årskull (16 og 17 år) Sammenslåingen starter på høsten etter at alt seriespill er ferdig.
Lagspåmelding	Lag meldes på etter nivå og hva man er kvalifisert for
Treningsgrupper	Alle spillere på alderstrinnet har samme treningstid og oppmøte. Basert på det totale antallet kan man benytte prinsippene for differensiering og jevnbyrdighet på trening.
Laginndeling	Lagene deles inn etter nivå på spillerne. Kriterier som ferdigheter, treningsfremmøte, holdninger, motivasjon og interesse legges til grunn.
Spilletid i kamper	Alle SKAL spille når de er med i kamptropp. Det er ikke krav om at alle skal spille like mye. Men vi presiserer at vi som klubb har utviklingsfokus i ungdomsfotballen. Derfor skal våre trenere gi rikelig med spilletid uavhengig av resultat.
Trening	Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.



SPORTSPLAN

	Innramming av økta 13-19 år, vedlegg 2 i denne planen. Antall treninger per uke: 3-5 økter.
--	--

17. Seniorfotball i Sørumsand IF

Mål: Spillerne skal oppleve glede, mestring og samhold. Vi skal utvikle spillerne individuelt og kollektivt. Våre lag skal kjennetegnes ved at vi har en pasnings orientert spillestil, hvor alle spillerne deltar.

Utviklingsmål A-lag herrer:

- Vi har ambisjoner om å slippe inn under 1 mål i snitt pr kamp
- Vi har ambisjoner om å score minst 2.5 mål pr kamp
- Alle spillerne skal kjenne og forstå sine roller i de ulike spillfasene
- Vi skal spille en type fotball hvor vi har kontroll i kampene
- Vi har ambisjoner om å få så lite røde og gule kort som mulig
- Vi skal utvikle en trenings og prestasjonskultur hvor alle er bidragsytere

Organisering

Lagene i seniorfotballen er organisert i egne team.

Mål A-lag damer:

- Vi ønsker å få etablert et 11'er-damelag

Våre seniorlag (2024)

Seniorlag	Nivå/spillform
Herrer	4.div(11'er)
Herrer	6.div(11'er)
Damer	11'er(9'er/7'er)
Herrer	9.div(11'er)
Herrer	M34(7'er)
Herrer	Old boys (kun trening)



SPORTSPLAN

18. Telenor Xtra

I juli 2022 ble Sørumsand IF fotball godkjent av Norges Fotball Forbund for å kunne starte opp Telenor Xtra. Dette er i korte trekk et ekstra treningstilbud for spillere som ønsker noe i tillegg til egne lags treninger. Tilbudet gjelder gutter og jenter som går i 3-7 klasse.

- Sentrale stikkord i Telenor Xtra tilbudet er;
- God fotball aktivitet
- Se og bli sett
- Gi og ta ansvar
- Mobbefritt og fair play
- Trygge og forutsigbare rammer
- Selvstendighet og respekt
- Medbestemmelse

Telenor Xtra er på onsdager og fredager rett etter skole slutt.



[Informasjon om Telenor Xtra på våre hjemmesider](#)

Vedlegg til Sportsplan:

[Bestemmelser og retningslinjer ved reiser til konkurranser](#)