



Selje IL-Fotball

SPORTSPLAN

2025-2026



**Del 1: Generell del 4 - 22**

1. Innleiing	4
2. Visjon	4
3. Verdiar	5
3.1. Verdigrunnlag	5
3.2. FairPlay	5
3.3. Haldningar/sosiale ferdigheiter	6
4. Sportsleg rammeverk	7
4.1. Differensiering	7
- Differensiering generelt	7
- Differensiering trening	7
- Differensiering kamp	
4.2. Hospitering	8
- Hospitering generelt	8
- Hospitering barnefotball 6-12 år	8
- Hospitering ungdomsfotball 13-17 år	9
4.3. Jamnbyrdigheit og speletid	10
- Barnefotball 6-12 år	10
- Ungdomsfotball 13-17 år	10
4.4. Lån av spelarar	10
4.5. Cupar og arrangement	11
4.6. Lagspåmelding	12
4.7. Kampavvikling	12
4.8. Kamparrangement	13
5. Lagsroller	14
5.1. Trenar	14
5.2. Lagleiar	15
5.3. Spelar	15
5.4. Foreldre/føresette	16
6. Klubbroller	17
6.1. Fotballgruppa	17
6.2. Sportsleg leiing	17
6.2.1. Sportsleg utval	17
6.2.2. Trenarrettleiar	18
6.2.3. Årshjul sportsleg aktivitet	19
6.3. Utdanning	20
6.3.1. Målsetjing	20
6.3.2. Korleis nå måla	20
6.4. Rekruttering	21
6.4.1. Rekrutteringsansvarleg	21
6.5. Dommar	22
6.5.1. Dommarutvikling	22
6.5.2. Dommaransvarleg	22

**Del 2: Praktisk del/sportsleg utvikling 24 - 44**

Innleiing	24
1. Sportslege mål	25
1.1 Utviklingsmål	24
1.2 Resultatmål	
2. Barnefotball 6-7 år	25
2.1. Karakteristiske trekk	25
2.2. Retningslinjer	25
2.3. Ferdigheitsutvikling	26
3. Barnefotball 8-9 år	27
3.1. Karakteristiske trekk	27
3.2. Retningslinjer	27
3.3. Ferdigheitsutvikling	28
4. Barnefotball 10-11 år	29
4.1. Karakteristiske trekk	29
4.2. Retningslinjer	29
4.3. Ferdigheitsutvikling	31
5. Barnefotball 12 år	32
5.1. Karakteristiske trekk	32
5.2. Retningslinjer	32
5.3. Ferdigheitsutvikling	33
6. Ungdomsfotball 13-14 år	34
6.1. Karakteristiske trekk	34
6.2. Retningslinjer	34
6.3. Ferdigheitsutvikling	36
7. Ungdomsfotball 15-17 år	37
7.1. Karakteristiske trekk	37
7.2. Retningslinjer	37
7.3. Ferdigheitsutvikling	39
8. Seniorfotball menn/kvinner	40
8.1. Målsetting	40
8.2. Generelt	40
8.3. Retningslinjer senior	41
9. Andre moment	43
9.1. Fysisk trening	43
9.2. Mental trening	43
9.3. Skadeførebyggande trening	44
9.4. Leik med ball	44
9.5. Eat, move, sleep	44

Del 3: Oppfølging sportsplan 45

1. Avvik	45
2. Implementering og revisjon	45



Del 1: GENERELL DEL

1. Innleiing

Selje IL sin sportsplan skal vere retningsgjevande og forpliktande for alle som deltek i klubben sitt arbeid. Sportsplanen er ei vidareutvikling av klubben sin tidlegare sportsplan. Sportsplanen er utarbeida med bakgrunn i NFF sine retningslinjer, og skal tilfredsstille krava som stillast for Kvalitetsklubb nivå 1. FairPlay skal vere eit berande prinsipp på alle nivå i klubben.

Selje IL-fotball skal vere klubbstyrt og ikkje lagstyrt. Sportsplanen må sjåast i samanheng med klubben sine andre planer og dokument.

Sportsplanen skal klargjere mål og danne grunnlaget for fotballaktivitet i Selje IL. Planen skal fungere som ei rettesnor for alle leiarar, trenarar, dommarar og spelarar i Selje IL, og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i klubben vår.

Kvar einskild skal vere bevisst på arbeidsoppgåvene som ein har teke på seg, og kva klubben forventar at ein skal bidra med. Foreldre og føresette kan gjere seg kjend med kva som blir forventa, korleis klubben arbeider, og kva tilbod born og unge kan få.

Sportsplanen vil vere tilgjengeleg på klubben si nettside: www.seljefotball.no Den skal vere eit levande dokument som vert nytta av alle i klubben. Vi ynskjer deg lukke til i arbeidet, og takkar for jobben du gjer for klubben.

2. Visjon

Selje IL skal gjennom sine aktivitetstilbod bidra til at så mange som mogeleg vert stimulert til å vere med. Klubben skal vere eit sosialt knutepunkt og aktivt bidra til å skape trivsel og samhald i lokalmiljøet.

Føremålet då Selje Idrettslag vart stifta 31.10.1937 var mellom anna: "..... å dyrke fotballidrott og fremje kameratsleg samvær". Dette gjeld også i dag.

Klubben skal skape aktivitet, trivsel, utvikling, engasjement, identitet og samhald under fana: **"Vi e Selje"**.

Vennlege

Inkluderande

Eins

Stolte

Engasjerande

Likande

Jambyrdige

Ekte



3. Verdiar

Selje IL skal vere ein klubb der «fotball for alle» står sterkt. Klubben skal legge til rette for at alle kan vere med under mottoet "flest mogeleg – lengst mogeleg – best mogeleg".

Fair Play skal vektleggjast på alle nivå.

Klubben skal vere open for samarbeid med andre lokale klubbar, for å skape eit best mogeleg tilbod til alle.

Flest mogeleg betyr: Vi ynskjer å ha med eit så stort antal spelarar, trenarar og ressurspersonar i klubb, miljø og kvart einskild lag som mogeleg.

Lengst mogeleg betyr: Vi ynskjer å ha med spelarar lengst mogeleg i klubben frå miniputt til veteranar.

Best mogeleg betyr: Vi ynskjer at kvar spelar skal komme lengst mogeleg i form av utvikling både ferdigheitsmessig i fotball utifrå eigne føresetnader, men også på det menneskelege plan som gode medborgarar i samfunnet.



3.1 Verdigrunnlag

Selje IL skal vere ein inkluderande klubb som bidreg til trivsel og gode sosiale ferdigheiter.

Klubbkulturen skal byggje på klubben sitt verdigrunnlag, og medlemmane skal framstå som gode eksempel i all framferd.

- Alle som er knytta til Selje IL skal vere stolte av klubben sin
- Spelarar, trenarar og leiarar skal arbeide for å utvikle gode haldningar og respekt overfor medspelarar, motstandarar og dommarar
- Skape sunne haldningar overfor rus og rusmidlar
- Skape gode treningsvanar og haldningar til trening, eigentrening, restitusjon og kostvanar

3.2 FairPlay

FairPlay er mykje meir enn gule og raude kort. FairPlay handlar om korleis vi oppfører oss mot kvarandre på bana og fritida. FairPlay skal vere eit overordna mål for alle i Selje IL. Klubben skal vere eit føredøme i arbeidet med FairPlay på alle nivå. Klubben sin FairPlay-handlingsplan danner grunnlaget for dette arbeidet. Viser her til dokument for FairPlay, sjå klubben si nettside www.seljefotball.no :

- Handlingsplan FairPlay 2024:
<https://www.seljefotball.no/next/p/9192/handlingsplan-selje-il>
- Haldningskontrakt barn/ungdom og haldningskontrakt senior:
<https://www.seljefotball.no/next/p/9195/haldningskontrakter-selje-il>

Alle spelarar og trenarar/leiarar på aldersfastlagde lag seriespel frå 11år og senior må skrive under på Selje IL sin FairPlay-haldningskontrakt. Årets FairPlay-spelar vert kåra på kvart lag i seriespel. For barn 10år og yngre vert det ved behov nytta «Den magisk lagspelar» som verkemiddel.

FairPlay-reglar:

- Vis respekt for motspelarar, dommaren og spelets reglar
- Vis respekt for trenar, laget og lagkameratane dine
- Møt presis til trening, kampar eller andre avtalar
- Ikkje ver med på mobbing, rasisme eller anna dårleg oppførsel
- Bidra til at alle trivast og har det gøy med fotballen



- Klubben ynskjer å legge til rette for at alle kan ha det gøy med fotballen, og at aktiviteten er prega av respekt, rettferdigheit og positive haldningar



3.3. Haldningar/sosiale ferdigheiter

Spelar skal, gjennom trening og kamp, lære gode haldningar og utvikle sosiale ferdigheiter.

Ta ansvar for	• Eige og andre sitt utstyr: ha med og halde orden på utstyr • Andre sin trivsel: medansvar for at andre trivast • Eigen utvikling som fotballspelar: konsentrert på trening og kamp, eigentrening, trene for å bli betre, ta initiativ med og utan ball • Laget sine prestasjonar: ta din del av ansvaret for korleis kampen vart
Vise respekt for	• Andre sine meiningar: lære å lytte og vurdere før ein seier noko • Andre si tid: komme tidsnok til trening, kamp, møte o.l. • Fløytesignal frå trenar/dommar: betyr stopp • Dommaren sin situasjon: aksepter uansett avgjerder, dommaren gjer sitt beste • Klubben sitt arbeid: vis stoltheit overfor klubben, bidra til god omtale
Utvise disiplin ved å	• Vise folkeskikk • Utføre planlagde oppgåver, på og utanfor bana • Ta siger og tap med fornuft: arroganse skal ikkje tolererast, eit tap kan vi lære av
Vere konsentrert og engasjert	• På trening og kamp: ville prestere, ville vinne nærkampar, gjere ditt beste • På møter: delta aktivt, gjer greie for ditt syn, ver lojal mot klubben sine val og verdiar
Vere tolerant i forhold til	• Medspelar sine feil: det vert gjort feil, ikkje kjeft/bli sur på den som gjer feil • Trenar/leiar sine feil: trenarar og leiarar kan gjere feil, ta opp ting i etterkant visst du er ueinig • Dommar sine feil: å dømme er vanskeleg, tolerer feil, samanlikn gjerne kor mange feil du sjølv gjer samanlikna med dommaren sine

Det er trenar/lagleiar si oppgåve å følgje opp reglar og retningslinjer som gjeld. «Ikkje snu ryggen til» visst det skjer negative episodar eller brot på vedtekne reglar. La spelaren forklare seg, gje helst korrigerings og tilbakemelding «under fire auge». Ver klar over at din eigen oppførsel er viktig. Barn gjer ofte slik som du gjer, ikkje som du seier.

«Ingen fortener å tilhøyre eit betre lag, enn det ein er villeg til å vere med å skape sjølv»





4. Sportsleg rammeverk

4.1. Differensiering

- **Differensiering generelt**

For å bidra til størst mogeleg grad av tryggleik, meistring og trivsel for den einskilde, har klubben utarbeida retningslinjer. Våre retningslinjer følgjer klubben sitt verdisett og NFF sine føringar for barne- og ungdomsfotball.

Differensiering handlar om å handsame kvar einskild spelar på ein positiv måte. Differensiering betyr at tilboda i størst mogeleg grad vert tilpassa den einskilde spelar sine føresetnader, ynskjer og behov. Alle våre spelarar skal bli tekne godt vare på og få eit tilbod i vår klubb.

Vi har ei målsetjing om å skape flest mogeleg gode spelarar, men samtidig vil vi ha alle med så lenge som mogeleg. Det vil seie at vi vil gje tilbod til dei som berre vil spele fotball 1-2 gonger i veka, samstundes som det blir lagt til rette for at dei som vil trene mykje får høve til det. Dersom ein lukkast godt med differensiering vil det venteleg bidra til mindre fråfall, særleg i ungdomsfotballen.

Differensiering kan gjerast ved å syte for eit tilpassa trenings- og/eller kamptilbod eller hospiteringsordningar. Klubben bidreg til differensiering også ved å melde på så mange lag som mogeleg i serie- og cupspel. Dersom klubben har små kull, så vurderer ein å søkje samarbeid med naboklubbar.

- **Differensiering trening**

Ein skal så langt råd prøve gje ulike utfordringar til spelarane ut frå ferdigheitsnivå. Dette vil gje betre føresetnader for utvikling og meistring.

Dei som har lyst å trene meir kan få tilbod om frivillig trening utanom lagstreningane. Ved å variere gruppesamansetninga kan spelarane få ulik motstand på trening. Eit verkemiddel er også at t.d. to lag trenar samstundes, slik at ein i deler av treninga kan sette saman grupper på ulike nivå.

Gjennom slike verkemiddel prøver ein gjennom sesongen tilstrebe at spelaren får trene og spele med/mot spelarar som er: på eit høgare nivå enn ein sjølv – på same nivå som ein sjølv – på eit lavare nivå enn ein sjølv. Dette bidreg til betre læringseffekt for den einskilde spelar.

- **Differensiering kamp**

Det er klubben som bestemmer inndeling av lag og treningsgrupper. Selje IL ynskjer mest mogleg jambyrdige kampar for å fremje ein best mogleg balanse mellom meistring og utfordring for alle.

Barnefotball: Alle spelarar skal ha tilnærma lik speletid. Topping av lag vil medføre at nokon får vesentleg meir speletid enn andre, og dette skal ein unngå i barnefotballen.

Ungdomsfotball: Alle spelarar skal ha mykje speletid. Over ein periode på 3-4 kampar skal alle i kamptroppen spele i gjennomsnitt minst ein omgang pr. kamp.

Trass i at poeng skal delast ut, er det viktig at laga har fokus på trivsel og utvikling, framfor einsidig resultatfokus. Kven som skal spele mest i ein einskild kamp vurderast også ut frå prinsippet om mest mogeleg jambyrdig motstand. Ingen er tent med å vinne eller tape tosifra. Dersom laget ditt er mykje betre enn motstandarlaget, kan ein bruke mest spelarar som ikkje er komne så langt i utvikling. Dersom ein derimot møter eit lag som er vesentleg betre, kan ein bruke mest spelarar som er komt lengst i utvikling.



4.2. Hospitering

Hospitering generelt

Hospitering er eit døme på differensiering der spelaren i periodar får trene og spele på eit lag i høgare årsklasse, i tillegg til sitt eige lag.

Klubben har eit mål om hospitering der det er føremålstenleg. Det betyr at spelarar som utmerkar seg på sine lag får sjansen til også å delta på eit høgare nivå. Spelar som hospiterer til eit høgare nivå skal framleis ha sitt lag som hovudlag. Ved kollisjon/usemje skal i utgangspunktet eige lag prioriterast. Spelaren skal gjennom haldningar og veremåte vise at han/ho fortener differensieringstilbodet.

Trenarar på laga skal i samråd tilrå hospitering av spelar. Sportsleg ansvarleg/Fotballgruppa skal orienterast på førehand og må godkjenne hospiteringa. Trenar skal informere spelar/føresette om ordninga og kva dette medfører for spelaren. Det vert oppmoda om også å informere foreldregruppa, slik at hospitering/oppflytting ikkje oppfattast som urettferdig. Ved brot på klubbens hospiteringsreglar kan løyve verte inndrege.

I nokon høve vil oppflytting av spelar(ar) vere til hjelp for laget for å ha mange nok spelarar til å stille lag i seriespel. Om lag i barnefotballen må låne yngre spelarar i kamp grunna få spelarar, så er det viktig at spelarar som ordinært høyrer heime på dette laget, likevel får godt med speletid. Topping av lag gjennom hospiteringsordninga er ikkje akseptabelt.

Hospitering barnefotball 6-12 år

I barnefotballen skal alle gjevast like moglegheiter til å kunne delta. Det vil seie at alle spelarar er like mykje verdt. Følgjeleg skal ein vere varsam med hospitering i barnefotballen.

Barnefotballen sitt verdigrunnlag byggjer på tre pilarar:

- Fotball for alle
- Breiddeformular: tryggleik + meistring = trivsel
- FairPlay

6-9 år:

Ein brukar ikkje hospitering frå 6-9 år. I særskilde tilfelle kontakt klubben.

10-12 år:

Alle trenarar skal arbeide mot best mogleg aktivitet på eigne treningar, og her er differensiering ein nøkkelfaktor. I tillegg til differensiering i trening, ynskjer vi å legge til rette litt ekstra for spelarar som vil trene meir.

Ein grunnleggande tanke ved hospitering, er at ein gjev spelar som har dugleik, tid, mentale føresetnader, haldningar og motivasjon eit ekstra tilbod om trening/kamp på eit høgare nivå. Spelaren vil oppleve høgare tempo, og det set større krav til val og handling. I barnefotballen i Selje IL ynskjer vi ei hospiteringsordning for spelarar som kjem under skildringa ovanfor.

Hospitering kan vere aktuelt under gitte føresetnader:

- at laget og trenar(ar) som skal ta i mot hospitant(ar), har trenarkrefter til å handtere fleire spelarar på trening
- spelaren skal ha synt gode haldningar over tid
- nær 100% treningsframmøte på eige lag
- spelaren sjølv ynskjer ekstratilbod
- ordninga skal godkjennast av føresette
- ordninga skal ikkje påverke negativt miljøet i laget som tek i mot hospitanten eller som avgir hospitanten



Hospitering ungdomsfotball 13-17 år

Overgangen frå barne- til ungdomsfotball kan vere ei utfordring. Det skal leggjast til rette for tilbod som ivaretek kvar einiskild spelar på best mogeleg måte.

Hospitering er meir aktuelt i ungdomsfotball enn i barnefotball. Spelarar som viser gode haldningar og ferdigheiter kan få tilbod om hospitering. 12-åringar kan t.d. hospitere på G13/14.

Hospitering kan også nyttast for å hjelpe eit lag til å få nok spelarar til å kunne spele kamp. Klubbens retningslinjer skal følgjast.

I tillegg til differensiering i trening, kan det vere behov for å tilrettelegge litt ekstra for spelarar som er komne aller lengst, både fysisk og mentalt. Ein grunnleggjande tanke ved hospitering er å gje spelarar som har ferdigheiter, tid, mentale føresetnader og motivasjon eit ekstratilbod om trening/kamp på eit høgare nivå. Spelaren vil oppleve høgare tempo, og det set større krav til val og handling.

Hospitering i ungdomsfotballen kan gjennomførast både i trening og kamp. Kretslagsspelarar skal ha tilbod om hospitering. Jenter på kretslag kan dersom ynskjeleg, trene og spele kamp med gutar visst det er føremålstenleg.

Trenar er forplikta å tilrettelegge for hospitering, i samsvar med sportsplanen, der spelaren har behov for dette i si utvikling.

Korleis hospitere:

- tilby yngre spelarar å hospitere på eldre lag
- tilby motiverte jenter å trene med gutar
- tilby ekstratreningar på tvers av lag, årskull og kjønn
- spelarar som hospiterer på trening skal spele med og mot spelarar i denne gruppa som held høgare nivå enn dei sjølve
- spelarar som hospiterer i kamp skal ha bra med speletid

Føresetnader for hospitering:

- spelaren skal ha vist gode holdningar over tid
- nær 100% treningsframmøte på eige lag.
- spelaren skal vere fysisk, ferdigheitsmessig og mentalt klar og sjølv ynskje hospitering
- hospitering skal alltid godkjennast av spelar sine føresette
- hospitantane skal alltid oppretthalde tilknytning til eige lag som hovudarena
- hospitering skal ikkje påverke negativt miljøet i laget som tek i mot hospitanten eller som avgir hospitanten

Gruppene for hospitering skal ikkje «låst», dvs. kven av spelarane i ei gruppe som får hospitere. Spelarar skal ha ein motivasjonseffekt av å kunne jobbe/trene seg inn i hospiteringsgruppa.

Spelarar som har svært mykje aktivitet, og deltek på to eller fleire utviklingsarenaer (eige lag, hospiteringslag, kretslag/landslag), skal ha kontakt med sportsleg leiar/Fotballgruppa. Sportsleg leiing skal i samarbeid med trenarar rundt spelaren, lage fornuftige treningsveker og syte for rett kampbelastning for spelaren.



4.3. Jamnbyrdigheit og speletid

Barnefotball 6-12år

Alle i barnefotballen skal ha like muligheter for utvikling både i trening og kamp. Jamnbyrdigheit vil seie at ein får nokolunde jamn motstand både i kamp og trening. Dette bidreg til å skape mestring, spenning, glede og engasjement.

Gjennom sesongen skal alle spelarar på laget ha tilnærma lik speletid i kamp. Topping av lag medfører at nokon får spele vesentleg meir enn andre, og slik skal det ikkje vere i barnefotballen. Kven som skal spele mest i ein enkelt kamp vurderast også ut frå jamnbyrdeprinsippet. Dersom laget ditt er mykje betre enn motstandarlaget, kan ein bruke spelarar som ikkje har komt så langt i utvikling. Er motstandarlaget vesentleg betre, så kan ein bruke dei som har komt lengst noko meir.

Verkemiddel for jamnare kampar er til dømes:

- Press-fri sone
- Visst eit lag ligg under med fire mål, kan laget setje inn ein ekstra spelar
- Visst eige lag leiar med mange mål: endre spelaroppsettet og la spelarane spele i posisjonar som er meir utfordrande for dei

Ungdomsfotball 13-17år

Eit hovudmål for barne- og ungdomsfotballen er å gje eit godt tilbod og gode opplevingar. I denne fasen er det viktig å byggje gode relasjonar, lagånd og gode haldningar, slik at ein kan behalde flest mogeleg spelarar så lenge som råd. Det skal vere plass til alle og alle er like viktige.

Når gutar og jenter blir tenåringar blir det å vinne ein stadig viktigare del av spelet for mange. Alle skal få utfordringar og spele mykje i kampar. Over ein periode på 3-4 kampar skal alle i kamptroppen spele i gjennomsnitt minst ein omgang pr. kamp. Kven som skal spele mest i ein enkelt kamp vurderast også ut frå jamnbyrdeprinsippet.

4.4. Lån av spelarar

Lån av spelarar må ikkje forvekslast med hospitering. Lån av spelarar er situasjonsbestemt og ikkje ei permanent ordning. Generelle prinsipp for lån av spelar er:

- Lån av spelar frå eit anna lag når laget manglar spelar til å gjennomføre ein enkelt kamp.
- Spelar må vere moden for det laget ein blir utlånt til.
- Lån av spelar skal alltid skje etter avtale mellom trenarane på dei respektive laga.
- Føresette skal samtykkje i utlånet.
- Alle lån av spelar skal skje i samsvar med reglement frå krets og forbund.
- Roter mellom spelarar visst fleire er aktuelle for utlån.

Trenar og lagleiar på det laget som lånar ut spelar, bestemmer i samråd kva for spelarar som er aktuelle. Som ved hospitering vert det stilt krav til dei spelarane som vert lånt ut til eldre lag:

- Spelaren må ha gode ferdigheiter og haldningar.
- Utlån skal ikkje bidra til for stor totalbelastning for spelaren.



4.5. Cupar og arrangement

Selje IL følgjer NFF sine retningslinjer både ved arrangement i eigen klubb og ved deltaking i eksterne arrangement. Selje IL ynskjer at alle lag skal delta på nokre cupar kvart år. Dei yngste laga deltek på cupar i nærområdet, eldre kan også delta på cup med overnatting, slik at det vert progresjon i tilbodet.

Lag som ynskjer å delta på cup skal avklare dette med klubben på førehand. Ynskjeleg at det blir lagt inn i årsplan og avklart i forkant av sesong kva cupar laget ynskjer å delta på. Det er viktig at alle spelarar i gruppa får delta på cup. Ved påmelding til cup skal det takast omsyn til kostnader for den einskilde, ingen skal bli ekskludert på grunn av økonomi. Føresette kan evt. søke om stønad frå klubben sitt rekrutterings-/inkluderingsfond.

Klubben dekker påmeldingsavgift for alle cupar. Ved overnattingscupar kan klubben også gje tilskot til andre utgifter etter fastsette retningslinjer. Utover dette må cupar eigenfinansierast, ved eigenbetaling og evt. dugnad. Dersom lag skal utføre inntektsbringande tiltak, må dette vere klarert med Fotballgruppa på førehand.

6-9år:

- 4stk «Kongleriket-turneringar» pr. år i nærområdet, to på våren og to på hausten. Seljecup inngår som ei av turneringane. Desse turneringane er til erstatning for seriespel. Det er ei målsetting at alle lag som er påmeldt til Fotballkretsen deltek på alle fire turneringane.

- 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet

- Evt. Eidcup i april

10-12år:

- 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet

- Eidcup i april

- Seljecup i juni

13-17år:

- 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet

- Innandørs-KM Futsal februar/mars

- Seljecup i juni

- 1 overnattingscup aktuelt, t.d. Hessacup for dei yngste laga og Norwaycup for dei eldste.

Seljecup:

Selje IL arrangerer Seljecup medio juni kvart år. I 2024 arrangert for 28.gong med 172 lag og over 1300 spelarar. Dette er det desidert største og viktigaste arrangementet for Selje IL gjennom året.

Tine Fotballskule:

Selje IL arrangerer Tine Fotballskule i byrjinga av september kvart år. I 2024 arrangert for 20.gong på rad med ca. 60deltakarar. Eit viktig arrangement for spelarar i barnefotballen.



4.6. Lagspåmelding

På fotballkretsen si nettside er link til Handboka for lagleiarar, som inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballsesongen: <https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/>

Det er eit mål at alle gutar/jenter i Selje IL skal ha tilbod om lag å spele på. Dersom for få spelarar til å danne lag i eigen klubb, skal ein søke samarbeid med naboklubbar for å få tilbod. I forkant av sesongen skal det gjennomførast lagleiar møte for alle lag i seriespel.

Etter sesongslutt gjennomfører klubben evaluering av sesongen. Denne er med og danner grunnlag for planlegginga av neste sesong. Klubben melder på lag iht. gjeldande fristar.

Fristar for lagspåmelding til fotballkretsen er:

Senior menn/kvinner 15.januar

Aldersfastlagde lag 10-17år 1.februar

«Kongleriket»/6-9 år 1.mars

Klubben si sportslege leing har ansvar for å melde på lag.

Rettleiande ca. antal spelarar pr. spelform:

Aldersf. lag: 3ar: 4-5 5ar: 6-8 7ar: 9-11 9ar: 12-14 11ar: 14-18

Senior: 7ar: 9-11 9ar: 12-15 11ar: 16-20

4.7. Kampavvikling

Alle kampar skal gjennomførast iht. gjeldande reglement og i samsvar med NFF/fotballkretsen sine retningslinjer. Sjå også klubben sine instruksar for lagleiar, kampvert, kamparrangement.

På fotballkretsen si nettside er link til Handboka for lagleiarar, som inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballsesongen: <https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/>

Oversikt spelformer i barnefotball 6-12 år:

Aldersklasser 12 år og yngre – spill på små baner

	6 – 7 år	8 – 9 år	10 – 11 år	12 år
Spillform (primær)	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9
Spillform (sekundær)	-	3 mot 3	5 mot 5	5 mot 5 7 mot 7
Banestørrelse	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	40 – 50 x 58 – 64m
Baneunderlag	Grus, kunstgress, naturgress eller hybrid av kunst- og naturgress			
Ballstørrelse	Lettball – størrelse: 4	Lettball – størrelse: 4	Ball str.nr. 4	Ball str.nr. 4
Straffesparkfeltet	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m
Mål (bredde x høyde)	1,2–1,5 x 0,75–1 m (minimål)	3 x 2 m	5 x 2 m	5 x 2 m
Offside	NEI	NEI	NEI	JA
Spilletid ¹	2 x 20 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Straffespark	NEI	JA	JA	JA
Straffesparkmerkets plassering	Midt foran mål på linjen som avgrenser straffesparkfeltet			
Anbefalt minimum spilletropp	5	7	9	11
Seriespill	NEI	JA	JA	JA
Umiddelbar soning	NEI			
Anbefalt minimum kompetansenivå for dommere	Klubbdommer	Klubbdommer	Klubbdommer	Klubbdommer

¹ If NFF-reglementet 2022-23



4.8. Kamparrangement

Selje IL legg stor vekt på å ha gode kamparrangement i alle klasser som gjev ei god oppleving for alle.

Barne-/ungdomsfotball seriespel:

Laga følgjer vedteken Kampvertinstruks:

For å bidra til eit godt og trygt kamparrangement skal det vere to kampvertar til stades. Kampvertar har gul kampvertvest og er synleg for alle i og rundt kampen.

Før kamp:

- Møt opp ca. 1 time før, slik at du kan ta imot motstandar-laget og vise dei garderoben.
 - Viss klubbhuset er låst, så finn du nøkkel i nøkkelskap (med kode) ved døra inne i brakka.
 - Kampvertvestar finn du i brakka og kjøkken/klubbhus. (Det står kampvert på vestane som skal brukast)
 - Lås opp bakdøra ved kjøkkenet, her kan publikum og få bruke toalettet.
 - Lag til bana og pass på at det er minst 1 reserveball ved kvart mål under kampen.
 - Ønske begge lag, dommarar og publikum velkomen og oppmode til positivitet under kampen.
 - Delta gjerne på FairPlay-møtet saman med dommar(ar) og begge lags trenarar.
 - Publikum skal stå på motsett side av laga og minimum to meter frå sidelinja
-
- Ha kjennskap til kvar klubbens hjertestartar er og ha telefon til å ringe 113
 - Praktisk info før kamp:
 - Fukt handlast på Coop og merkast med laget sitt namn. Kutt opp frukta og ha i kvite «bakker», ein til kvart lag. Kniv og skjerefjøl finn du på kjøkkenbordet.
 - Kok to kanner kaffi, ein til kvart lag og gi dei i starten.
 - Litt før 1.omgang er ferdig kan du gi frukta til laga.
 - Rydd opp kjøkkenet, vask opp det du brukte. Ta ut bosset i bossdunken på framsida.

Under kampen:

- Oppmode til positivitet blant publikum
- Vere tilgjengelig for dommaren undervegs i kampen og i pausen.
- Handtere eventuelle uønska hendingar i henhold til klubbens FairPlay-handlingsplan.
- For å ivareta tryggleiken for alle og gje god oversikt for dommar(ar), passe på at publikum og utstyr er minst 2meter frå sidelinja.

Etter kampen:

- Takke begge lag og dommar(ar) for kampen
- Melde i frå til Fair play-ansvarleg eller annan kontaktperson i klubben visst det oppstod uønska hendingar før, under eller etter kamp.
- Rydd opp bane, garderobe og ha utstyr på plass.

Seniorfotball menn/kvinner:

Her følgjer ein klubben sine vedtekne retningslinjer/instruks for kamparrangement. Selje IL har i mange år hatt eit stort fokus på gode kamparrangement. Uavhenging av divisjon så er målsettinga å ha arrangement som held standarden som gjeld i kretsligaen/4.div.

5. Lagsroller

5.1. Trenar

- Bidra til å skape eit godt og trygt miljø med vekt på fellesskap og glede
- Vere bevisst på eiga trenaråtfærd og ansvaret som rollemodell
- Legge vekt på at barna skal utvikle sosiale ferdigheitar som empati, samarbeid, sjølvkontroll og ansvar
- Jobbe for at alle skal føle seg ønska og inkludert
- Vise stoltheit overfor klubben og følgje klubben sine retningslinjer
- Skal planlegge, gjennomføre og evaluere treningsøktar og kampar med laget iht. sportsplanen
- Skal delta på trenarforum i regi av klubben
- Skal gjennomføre kompetanseheevande kurs/tiltak iht. klubben sin utdanningsplan
- I samarbeid med trenarrettleiar vurdere og evaluere eigen praksis i trening og kamp
- Skal ha godkjent politiattest og trenarattest
- Skal signere klubben sin FairPlay-haldningskontrakt
- Bruke klubbkle på kamp



Trenervett



Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett i både kamp og trening:

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
3. Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel smitter over på spillere, dommere og tilskuere.
4. Gjennom Fair play møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
5. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
6. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillesituasjon.
7. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
8. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.
9. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
10. Jeg utvikler mennesker som spiller fotball og ikke bare fotballspillere.

«De viktigste ferdighetene til min trener i ungdomsårene var at treneren var der når det gikk tungt, satte krav når det gikk lett, hadde humor, var rettferdig og hadde peiling på fotball.»

- Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

5.2. Lagleiar

- Er laget sin administrative leiar, som har ansvaret for det praktiske rundt laget
- Ajourføre og sende inn namnelister på lag
- Arrangere møter for foreldre og spelarar
- Gje informasjon til spelarar, trenarar og føresette
- Melde på og administrere cupar
- Skal ha godkjent politiattest
- Vise stoltheit overfor klubben og følgje klubben sine retningslinjer
- Bruke klubbkle på kamp
- Skal signere FairPlay-haldningskontrakt
- Vere med å skape eit godt miljø for alle som er knytta til laget
- Administrere bortekampar: ansvarleg for transport, lage køyreliste
- Administrere heimekampar iht. klubben sine retningslinjer som m.a. betyr:
Kontakte motstandarlag og dommar seinast 48 timar før kamp. Sjekke at alt er ok og ynskje velkommen. Visst kamptid i terminlista skal endrast må det fyrst avklarast med motstandarlag og dommar. Omberamningsskjema skal nyttast.

5.3. Spelar

- Gjere sitt beste med innsats og iver
- Spelar dei rundt seg gode og viser respekt for alle
- Er ein god ambassadør for klubben
- Vise stoltheit overfor klubben og følgje klubben sine retningslinjer
- Vere med å skape eit godt miljø for alle som er knytta til laget
- Alle spelarar frå 11 år skal signere FairPlay-haldningskontrakt



Spillervett



Fair play er mye mer enn gule og røde kort. Fair play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen.

1. Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler
2. Vis respekt for laget og lagkameratene dine
3. Vis respekt for dine motspillere
4. Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler
5. Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
6. Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen

5.4. Foreldre/føresette

Foreldre/føresette er ein viktig ressurs for alle lag. Selje IL ynskjer å involvere flest mogeleg så tidleg som råd i aktiviteten kring laga. Hensikta er å skape ei best mogeleg ramme rundt kvart lag.

Lagleiar/trenar er ansvarleg for å gjennomføre foreldremøte i forkant av sesong, og seinare i året ved behov.

Foreldremøte skal vere eit fora med aktuell informasjon og der aktivitets- og ambisjonsnivået blir klargjort.

Andre aktuelle tema er t.d. terminliste, treningsplan, dagnad, sosiale arrangement, cup, kamparrangement.

På kamp: foreldre og publikum held seg på motsett side av bana der laga/innbyttarar er.



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 kampløp**
 - 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.





6. Klubbroller

6.1. Fotballgruppa

Fotballgruppa er ei av undergruppene i Selje IL. Årsmøtet i Selje IL er øvste organ i idrettslaget. Fotballgruppa består pr. i dag av leiar, nestleiar og 4 styremedlemmar. Leiar blir valt av årsmøtet. Resten av medlemmane vert valt av årsmøtet, men Fotballgruppa konstituerer seg sjølve. I tillegg har Fotballgruppa ein representant frå Barne-/Ungdomsgruppa. Fotballgruppa skal vere representert i Hovudstyret og Driftsstyret. Fotballgruppa veljer fast medlem og vara.

Fotballgruppa har ansvar for:

- Å drifte klubben i samsvar med retningslinjer NFF/fotballkrets/Norges Idrettsforbund
- Å ha faste møter/møter ved behov
- All fotballaktivitet frå 6 år til senior
- Økonomi innanfor eige budsjett
- Overordna ansvar for utarbeiding og oppfølging av sportsplan
- Utstyr og materiell til laga
- Samarbeide med Driftsstyret om vedlikehald av anlegg
- Politiattestar: val av ansvarleg, som samarbeider med ansvarleg Hovudstyret
- Sponsorarbeid: val av sponsorgruppe
- Rekruttering: val av rekrutteringsansvarleg
- Dommarutvikling: val av dommaransvarleg
- Trenarutvikling: val av trenarrettleiar
- Fair play-arbeidet: val av FairPlay-ansvarleg og FairPlay-utval
- Utdanning av tillitsvalde, lagleiarar, dommarar
- Kamparrangement barn/ungdom og senior
- Ansvarleg Fiks
- Hovudansvar for spelarovergangar
- Seljecup
- Tine Fotballskule
- Kvalitetsklubbarbeid

6.2. Sportsleg leiing

6.2.1. Sportsleg utval

Er organisatorisk eit utval under Fotballgruppa. Sportsleg utval skal ha tett samarbeid med Fotballgruppa og jamnleg rapportere til styret.

Sportsleg utval består av:

- Trenarrettleiar
- Rekrutteringsansvarleg
- Styremedlem Fotballgruppa
- Representant for senior

Oppgåver:

- Ansvar for å implementere, følgje opp og vidareutvikle klubben sin sportsplan
- Handtere eventuelle avvik frå Sportsplanen



- Ansvar for å arrangere Grasrottrenerkurs og andre trenarkurs
- Handtere problemstillinger/utfordringer knytta til jambyrdigheit, differensiering, hospitering og speletid
- Ansvar for lagsinndeling og påmelding av lag
- Ansvar for nominering av spelarar frå 12år til sone/kretstiltak
- I samarbeid med trenarrettleiar ha ansvar for at det blir gjennomført minimum 3 trenarforum pr. år
- Spelarovergangar i samarbeid med Fotballgruppa
- Skaffe/rekruttere trenarar til laga
- Ansvar for sportsleg årshjul

6.2.2. Trenarrettleiar

Trenarrettleiar har ei nøkkelrolle for å bidra til tryggleik, trivsel og utvikling hos trenarane i klubben.

Klubben har pr. no ein trenarrettleiar som oppfyller kompetansekrava.

Det er ynskjeleg etter kvart å ha to trenarrettleiarar i klubben, med ansvar for kvar sine hovudområde: barnefotball 6-12år / ungdomsfotball 13-17år og senior.

Oppgåver

- Styremedlem i Fotballgruppa
- Medlem i Sportsleg utval
- Vere med å utvikle Sportsplan og bidra til at den vert følgt opp
- Planleggje og gjennomføre trenarforum
- Motivator og samtalepartner for trenarar i faglege og praktiske spørsmål
- Støttespelar for trenarar på treningsfeltet, vere trenar for trenarane
- Kartleggje kompetanse og ansvar for å arrangere trenarkurs
- Bidra til rekruttering av nye trenarar
- Delta på oppstarten av nye kull saman med rekrutteringsansvarleg
- Gjennomføre minimum 3 trenarforum pr. år
- Delta på møteplassar og fagsamlingar i regi av NFF/Fotballkretsen

Krav til kompetanse

- Skal ha god oversikt på klubben sin sportsplan og NFF sine retningslinjer
- Skal ha god erfaring som trenar i ulike årsklasser
- Skal minimum ha godkjent NFF Grasrottrenerutdanning
- Skal gjennomføre NFF si trenarrettleiar-utdanning og etterutdanning
- Ynskjeleg med UEFA-B

Andre moment

- Klubben dekker utgifter knytt til utdanning/kompetanseheving
- Trenarrettleiar må binde seg til minimum to år etter gjennomført trenarrettleiar-utdanning
- Klubben dekker utgifter til nødvendig utstyr/klubbkle



6.2.3. Årshjul sportsleg aktivitet

Sportsleg utval har ansvar for oppdatering av årshjul.

Månad	Aktivitet/tiltak	Ansvar
januar	Nominering Landslagskulen	SU
januar	Møter aldersf. lag 9-17år	SU
januar	Møter med samarbeidsklubbar	Fotballgruppa
januar	Møter seniorlag	SU
januar 15.	Påmeldingsfrist 6.div menn, 3./4.div kvinner	SU
januar	Sonemøte Nordfjord	Fotballkretsen
januar	Sparebanken Vest cup, Nordfj.hallen, 6-12år og 13-17år	
januar	Lagleiarmøte 5./6.div. menn og 3./4.div. kvinner	Fotballkretsen
februar 01.	Påmeldingsfrist aldersf. lag 10-17år	SU
februar	KM-Futsal 13-19år, innleiande runde	
februar	Lagleiarmøter 10-12/13-14/15-17år	Fotballkretsen
februar	Trenarforum klubb	Trenarrettleiar
mars 01.	Påmeldingsfrist minilag 6-9år/Kongleriket	SU
mars	KM-Futsal Aldersf. lag 10-19 år, sluttspel	Fotballkretsen
februar	Grasrottrenergkurs	SU
mars	Grasrottrenergkurs	SU
mars 15.	Søknadsfrist Tine Fotballskule	Fotballgruppa
mars	Dommarsamling v/Fotballkretsen	Fotballkretsen
mars	Obl. klubbdommarkurs frå 13år	Dommaransvarleg
april	Kongleriket miniputt kick-off	Fotballkretsen
april	FairPlay kick-off	Fotballkretsen
april	Seriestart senior menn/kvinner. «Kick-off» FairPlay	Fotballgruppa
april	Extracup Eid 6-12år	
mai	Kongleriket-turnering 6-9 år, nr.1	
juni	Seljecup 2024	Fotballgruppa
juni	Seljecup, Kongleriket-turnering 6-9 år, nr.2	Fotballgruppa
juni	Lerumcup Sogndal	
juli/aug	Norwaycup	
august	Hessacup	
august	Kongleriket-turneringar 6-9 år, nr.3	
august	Trenarforum klubb	Trenarrettleiar
september	Selje Tine Fotballskule	Fotballgruppa
september	Kvalitetsklubb-samling NFF Sogn&Fj.	Fotballgruppa
september	Kongleriket-turneringar 6-9 år, nr.4	
oktober	Frist FairPlay-rapport NFF Sogn og Fj.	Fotballgruppa
november	Møter med trenarar/lagleiarar	SU
november	Årsfest seniorlag	Fotballgruppa
november	Toyotacup Nordfjordhallen, 6-12år	
november	Grasrottrenergkurs	SU
november	Kretsting/Miljøhelg NFF Sogn og Fjordane	Fotballkretsen
november	Revisjon Sportsplan	Fotballgruppa/SU
november	Trenarforum klubb	Trenarrettleiar
desember	Årsfest aldersfastlagde lag	Fotballgruppa/BU
desember	KM-Futsal senior	Fotballkretsen



6.3. Utdanning

6.3.1. Målsetjing kompetanse

- Alle som har funksjonar i klubben skal få tilbod om utdanning/skulering som gjev naudsynt kompetanse for å gjennomføre og utvikle aktiviteten/ klubbarbeidet for sitt nivå.
- Sentrale funksjonar i trenings- og klubbarbeid skal vektleggast.
- Så langt råd søker ein å arrangere kurs i eigen klubb.

Trenar

- Trenar må vere villig til å auke kompetansen sin og delta på kurs i regi av NFF/krets.
- Aktiv bruk av hjelpemiddel i planleggingsarbeidet som t.d: <https://tiim.no>

Årsklasse	Anbefalt trenarkompetanse	Anbefalt trenartettleik/ antal spelarar	Anbefalt trenartettleik med kompetanse
6-7år (3v3)	Grasrottrenar del 1	1 trenar pr. 5 spelarar	1 trenar pr. 8 spelarar
8-9år (5v5)	Grasrottrenar del 1, 2	1 trenar pr. 7 spelarar	1 trenar pr. 10 spelarar
10-11år (7v7)	Grasrottrenar 1, 2, 3	1 trenar pr. 10 spelarar	1 trenar pr. 12 spelarar
12år (7v7 / 9v9)	Grasrottrenar 1, 2, 3	1 trenar pr. 10 spelarar	1 trenar pr. 14 spelarar
13-14år (9v9 / 11v11)	Grasrottrenar 1, 2, 3, 4	1 trenar pr. 10 spelarar	1 trenar pr. 14 spelarar
15-17år (11v11)	Grasrottrenar 1, 2, 3, 4 Ynskjeleg med UEFA-B	1 trenar pr. 10 spelarar	1 trenar pr. 18 spelarar

Leiar/tillitsvald

- Fleirtalet av styremedlemmane skal minimum ha leiar 1-utdanning.
- Ein eller fleire av styremedlemmane bør ha leiar 2 og/eller leiar 3 utdanning.

Dommar

- Alle aldersfastlagde seriekampar skal dømmast av utdanna klubb- eller rekruttdommar.
- Det er eit mål at klubben skal ha minst tre kretsdommarar.
- Dommarar får høve til å delta på samlingar i fotballkretsen

6.3.2 Korleis nå måla

- Skape forståing for nytteverdien av skulering.
- Gjere klubben til ein arena der vi møtast gjennom aktivitet, skulering og sosialt samvær.
- Trenarforum: skulering gjennom temakvelder med interne og eksterne førelesarar og gjennom utveksling av erfaringar/diskusjonar.
- Arrangere trenar, leiar og dommarkurs i Selje.
- Gje tilbod til trenarar/leiarar/dommarar om å delta på samlingar/utdanning i regi av andre klubbar, fotballkrets eller forbund.
- Kurstilbod skal gjerast kjent for aktuelle deltakarar.
- Honorere dei som tek utdanning.
- Dommarar får løn etter klubbens retningslinjer.



6.4. Rekruttering

Rekrutteringsplan: sjå eige dokument/handboka Selje IL.

6.4.1. Rekrutteringsansvarleg

Rekrutteringsansvarleg si hovudoppgåve er å få flest mogeleg til å delta på klubben sine tilbod.

Oppgåver:

- Medlem i Sportsleg utval
- Delta på møter i Fotballgruppa ved behov
- Innhente informasjon om 6-årsgruppa
- Invitasjon ut til foreldre
- Informasjon på klubbens nettside og facebookside
- Planlegge og gjennomføre foreldremøte før oppstart
- Innhente påmelding av spelarar
- I lag med trenarrettleiar gjennomføre første treningsøkt, og følgje tett opp i startfasen
- I lag med trenarrettleiar sørge for at tilstrekkeleg opplæring/kurs blir gjeve til både trenar og lagleiar
- Tydleggjere forventningar om at trenar deltek på trenarforum
- Like stort fokus på både jenter og gutar
- Samarbeid:
 - Ved behov søke samarbeid med dei andre klubbane i nærområdet, Stadlandet-Åheim-Flatuket for å kunne ha lagstilbod for alle jenter og gutar. Særleg gjeld dette når ein startar med 7ar/9ar/11ar fotball.
- Tilflyttarar og framandspråklege:
 - Rekrutteringsansvarleg må undervegs i året passe på å invitere og rekruttere nye tilflyttarar til bygda.
- Fråfall:
 - Dersom nokon ynskjer å slutte undervegs i sesongen, så må trenar gje beskjed til rekrutteringsansvarleg for oppfølging.

Krav til kompetanse

- Skal ha god oversikt på klubben sin sportsplan og NFF sine retningslinjer
- Ynskjeleg at rekrutteringsansvarleg har erfaring som trenar i barnefotballen
- Rekrutteringsansvarleg bør ha minimum del 1 Grasrottrenarutdanning

Andre moment

- Klubben dekker utgifter knytt til utdanning/kompetanseheving
- Klubben dekker utgifter til nødvendig utstyr/klubbkle



6.5. Dommar

6.5.1. Dommarutvikling

Vi har alle eit ansvar for å ta vare på og støtte dommaren. Dommaren må få lov å gjere feil, til liks med andre aktørar på bana. Dette handlar om respekt og FairPlay både på og utanfor bana!

Klubben har som mål å rekruttere og behalde dommarar. Klubben har gjort det obligatorisk for alle spelarar frå og med 13 år å ta klubbdommarkurs som blir arrangert kvart år.

Målsetting

- Ha utdanna klubbdommarar/rekruttdommarar på alle kampar aldersfastlagde klasser
- Ha minimum så mange dommarar i kretsen som er kravet iht. antal lag i seriesystemet

Rekruttering

- Arrangere obligatorisk klubbdommarkurs for alle spelarar frå 13år kvart år
- Seljecup er ein arena for dommarutviklinga i klubben. På «Kongleriket» vil mange unge debutere som klubbdommarar. På hovudturneringa vil klubbdommarar og rekruttdommarar frå eigen klubb og naboklubbar delta. Ein ynskjer hovudsakleg at rekruttdommarar dømmer på hovudturneringa. Det er ynskjeleg at det blir gjennomført utviklingstiltak i samarbeid med fotballkretsen

Andre moment

- Dommarar får godtgjersle iht. klubben sine gjeldande satsar
- Dommarar får dekka utgifter til nødvendig dommarutstyr/kle
- Dommarar får dekka utgifter til kurs og fagsamlingar

6.5.2. Dommaransvarleg

Oppgåver

- Ha overordna ansvar for klubben sitt dommararbeid.
- Ha hovudansvaret for rekruttering og oppfølging av dommarar.
- Sette opp utdanna dommarar på alle seriekampar aldersfastlagde klasser
- Ha god kontakt med klubben sine dommarar, rettleie og støtte dei
- Vere til stades på dei første kampane dei dømmer og vidare på kampar ved behov
- Minne dommarane på reglar ved dei ulike speleformene
- Ha god kontakt med NFF Sogn og Fjordane og arrangere nødvendige dommarkurs
- Ha ansvar for at dommarar til ei kvar tid har det utstyret dei treng
- Sørge for at dei får informasjon om regelendringar
- Arbeide for å heve dommaren sin status
- Motivere for å få dommarar til å dømme også utanom eigen klubb
- Ha fokus på godt dommarmiljø, lage sosiale og faglege økter
- Ha god kontakt med naboklubbar for å hjelpe og støtte kvarandre i dommararbeidet
- Ha tett kontakt med Fotballgruppa
- Fastsette dommarhonorar i samråd med Fotballgruppa
- Syte for at dommar er tema på lagleiarmøte før kvar sesong
- Delta på møteplassar og fagsamlingar i regi av NFF og krets
- Dommaransvarleg deltek på dommarsamling i lag med aktuelle dommarar på vår- og haustsamling arrangert av kretsen.

Del 2: Praktisk del/sportsleg utvikling



Selje IL anbefalar å bruke Norges Fotballforbund sine nettsider. Her ligg svært mykje god informasjon til trenarar og øvingsbank tilpassa for dei ulike aldersgruppene.

Nettside NFF: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Øvingsbank NFF: <https://tiim.no>

Landslagsskolen NFF: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/>

Treningsøktar Tine Fotballskule 6-12 år: <https://www.tine.no/tinefotballskole/arrangor/treningsokter>

Ta kontakt med trenarrettleiar i Selje IL for tips og gjennomføring av trening.

Ei god treningsøkt

Her er nokre generelle viktige moment for korleis ein bør gjennomføre ei god treningsøkt:

- mest mogeleg aktivitet med ball
- med og motspelarar i flest mogeleg øvingar
- minst mogeleg kø på øvingar
- økta er godt førebudd og legg til rette for høg aktivitet
- ein kan bruke konkuransar som verkemiddel for morosame treningsøktar med høg intensitet
- trenaren skapar tryggleik gjennom å sjå alle og forsterke det som er positivt
- trenaren er ein tydeleg leiar
- bruk mykje tilpassa smålagsspel som gjev mange situasjonar for å score/hindre mål

Tryggleik + mestring = trivsel og utvikling





1. Sportslege mål

1.1 Utviklingsmål

- Vektlegge individuell og relasjonell ferdigheitsopplæring med vekt på basisferdigheiter.
- Bevisstgjer av spelarar på kva som er hensiktsmessige handlingsval i spelsituasjonar.
- Utvikle ein fotballkultur der individuelle ferdigheiter som ballkontroll/teknikk har høg prioritet, og det å kunne halde ballen i laget med presisjon og tempo i pasningsspelet.
- Utvikle ein fotballkultur der høg arbeidsmoral er prioritert.
- Legge vekt på kor viktig det er å utvikle fysiske ressursar tilpassa ambisjonsnivået.
- Bidra til at unge spelarar tileignar seg ferdigheiter, kunnskap og haldningar som gjer dei i stand til å konkurrere på høgare nivå seinare.
- Utvikling av mental/psykiske ressursar som gjer spelaren i stand til utvikle/ta ut sitt potensiale.
- Ha eit godt fungerande støtteapparat rundt kvart einskild lag.
- Ivareta spelarar og trenarar/leiarar slik at flest mogeleg held fram i klubben.
- Klubben har ynskje om "Flest mogeleg – lengst mogeleg – best mogeleg"

1.2 Resultatmål

- All sportsleg aktivitet tek utgangspunkt i klubben sin sportsplan.
- Klubben skal ha fotballtilbod for barn/ungdom 6-17 år
- Mål senior menn: spele i 4./5.divisjon.
- Mål senior kvinner: spele i 3./4.divisjon
- Dersom mogeleg skal klubben gjennom samarbeid med andre klubbar ha eit 2.lagstilbod for senior menn.
- Forholda må leggest til rette for spelarar som er ekstra ivrige og som ynskjer å trene meir.
- Gjennom spelarutvikling skal vi rekruttere eigne spelarar til aldersfastlagde lag, senior, sone og kretslag.

For å nå måla må m.a. følgjande leggest vekt på:

- Spelarutvikling skal ha høg prioritet.
- Rekruttere flest mogeleg aktive og behalde dei lengst mogeleg på alle nivå.
- Legge tilhøva til rette for alle, uavhengig av nivå og ambisjonar.
- Skape høg trivsel, fellesskap og tryggleik i kvart enkelt miljø.
- Utdanning av trenarar og leiarar.
- FairPlay skal vere "ein raud tråd" på alle nivå i klubben.



2. Barnefotball 6-7 år

Link til NFF Sportsplaner: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

2.1. Karakteristiske trekk 6-7 år

- Har stort aktivitetsbehov
- Tek dårleg i mot munnleg instruksjon
- Ofte store sprik i utvikling
- Sjølvsentrert
- Kort konsentrasjonstid

2.2. Retningslinjer 6-7 år

Mål	Overordna mål	- Vi skal skape fotballglede i eit trygt og godt fotballmiljø. - Fokus på FairPlay
	Målsetting trening	- Vi ynskjer at alle barna skal bli sett. - Mestring vil føre til auka aktivitet også utanfor fellestrening. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening.
	Målsetting lag	- Selje IL skal ha lag på alle alderstrinn gutar og jenter. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste kamp/turnering.
Roller	Lag	Kvart lag skal ha: - trenar - lagleiar/kontaktperson
Kompetansekrav	Trenar	- Trenarar skal ha gjennomført trenarattesten - Anbefalt trenarkompetanse grasrottenar del 1.
Kamp	Laginndeling	3ar: 4-5 spelarar pr. lag
	Lagspåmelding	- Ynskjeleg med reine jente- og gutelag dersom mogeleg. - Frist for lagspåmelding «Kongleriket»/6-9 år: 1.mars
	Spelform	3ar Sjå Sportsplan kap. 4.7: Kampgjennomføring og kamparrangement
	Speletid	- Alle spelarar skal ha tilnærma lik speletid. - Topping av lag medfører at nokon får spele vesentleg meir enn andre, og slik skal det ikkje vere i barnefotballen.
	Turnering	- 4stk «Kongleriket-turneringar» i nærområdet, to på våren og to på hausten. Seljecup inngår som ei av turneringane. Desse turneringane er til erstatning for seriespel. Det er ei målsetting at alle lag som er påmeldt til Fotballkretsen deltek på alle fire turneringane. - 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet - Evt. Eidcup i april - Må oppfylle krava til idrettens barnerettigheter og bestemmelser .



Trening	Aktivetsramme	- 1-2 økter pr. veke på 60 min. Allidrett og fotball. - Flest mogeleg trenarar. Minimum 1 trener pr. 5 spelarar på kvar trening. - Utstyr: 1 ball pr. spelar, vestar, kjepler, 3ar-mål.
	Rutiner	- komme raskt i gang - unngå kø - ikkje for lange sekvensar - læring gjennom aktivitet Oppsummering etter aktivitet: - fokusere på det positive
	Innhald	<u>Treningsøkta:</u> - 20% sjef over ball - 20% spel med og mot - 20% avslutning på mål - 40% spel, 2v2, 3v3 <u>Delmål:</u> - Sjef over ball - Spel med og mot - Score mange mål - Smålagsspel
	Planlegging	Tips til ei godt planlagt fotballtrening: https://www.tiim.no
Differensiering		Ikkje differensiering anna enn gjennom rettleiing på treningsfeltet.
Hospitering		Ein brukar ikkje hospitering i aldersgruppa 6-7 år. I særskilde tilfelle kontakt klubben.
Jambyrdigheit		Alle skal ha like mogeheiter for utvikling både i trening og kamp. Jambyrdigheit vil seie at ein får nokolunde jamn motstand både i kamp og trening. Dette bidreg til å skape spenning, glede og engasjement. Ved fleire lag i same årsklasse, inndeling i like gode lag.
Ekstratilbod		Selje Tine fotballskule i aug/sept.
Informasjon		Sjå nettside fotballkretsen med link til «Handboka», inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballsesongen: https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/

2.3. Ferdigheitsutvikling 6-7 år

Link til NFF Sportsplaner:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

Spillmodellen og treningsfilosofi 6-7 år:

<https://tiim.no/artikkel/spillmodellen-og-treningsfilosofi-6-7-ar>

Øvelser 6-7år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=6-7-ar&type=Ovelser>

Økter 6-7år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=6-7-ar&type=Okter>

Keeper 6-7år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=6-7-ar&view=Keeper>



3. Barnefotball 8-9 år

Link til NFF Sportsplaner: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

3.1. Karakteristiske trekk 8-9 år

- Har stort aktivitetsbehov
- Tek dårleg i mot munnleg instruksjon
- Ofte store sprik i utvikling
- Sjølvsentrert
- Kort konsentrasjonstid

3.2. Retningslinjer 8-9 år

Mål	Overordna mål	- Vi skal skape fotballglede i eit trygt og godt fotballmiljø. - Fokus på FairPlay
	Målsetting trening	- Vi ynskjer at alle barna skal bli sett. - Mestring vil føre til auka aktivitet også utanfor fellestrening. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening
	Målsetting lag	- Selje IL skal ha lag på alle alderstrinn gutar og jenter. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste kamp/turnering.
Roller	Lag	Kvart lag skal ha: - trenar - lagleiar/kontaktperson - 2 kampvertar pr. kamp
Kompetansekrav	Trenar	- Trenarar skal ha gjennomført trenarattesten Anbefalt trenarkompetanse grasottrenar del 1 og 2
Kamp	Laginndeling	5ar: Ca. 6-8 spelarar pr. lag
	Lagspåmelding	- Ynskjeleg med reine jente- og gutelag. - Dersom for få spelarar til å ha tilbod i eigen klubb, skal ein søke samarbeid med naboklubbar. - Frist for lagspåmelding «Kongleriket»/6-9 år: 1.mars
	Spelform	5ar Sjå Sportsplan kap. 4.7: Kampgjennomføring og kamparrangement
	Speletid	- Alle spelarar skal ha tilnærma lik speletid. - Topping av lag medfører at nokon får spele vesentleg meir enn andre, og slik skal det ikkje vere i barnefotballen. - Rullering av posisjonar, også keeper.
	Turnering	- 4stk «Kongleriket-turneringar» i nærområdet, to på våren og to på hausten. Seljecup inngår som ei av turneringane. Desse turneringane er til erstatning for seriespel. Det er ei målsetting at alle lag som er påmeldt til Fotballkretsen deltek på alle fire turneringane. - 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet - Evt. Eidcup i april - Må oppfylle krava til idrettens barnerettigheter og bestemmelser .
	Seriespel	8år deltek vanlegvis ikkje i seriespel. 9år kan delta i seriespel G10 visst for få spelarar. 7ar eller evt. 5ar visst ikkje mange nok spelarar.
Trening	Aktivitetsramme	- 2 økter pr. veke på 60min. - Dei som vil, skal kunne trene meir. - Flest moglege trenarar. Minimum 1 trener pr. 7 spelarar på kvar trening.



		- Utstyr: 1 ball pr. spelar, vestar, kjepler, tilpassa mål.
	Rutiner	- komme raskt i gang - unngå kø - ikkje for lange sekvensar - læring gjennom aktivitet Oppsummering etter aktivitet: - fokusere på det positive
	Innhald	<u>Treningsøkta:</u> 20% sjef over ball 20% 1v1, 2v1, 2v2, v3 v2 10% avslutning på mål 50% spel, 3v3 – 7v7 <u>Delmål:</u> - Sjef over ball - Spel med og mot - Score mange mål - Smålagsspel - 1A og vi andre - 1F og vi andre - innføring av koordinasjon og spenst
	Planlegging	Tips til ei godt planlagt fotballtrening: https://www.tiim.no
Differensiering		Ikkje differensiering anna enn gjennom rettleiing på treningsfeltet.
Hospitering		Ein brukar ikkje hospitering i aldersgruppa 8-9 år. I særskilde tilfelle kontakt klubben.
Jambyrdigheit		Alle skal ha like muligheter for utvikling både i trening og kamp. Jamnbyrdigheit vil seie at ein får nokolunde jamn motstand både i kamp og trening. Dette bidreg til å skape spenning, glede og engasjement. Ved fleire lag i same årsklasse, inndeling i like gode lag.
Ekstratilbod		Selje Tine fotballskule i aug/sept.
Informasjon		Sjå nettside fotballkretsen med link til «Handboka», inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballeongen: https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/

3.3. Ferdigheitsutvikling 8-9år

Link til NFF Sportsplaner:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

Spillmodellen og treningsfilosofi 8-9 år:

<https://tiim.no/artikkel/spillmodellen-og-treningsfilosofi-8-9-ar>

Øvelser 8-9år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=8-9-ar&type=Ovelser>

Økter 8-9år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=8-9-ar&type=Okter>

Keeper 8-9år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=8-9-ar&view=Keeper>



4. Barnefotball 10-11 år

Link til NFF Sportsplaner: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

4.1. Karakteristiske trekk 10-11 år

Allsidigheit er framleis eit viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Ballen må brukast mest mogeleg på trening.

Karakteristiske trekk

- Jamn og harmonisk vekst
- Fysisk høgt aktivitetsnivå
- Spelarane er lærevillige og ærgjerrige
- Ulik utvikling av jenter og gutar
- Kreativiteten utviklast
- Opptekne av reglar og rettferdigheit

4.2. Retningslinjer 10-11 år

Mål	Overordna mål	- Vi skal skape fotballglede i eit trygt og godt fotballmiljø. - Fokus på FairPlay
	Målsetting trening	- Vi ynskjer at alle barna skal bli sett. - Mestring vil føre til auka aktivitet også utanfor fellestrening. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening
	Målsetting lag	- Selje IL skal ha lag på alle alderstrinn gutar og jenter. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste kamp/turnering.
Roller	Lag	Kvart lag skal ha: - trenar - lagleiar/kontaktperson - 2 kampvertar pr. kamp
Kompetansekrav	Trenar	- Trenarar skal ha gjennomført trenarattesten - Anbefalt trenar kompetanse grasrotrenar del 1, 2, 3
Kamp	Laginndeling	10år: ca. 9-11 spelarar på 7ar lag. Ha med 9åringar. 11år: ca. 9-11 spelarar på 7ar-lag
	Lagspåmelding	- Reine jente- og gutelag - Dersom for få spelarar til å ha tilbod i eigen klubb, skal ein søke samarbeid med naboklubbar. - Frist for lagspåmelding: 1.februar
	Spelform	10år: 7ar, evt. 5ar visst ikkje nok spelarar 11år: 7ar, evt. 5ar visst ikkje nok spelarar Sjå Sportsplan kap. 4.7: Kampgjennomføring og kamparrangement
	Speletid	- Alle spelarar skal ha tilnærma lik speletid. - Topping av lag medfører at nokon får spele vesentleg meir enn andre, og slik skal det ikkje vere i barnefotballen. - Rullering av posisjonar.
	Turnering	- 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet - Eidcup i april - Seljecup i juni - Må oppfylle krava til idrettens barnerettigheter og bestemmelser .
Trening	Aktivitetsramme	- 2-3 økter pr. veke på 60/90min - Dei som vil, skal kunne trene meir. - Flest mogeleg trenarar. Minimum 1 trener pr. 10 spelarar på kvar trening.



		- Utstyr: 1 ball pr. spelar, vestar, kjepler, tilpassa mål.
	Rutiner	- komme raskt i gang - unngå kø - ikkje for lange sekvensar - læring gjennom aktivitet Oppsummering etter aktivitet: - fokusere på det positive
	Innhald	<u>Treningsøkta:</u> 10% sjef over ball 30% 1v1, 2v1, 2v2, v3 v2 10% avslutning på mål 50% spel, 4v4– 7v7, 9v9 (12år) <u>Delmål:</u> - Sjef over ball - Spel med og mot - Score mange mål - Smålagsspel - 1A og vi andre, innføre bevegelse, dybde, bredde - 1F og vi andre, innføre bevegelse, dybde - Innføre koordinasjon og spenst
	Planlegging	Tips til ei godt planlagt fotballtrening: https://www.tiim.no
Differensiering		- Differensiering handlar om å handsame kvar einskild spelar på ein positiv måte. - Differensiering betyr at tilboda i størst mogeleg grad vert tilpassa den einskilde spelar sine føresetnader, ynskjer og behov. - Alle våre spelarar skal bli tekne godt vare på og få eit tilbod i vår klubb. - Sjå Sportsplan kap.4.1.
Hospitering		- Hospitering er eit døme på differensiering der spelaren i periodar får trene og spele på eit lag i høgare årsklasse, i tillegg til sitt eige lag. - Hospitering kan vere aktuelt ut frå gitte føresetnader. - All hospitering skal godkjennast av klubben/sportsleg leiing. - Sjå Sportsplan kap. 4.2.
Jambyrdigheit		- Jamnbyrdigheit vil seie at ein får nokolunde jamn motstand både i kamp og trening. Ved fleire lag i same årsklasse, inndeling i like gode lag. Verkemiddel for jamnare kampar er til dømes: - press-fri sone - visst eit lag ligg under med fire mål, kan laget setje inn ein ekstra spelar - visst eige lag leiar med mange mål: endre spelaroppsettet og la spelarane spele i posisjonar som er meir utfordrande for dei. - Sjå Sportsplan kap. 4.3.
Ekstratilbod		Selje Tine fotballskule i aug/sept.
Informasjon		Sjå nettside fotballkretsen med link til «Handboka», inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballeongen: https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/



4.3. Ferdigheitsutvikling 10-11år

Link til NFF Sportsplaner:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

Spillmodellen og treningsfilosofi 10-12 år:

<https://tiim.no/artikkel/spillmodellen-og-treningsfilosofi-10-12-ar>

Øvelser 10-12år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=10-12-ar&type=Ovelser>

Økter 10-12år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=10-12-ar&type=Okter>

Keeper 10-12år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=10-12-ar&type=Okter&view=Keeper>

5. Barnefotball 12 år

Link til NFF Sportsplaner: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

5.1. Karakteristiske trekk 12 år

Allsidigheit er framleis eit viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Ballen må brukast mest mogeleg i treningsaktiviteten.

Karakteristiske trekk

- Jamn og harmonisk vekst
- Fysisk høgt aktivitetsnivå
- Spelarane er lærevillige og ærgjerrige
- Ulik utvikling av jenter og gutar
- Kreativiteten utviklast
- Opptekne av reglar og rettferdigheit

5.2. Retningslinjer 12 år

Mål	Overordna mål	- Vi skal skape fotballglede i eit trygt og godt fotballmiljø. - Fokus på FairPlay
	Målsetting trening	- Vi ynskjer at alle barna skal bli sett. - Mestring vil føre til auka aktivitet også utanfor fellestrening. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening
	Målsetting lag	- Selje IL skal ha lag på alle alderstrinn gutar og jenter. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste kamp/turnering.
Roller	Lag	Kvart lag skal ha: - trenar - lagleiar/kontaktperson - 2 kampvertar pr. kamp
Kompetansekrav	Trenar	- Trenarar skal ha gjennomført trenarattesten - Anbefalt trenar kompetanse grasrottrenar del 1, 2, 3



Kamp	Laginndeling	7ar: ca. 9-11 spelarar 9ar: ca. 12-14 spelarar
	Lagspåmelding	- Reine jente- og gutelag - Dersom for få spelarar til å ha tilbod i eigen klubb, skal ein søke samarbeid med naboklubbar. - Frist for lagspåmelding: 1.februar
	Spelform	9ar, evt. 7ar visst ikkje nok spelarar Sjå Sportsplan kap. 4.7: Kampgjennomføring og kamparrangement
	Speletid	- Alle spelarar skal ha tilnærma lik speletid. - Topping av lag medfører at nokon får spele vesentleg meir enn andre, og slik skal det ikkje vere i barnefotballen. - Rullering av posisjonar.
	Turnering	- 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet - Eidcup i april - Seljecup i juni - Må oppfylle krava til idrettens barnerettigheter og bestemmelser .
Trening	Aktivitetsramme	- 2-3 økter pr. veke på 60/90min - Dei som vil, skal kunne trene meir. - Flest mogeleg trenarar. Minimum 1 trener pr. 10 spelarar på kvar trening. - Utstyr: 1 ball pr. spelar, vestar, kjepler, tilpassa mål.
	Rutiner	- komme raskt i gang - unngå kø - ikkje for lange sekvensar - læring gjennom aktivitet Oppsummering etter aktivitet: - fokusere på det positive
	Innhald	<u>Treningsøkta:</u> 10% sjef over ball 30% 1v1, 2v1, 2v2, v3 v2 10% avslutning på mål 50% spel, 4v4– 7v7, 9v9 (12år) <u>Delmål:</u> - Sjef over ball - Spel med og mot - Score mange mål - Smålagsspel - 1A og vi andre, innføre bevegelse, dybde, bredde - 1F og vi andre, innføre bevegelse, dybde - Innføre koordinasjon og spenst
	Planlegging	Tips til ei godt planlagt fotballtrening: https://www.tiim.no
Differensiering		- Differensiering handlar om å handsame kvar einskild spelar på ein positiv måte. - Differensiering betyr at tilboda i størst mogeleg grad vert tilpassa den einskilde spelar sine føresetnader, ynskjer og behov. - Alle våre spelarar skal bli tekne godt vare på og få eit tilbod i vår klubb. - Sjå Sportsplan kap.4.1.
Hospitering		- Hospitering er eit døme på differensiering der spelaren i periodar får trene og spele på eit lag i høgare årsklasse, i tillegg til sitt eige lag. - Hospitering kan vere aktuelt ut frå gitte føresetnader. - All hospitering skal godkjennast av klubben/sportsleg leiing. - Sjå Sportsplan kap. 4.2.
Jambyrdigheit		- Jamnbyrdigheit vil seie at ein får nokolunde jamn motstand både i



		kamp og trening. Ved fleire lag i same årsklasse, inndeling i like gode lag. Verkemiddel for jamnare kampar er til dømes: - press-fri sone - visst eit lag ligg under med fire mål, kan laget setje inn ein ekstra spelar - visst eige lag leiar med mange mål: endre spelaroppsettet og la spelarane spele i posisjonar som er meir utfordrande for dei. - Sjå Sportsplan kap. 4.3.
Ekstratilbod		Selje Tine fotballskule i aug/sept.
Spelarovergang		Klubben følgjer vedtekne retningslinjer ved spelarovergang: NFF Overgangsreglement §7 Norges Fotballforbund - Overgangsreglement - Lovdata Ansvarleg i klubben godkjenner spelarovergang.
Informasjon		Sjå nettside fotballkretsen med link til «Handboka», inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballsesongen: https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/

5.3. Ferdigheitsutvikling 12år

Link til NFF Sportsplaner:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

Spillmodellen og treningsfilosofi 10-12 år:

<https://tiim.no/artikkel/spillmodellen-og-treningsfilosofi-10-12-ar>

Øvelser 10-12år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=10-12-ar&type=Ovelser>

Økter 10-12år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=10-12-ar&type=Okter>

Keeper 10-12år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=10-12-ar&type=Okter&view=Keeper>



6. Ungdomsfotball 13-14 år

Link til NFF Sportsplaner: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

6.1. Karakteristiske trekk 13-14 år

- Store skilnader i fysisk og mental utvikling
- Mange har kraftig lengdevekst, koordinering kan være midlertidig begrensa
- Finkoordinasjonen er framleis i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrar
- Spelarane er ærgjerrige og lærer fort
- Gunstig alder for læring av haldningar
- Spelarane er opptekne av rettferdigheit
- Stor variasjon i prestasjonar og humør

6.2. Retningslinjer 13-14 år

Mål	Overordna mål	- Vi skal skape fotballglede i eit trygt og godt fotballmiljø. - Fokus på FairPlay
	Målsetting trening	- Vi ynskjer at alle barna skal bli sett. - Mestring vil føre til auka aktivitet også utanfor fellestrening. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening
	Målsetting lag	- Selje IL skal ha lag på alle alderstrinn gutar og jenter. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste kamp/turnering.
Roller	Lag	Kvart lag skal ha: - trenar - lagleiar/kontaktperson - 2 kampvertar pr. kamp
Kompetansekrav	Trenar	- Trenarar skal ha gjennomført trenarattesten - Anbefalt trenar kompetanse Grasrottrenar del 1, 2, 3, 4 - Trenar bør delta på kurs i kretsregi.
Kamp	Laginndeling	11ar: ca. 14-18 spelarar 9ar: ca. 12-14 spelarar 7ar: ca. 9-11 spelarar
	Lagspåmelding	- Seriespel 11ar/9ar/7ar - Reine jente- og gutelag - Dersom for få spelarar til å ha tilbod i eigen klubb, skal ein søke samarbeid med naboklubbar. - Frist for lagspåmelding: 1.februar
	Spelform	13år: 9ar, evt. 7ar visst ikkje nok spelarar 14år: 11ar, evt. 9ar eller 7ar visst ikkje nok spelarar Sjå Sportsplan pkt. 4.7, Kampgjennomføring og kamparrangement
	Speletid	- Alle skal ha godt med speletid. Over ein periode på 3-4 kampar skal alle spele i gjennomsnitt minst ein omgang pr. kamp. - Beherske fleire posisjonar.
	Turnering	- 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet



		- Innandørs-KM Futsal februar/mars - Eidcup i april - Seljecup i juni - 1 overnattingscup aktuelt, t.d. Hessacup for dei yngste laga og Norwaycup for dei eldste.
Trening	Aktivitetsramme	- 2-3 økter pr. veke på 90min - Dei som vil, skal kunne trene meir - hospitering - Flest mogeleg trenarar. Minimum 1 trener pr. 10 spelarar på kvar trening. - Utstyr: 1 ball pr. spelar, vestar, kjelegler, tilpassa mål.
	Rutiner	- komme raskt i gang - unngå kø - ikkje for lange sekvensar - læring gjennom aktivitet Oppsummering etter aktivitet: - fokusere på det positive - konstruktiv feedback på læringsmål
	Innhald	<u>Treningsøkta:</u> 30% basisferdigheiter 20% 1v1, 2v2, v3 v2 10% avslutning på mål 40% spel, 4v4 – 11v11 <u>Tema:</u> - Angrep: Frispeling-mot etablert-siste tredel-scoring - Forsvar: lavt press-høgt press-avstandar i og mellom ledd-hindre avslutningar <u>Delmål:</u> - Sjef over ball - 1 mot 1 aktivitet - Score mange mål - Smålagsspel - 1A og vi andre, bevegelse, dybde, bredde - 1F og vi andre, bevegelse, dybde - Fortsette å utvikle koordinasjon og spenst - Spelforståing
	Planlegging	Tips til ei godt planlagt fotballtrening: https://www.tiim.no
Differensiering		- Ein skal så langt råd prøve å gje utfordringar til spelarane ut frå ferdigheitsnivå. - Differensiering betyr at tilboda i størst mogeleg grad vert tilpassa den einskilde spelar sine føresetnader, ynskjer og behov. - Sjå Sportsplan kap.4.1.
Hospitering		- Hospitering er meir aktuelt i ungdomsfotball enn i barnefotball. - Spelarar som viser gode haldningar og ferdigheiter kan få tilbod om hospitering i trening og kamp under gitte føresetnader. - Kretslagsspelarar skal ha tilbod om hospitering. Jenter på kretslag kan dersom ynskjeleg, trene og spele kamp med gutar visst det er føremålstenleg. - Trenar er forplikta å tilrettelegge for hospitering, i samsvar med sportsplanen. - All hospitering skal godkjennast av klubben/sportsleg leiing. - Sjå Sportsplan kap. 4.2.
Jambyrdigheit		- Alle skal ha like muligheiter for utvikling. - Jamnbyrdigheit betyr at ein får nokolunde jamn motstand både i trening og kamp.



		- Kven som skal spele mest i ein enkelt kamp vurderast også ut frå jamnbyrdeprinsippet. - Ved fleire lag i same årsklasse, inndeling i like gode lag. - Sjå Sportsplan kap. 4.3.
Ekstratilbod		Selje Tine fotballskule i aug/sept.
Spelarovergang		Klubben følgjer vedtekne retningslinjer ved spelarovergang: NFF Overgangsreglement §7 Norges Fotballforbund - Overgangsreglement - Lovdata Ansvarleg i klubben godkjenner spelarovergang.
Informasjon		Sjå nettside fotballkretsen med link til «Handboka», inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballsesongen: https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/

6.3. Ferdigheitsutvikling 13-14år

Link til NFF Sportsplaner:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

For de som trener ungdom:

<https://tiim.no/tema/trenerguiden>

Øvelser 13-14år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar&type=Ovelser>

Økter 13-14år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar&type=Okter>

Keeper 13-14år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar&type=Ovelser&view=Keeper>

Læringsmomenter keeper 12-13år:

<https://tiim.no/artikkel/laeringsmomenter-keeper-12-13-ar>

Økter for keeper 12-13år:

<https://tiim.no/artikkel/okter-for-keepere-12-13-ar>



7. Ungdomsfotball 15-17 år

Link til NFF Sportsplaner: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

7.1. Karakteristiske trekk 15-17 år

- Ekstrem vekstperiode
- Ulik utvikling på jenter-gutar, gutane utviklar større muskelstyrke enn jenter
- Pubertetsproblematikk, stort sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling

7.2. Retningslinjer 15-17 år

Mål	Overordna mål	- Vi skal skape fotballglede i eit trygt og godt fotballmiljø. - Fokus på FairPlay
	Målsetting trening	- Vi ynskjer at alle barna skal bli sett. - Mestring vil føre til auka aktivitet også utanfor fellestrening. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening
	Målsetting lag	- Selje IL skal ha lag på alle alderstrinn gutar og jenter. - Vi vil at alle barna skal glede seg til neste kamp/turnering.
Roller	Lag	Kvart lag skal ha: - trenar - lagleiar/kontaktperson - 2 kampvertar pr. kamp
Kompetansekrav	Trenar	- Trenarar skal ha gjennomført trenarattesten - Trenarar skal ha gjennomført ungdomsfotballkvelden - Anbefalt trenarcompetanse Grasrottenar del 1, 2, 3, 4 - Ynskjeleg med UEFA-B - Trenar bør delta på kurs i kretsregi
Kamp	Laginndeling	11ar: ca. 14-18 spelarar 9ar: ca. 12-14 spelarar 7ar: ca. 9 spelarar
	Lagspåmelding	- Seriespel 11ar/9ar/7ar - Reine jente- og gutelag - Dersom for få spelarar til å ha tilbod i eigen klubb, skal ein søke samarbeid med naboklubbar. - Frist for lagspåmelding: 1.februar
	Spelform	15-17år: 11ar, evt. 9ar eller 7ar visst ikkje nok spelarar Sjå Sportsplan pkt. 4.7, Kampgjennomføring og kamparrangement
	Speletid	- Over ein periode på 3-4 kampar skal alle spele i gjennomsnitt minst ein omgang pr. kamp. - Beherske fleire posisjonar.
	Turnering	- 1-2 innandørscupar haust/vinter i nærområdet - Innandørs-KM Futsal februar/mars - Eidcup i april - Seljecup i juni - 1 overnattingscup aktuelt, t.d. Hessacup for dei yngste laga og Norwaycup for dei eldste.
Trening	Aktivitetsramme	- 3 økter i veka på 90 min. - Aktuelle spelarar skal kunne ha tilbod om å hospitere med seniorlaget i tillegg. - Flest mogeleg trenarar. Minimum 1 trener pr. 10 spelarar på kvar trening. - Utstyr: 1 ball pr. spelar, vestar, kjegler, tilpassa mål.



	Rutiner	- komme raskt i gang - unngå kø - ikkje for lange sekvensar - læring gjennom aktivitet Oppsummering etter aktivitet: - fokusere på det positive - konstruktiv feedback på læringsmål
	Innhald	<u>Treningsøkta</u> 30% Basisferdigheiter med og utan press 20% 1 v 1, 2 v 2, 3 v 3 10% Avslutningar mot mål 40% spel, 4 v 4 - 11 v 11 <u>Tema:</u> Angrep: bearbeidingsfasen, inn på siste 3-del, komme til avslutning. Forsvar: Høgt press, avstandar i og mellom ledd, hindre avslutningar. <u>Delmål</u> - Rolletrening - 1 mot 1 og vi andre - Score mange mål - 1A og vi andre, bevegelse, dybde, breidde - 1F og vi andre, balanse, dybde - Fortsette å utvikle koordinasjon og spenst - Spelforståing
	Planlegging	Tips til ei godt planlagt fotballtrening: https://www.tiim.no
Differensiering		- Differensiering handlar om å handsame kvar einskild spelar på ein positiv måte. - Differensiering betyr at tilboda i størst mogeleg grad vert tilpassa den einskilde spelar sine føresetnader, ynskjer og behov. - Alle våre spelarar skal bli tekne godt vare på og få eit tilbod i vår klubb. - Sjå Sportsplan kap.4.1.
Hospitering		- Hospitering er eit døme på differensiering der spelaren i periodar får trene og spele på eit lag i høgare årsklasse, i tillegg til sitt eige lag. - Hospitering kan vere aktuelt ut frå gitte føresetnader. - All hospitering skal godkjennast av klubben/sportsleg leiing. - Sjå Sportsplan kap. 4.2.
Jambyrdigheit		- Alle skal ha like muligheiter for utvikling. - Jamnbyrdigheit betyr at ein får nokolunde jamn motstand både i trening og kamp. - Kven som skal spele mest i ein enkelt kamp vurderast også ut frå jamnbyrdeprinsippet. - Ved fleire lag i same årsklasse, inndeling i like gode lag. - Sjå Sportsplan kap. 4.3.
Ekstratilbod		
Spelarovergang		Klubben følgjer vedtekne retningslinjer ved spelarovergang: NFF Overgangsreglement §7 Norges Fotballforbund - Overgangsreglement - Lovdata Ansvarleg i klubben godkjenner spelarovergang.
Informasjon		Sjå nettside fotballkretsen med link til «Handboka», inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballeongen: https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/



7.3. Ferdigheitsutvikling 15-17år

Link til NFF Sportsplaner:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

For de som trener ungdom:

<https://tiim.no/tema/trenerguiden>

Øvelser 15-17år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar&type=Ovelser>

Økter 15-17år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar&type=Okter>

Keeper 15-17år:

<https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar&type=Ovelser&view=Keeper>



8. Seniorfotball menn/kvinner

8.1. Målsetting

- Klubben skal kvar sesong ha lagstilbod seriespel for senior menn og kvinner.
- Senior menn skal spele i minimum 5.divisjon. Dersom mogeleg ha eit 2.lagstilbod i 6./7.div. evt. i lag med naboklubb(ar).
- Senior kvinner skal spele i 3.divisjon, evt. 4.div. 11ar/9ar visst ikkje. Ved behov samarbeid med naboklubb(ar).
- Klubben skal vere ein utviklingsarena for unge spelarar med gode ferdigheiter og ambisjonar for spel høgare opp i divisjonssystemet.
- Seniorlaget skal vere eit naturleg mål for klubben sine yngre spelarar.
- Kamparrangement skal, uavhengig av divisjon, halde ein standard som gjeld i kretsligaen/4.div.

8.2. Generelt

Klubben skal:

- ha ansvar for tilsetting av trenar(ar) og lagleiar(ar)
- ved behov nytte taxi/buss på lange reiser, evt. i lag med privatbilar
- dekke nødvendig utstyr for trenarar/lagleiarar
- syte for nødvendig utstyr og materiell til trening og kamp
- kan bruke midlar slik at motiverte spelarar som bur vekke pga. studiar og anna, kan kome heim til kampar og treningshelgar
- skal gjennomføre evaluering internt i lagsapparatet og i spelargruppa etter sesong

Trenar skal:

- ha ansvar for å utarbeide og gjennomføre opplegg for sesongen
- ha ansvar for å planlegge og gjennomføre treningar og kampar
- informere Fotballgruppa om planer og utviklinga til laget
- informere om evt. kontraktsbrot av spelarar eller andre forhold av betydning for laget eller klubben
- følgje klubben sine retningslinjer
- gjere sitt beste for at spelarane følgjer opp på ein god måte for laget og klubben
- opptre i samsvar med FairPlay haldningskontrakt
- bidra til trivsel og godt miljø

Spelar skal:

- melde evt. forfall i god tid før trening eller kamp
- møte i rett tid før trening og kamp
- oppføre seg som god rollemodell og byggje klubbtilhøyrslle
- vise ansvar overfor utstyr og anlegg
- møte på trening med mål om å utvikle ferdigheitene sine
- bidra på arrangement som Seljecup og Tine Fotballskule



- bidra på dugnad og inntektsbringande tiltak
- opptre i samsvar med FairPlay haldningskontrakt
- bidra til trivsel og godt miljø

8.3. Retningslinjer senior

Mål	Overordna mål	- Vi skal skape fotballglede i eit trygt og godt fotballmiljø. - Fokus på FairPlay
	Målsetting trening	- Vi ynskjer at alle skal bli sett. - Bidra til utvikling av lag og einskildspelar. - Vi vil at spelarane skal glede seg til neste trening.
	Målsetting lag	- Selje IL skal ha lag for senior menn og kvinner. - Gjere det så godt som mogeleg ut frå føresetnadane. - Vi vil at spelarane skal glede seg til neste kamp.
Roller	Lag	Kvart lag skal ha: - trenar og evt. ass.trenar - lagleiar og evt. ass. lagleiar
Kompetansekrav	Trenar	- Trenarar skal ha gjennomført trenarattesten - Hovudtrenar skal ha gjennomført grasrottrenar del 1-4 - Ynskjeleg med UEFA-B - Vere villig til å auke kompetanse, bør delta på kurs i kretsregi.
Kamp	Laginndeling	11ar: ca. 16-20 spelarar 9ar: ca. 12-15 spelarar
	Lagspåmelding	Frist for lagspåmelding: 15.januar
	Spelform	11ar, evt. 9ar visst ikkje nok spelarar. Sjå Sportsplan kap. 4.7: Kampgjennomføring og kamparrangement
	Speletid	Alle skal ha så mykje speletid at dei kjenner seg som ein del av laget.
	Turnering	Evt. deltaking på cup i oppkøyringsfasen. Evt. deltaking på innandørs-KM.
Trening	Aktivitetsramme	- 3-4økter i veka på 90 min. inkl. kamp - Sesong januar-november - Trening i sommarferien
	Rutiner	<u>Rutiner</u> - Komme raskt i gang - Jobbe med tema - Læring gjennom aktivitet <u>Oppsummering etter aktivitet</u> - Fokusere på det positive - Konstruktiv feedback på læringsmål
	Innhald	<u>Treningsøkta</u> 30% Basisferdigheiter med og utan press 20% 1 v 1, 2 v 2, 3 v 3 10% Avslutningar mot mål 40% spel, 4 v 4 - 11 v 11 <u>Tema:</u> Angrep: bearbeidings-fasen, inn på siste 3-del, komme til avslutning. Forsvar: Høgt press, avstandar i og mellom ledd, hindre avslutning. <u>Delmål</u> - Rolletrening - 1 mot 1 og vi andre - Score mange mål - 1A og vi andre, bevegelse, dybde, breidde



		- 1F og vi andre, balanse, dybde - Fortsette å utvikle koordinasjon og spenst - Spelforståing
	Planlegging	Tips til ei godt planlagt fotballtrening: https://www.tiim.no
Differensiering		- Differensiering betyr at tilboda så langt råd vert tilpassa den einskilde spelar sine føresetnader, ynskjer og behov. - Sjå Sportsplan kap.4.1.
Hospitering		- Hospitering er eit døme på differensiering der spelaren i periodar får trene med eit lag på høgare nivå, i tillegg til sitt eige lag. Kan vere aktuelt ut frå gitte føresetnader. - All hospitering skal godkjennast av klubben/sportsleg leiing. - Sjå Sportsplan kap. 4.2.
Jambyrdigheit		Alle skal ha gode muligheiter for utvikling i trening og kamp.
Ekstratilbod		Ingen faste ekstratilbod.
Spelarovergang		Klubben følgjer vedtekne retningslinjer ved spelarovergang: NFF Overgangsreglement §7 Norges Fotballforbund - Overgangsreglement - Lovdata Ansvarleg i klubben godkjenner spelarovergang.
Informasjon		Sjå nettside fotballkretsen med link til «Handboka», inneheld retningslinjer og praktisk informasjon for fotballsesongen: https://www.fotball.no/kretser/sogn-og-fjordane/aktivitet/handboka/



9. Andre moment

Det meste av treningane skal skje med ball for å utvikle alle spelarane sine ferdigheiter. Men fotball er ein sport som er avhengig av også mange andre moment. Dette avsnittet vil difor seie litt om andre moment det er viktig å ha fokus på.

9.1. Fysisk trening

Mest aktuelt for ungdom og senior.

Viktige fysiske eigenskapar i fotball er: kondisjon, spesifikk hurtigheit, styrke, koordinasjon, spenst m.m. Mange av desse ferdigheitene kan utviklast i samband med basistrening med ball. I sesong treng ein ikkje arrangere eigne fysiske treningar, men i vinterperioden kan ein gjerne ha eigne økter med fokus på dette. Frå 13/14 år bør alle få utdelt eit program for eigentrening med fokus på fysiske eigenskapar den einskilde treng å forbetre. Frå 13/14 år bør ein også teste dei fysiske eigenskapane regelmessig, med t.d. fysisk test på kondisjon etter sesongslutt i november /desember og ein ny test rett før sesongen startar slik at alle får ein indikasjon på eiga utvikling. Ein slik test kan vere i form av Coopertest, Norlittest eller andre distansar så lenge dette er faste og målbare testar.

Ein eigenskap som blir viktigare og viktigare i dagens fotball er hurtigheit. I fotball er det mange start og stopp på korte distansar og mange retningsendringar. Det er også stor forskjell på hurtigheit med og utan ball i beina.

Ikkje bruk løpstrening som straffetrening. Også kondisjonstrening bør vere lystbetont for at alle skal delta. Også dette kan vere viktig å introdusere tidleg i form av leik som fremmar kondisjon for at alle skal vere førebudd på at dette også er ein del av treninga.

Styrke er ein annan eigenskap som er viktig. Basis styrketrening med fokus på kjernemuskulatur er viktig både som skadeførebygging og for å utvikle andre ferdigheiter. Beinmuskulatur bør byggast etter at ein er ferdig med den største voksterperioden i tenåra. Styrketrening bør også inngå i eigentrening og alle spelarar bør vite korleis trene styrke på rett måte.

Balanse og koordinasjon er også eigenskaper som er bra for ein fotballspelar. Dette kan ofte bakast inn i øvingar med ball, der ein legg opp til øvingar med mykje retningsendringar og bytte mellom sterkaste og svakaste fot. Fleire oppvarmingsøvingar kan også bygge desse eigenskapane.

Tips til basistrening kan ein finne på Olympiatoppen sine sider: www.basistrening.no

9.2. Mental trening

Mest aktuelt for ungdom og senior.

Det å trene mentalt er viktig for å vite korleis ein skal reagere i ulike situasjonar. For å avmystifisere begrepet mental trening så handlar dette eigentleg om å trene tankane og vere førebudd på eigne reaksjonar i ulike situasjonar.

Eit døme er det å vinne og tape. Ofte vert det sagt at ein skal vinne og tape med same sinn, og at resultat ikkje er så viktig. Dette er ofte enklare sagt enn gjort, heile samfunnet er bygd på at ein skal hylle vinnarar og at det å tape er å mislukkast. Det er viktig å vinne fordi dette er ei form for belønning som gjev ei kjensle av mestring. Samtidig må ein også tåle å tape. Det er difor viktig at når trenar samlar gruppa etter ein kamp ikkje forsterkar desse kjenslene. Særlig etter eit tap må ein dra fram det positive og fokusere på dette.

Nokon spelarar har behov for å sleppe ut litt følelsar etter tap, og det er viktig at det er rom for det, men fokuser då på metodar for å få ut aggresjon utan å lage for mykje oppstyr.

Andre situasjonar der det er viktig å trene på reaksjonsmønster er i forhold til tøffe duellar der ein blir takla hardt eller dersom ein spelar vert skuffa om ein blir vraka frå laget eller bytta ut. Dei vaksne rundt laget må vere merksame på reaksjonar og kjensler i samband med kamp og trening.



9.3. Skadeførebyggande trening

Mest aktuelt for ungdom og senior.

Skadeførebyggande trening er viktig for å unngå plager eller feil belastning og slitasje over tid. Eit strukturert oppvarmingsprogram bør vere ein del av kvar treningsøkt og kamp. Dette kan redusere skaderisikoen med opptil 50%.

Fotball er ein idrett med mykje skadar. Mange av desse kunne vore unngått. Skadestatistikk på elitenivå viser at det er ein spelar pr. kamp som skadar seg slik at han/ho ikkje kan trene eller spele fotball dagen etter. Hos yngre spelarar er det færre skader enn hos vaksne, men sjølv blant 16-årige jentespelarar viser statistikken at det er 3-4 spelarar som skadar seg alvorleg kvar sesong. Uansett alder og spelnivå er det beina som er mest utsett.

Skadebildet er dominert av strekkskadar i lår/lyske og leddbandskadar i ankel/kne. Alle desse skadane kan føre til langvarige avbrekk frå fotball, ofte meir enn 3-4 veker. Hovudskader er meir sjeldne, men ein må vere varsam då gjentekne hjerneristing som kan gje skadeverknader på sikt.

Blant unge fotballjenter utgjør kne- og ankelskade meir enn halvparten av alle skadane, og det ser ut til at jenter har høgare risiko for slike skadar. Særleg gjeld dette dei fremre korsbandskadane, som fører til lange skadeavbrekk, oftast opp mot 12 månader. Dette er difor blant dei skadetypane ein bør satse aller mest på å førebygge. Hos gutar er strekkskader i lår/lyske vanlegare enn hos jenter. Det er difor viktig å starte og avslutte treningane med øvingar som kan vere med å førebygge skadar!

For tips til øvingar sjå: <https://www.skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

9.4. Leik med ball

Mest aktuelt for barn og ungdom.

Det har blitt sagt at visst ein skal bli toppspelar må ein ha minst 10.000 timar trening før vaksen alder. Men uansett om ein vil bli fotballproff eller ikkje, så er det viktig å trene åleine og med venner utanfor organisert trening. Vi oppmodar difor alle som spelar fotball å bruke så mykje tid som råd til leik med ball.

9.5. Eat, move, sleep

Aktuelt for alle.

Det er viktig at ein så tidleg som råd får gode vanar i høve kosthold og søvn. BAMA og NFF har samarbeid om prosjektet: Eat, Move, Sleep. Det er viktig at idrettsutøvarar har rett kosthald, er mykje i aktivitet og får nok kvile/søvn. Dette er viktige element for alltid å ha nok energi til trening og kamp.



Meir info. på NFF si nettside: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/eatmovesleep/>



3. Oppfølging sportsplan

3.1. Avvik

Avvik frå sportsplanen:

Ved avvik frå sportsplanen har Sportsleg utval ansvar for å rettleie medlem/gruppe/lag, slik at aktiviteten kan utførast innanfor sportsplanen sine rammer. Dersom rettleiing ikkje fører fram skal avviket rapporterast inn som styresak i Fotballgruppa. Fotballgruppa/Sportsleg utval har deretter møte med involverte for å finne ei løysing. Dersom ein ikkje finn løysing og klubben meiner at det er for store avvik frå sportsplanen, kan klubben avslutte ei kontrakt, evt. ta over ansvaret for laget.

Tilbakemelding og sanksjonar frå fotballkretsen:

Dersom klubben får tilbakemelding/rapport frå fotballkretsen, der det viser seg at trenar/lagleiar/spelar ikkje har følgt reglementet, t.d. blitt bortvist frå kamparenaen vil klubben fyrst prøve å løyse dette på lavaste mogeleg nivå. Leiar Fotballgruppa/sportsleg leiing skal ta tak i saka omgåande og syte for at involverte får uttale seg. Her er det viktig med god dialog, unngå at det gjentek seg og så legge saka bak seg. Svar på rapport frå fotballkretsen skal sendast innan 24timar eller innan fastsett frist.

3.2. Implementering og revisjon

Selje IL, Fotballgruppa har overordna ansvar for sportsplanen. Sportsleg utval har ansvar for å implementere, følge opp og vidareutvikle sportsplanen. Sportsplanen skal vere eit levande dokument. Målet er at sportsplanen brukast aktivt på alle nivå i klubben. Dette vil vere med på å sikre at vi får klubbstyrt aktivitet. Sportsplanen skal vere tilgjengeleg på klubben si nettside www.seljefotball.no Sportsplanen vil vere tema på trenarforum og i møte med lag og føresette. Innspel/ynskje om endringar på Sportsplanen meldast til Sportsleg utval/Fotballgruppa. Evt. avvik på Sportsplanen rapporterast til Sportsleg utval/Fotballgruppa.

Fotballgruppa kan vedta fortløpande endringar i Sportsplanen ved behov. Neste hovudrevisjon vert november 2025.

Revisjonshistorikk sportsplan

Dato/år	Gjeldande for periode	Ansvarleg
12.11.2024	2025-2026	Fotballgruppa
04.11.2024	2025-2026	Fotballgruppa
22.10.2024	2025-2026	Fotballgruppa
28.08.2024	2025-2026	Fotballgruppa