



SPORTSPLAN 2024 – 2029

OPPDAL IL FOTBALL



Innledning – Klubben er sjefen!

Da er klubbens sportsplan fra 2017 oppdatert. Og vi har laget og tilpasset et dokument som skal løfte klubben inn som sertifisert kvalitetsklubb i Norges Fotballforbund. I NFF Trøndelag tilhører vi med dette den tiendelen av klubber i kretsen som har fått dette stempelet. Det skal vi være stolte over!

Denne sportsplanen markerer et viktig skille med at fra nå av er klubben sjefen. Det er slutt med at det enkelte lag er hver enkelt trener sitt eget prosjekt. Det er slutt med at årganger av spillere kan ha vidt forskjellig tilnærming til trening og kamp, og være prisgitt mer eller mindre gjennomtenkte tanker og innfall fra tilfeldige trenere.

Fra nå av er klubben er garantist overfor spillere, foreldre og foresatte og ikke minst trenere, at vi står samlet omkring et sett med verdier og målsettinger. At vi står samlet bak en praksis, en filosofi og en arbeidsmetodikk som gjelder for hele klubben.

Sportsplanen er klubbens styringsdokument som sier hvordan trenere, spillere og andre involverte skal forholde seg til trening og kamp, læring og utvikling og mye av det som virker inn og som vi kan gjøre noe med i sportslig sammenheng. Den er ei verktøykasse som legger et grunnlag for riktig kvalitet og god kontinuitet i den løpende virksomhet i klubben.

Samtidig er vi fullstendig klar over at det er nå jobben begynner. Vi har fått på plass det skriftlige grunnlaget. Nå må dette omsettes i praksis. Aller først må vi få struktur og organisering på plass først og fremst i form av folk i de ønskede posisjoner – trenerkoordinator, trenerutvikler, trenere, sportslig ledelse osv. Deretter må trenere og støtteapparat prioritere på hvilke områder de først skal sette innsatsen og ta tak i detaljene. Hva skal jobbes med, hvordan skal dette gjennomføres, hvordan følge opp, kort sagt; hvordan sikre utvikling og læring og de gode mestringsopplevelsene for alle.

Selv om mye i sportsplanen er «hugget i stein», så må det understrekes at framfor alt er sportsplanen et dynamisk dokument. Den skal kunne diskuteres og endres, og det vil skje. Likevel; endringer skjer etter diskusjoner og vedtak i plenum (sportslig utvalg, trenerforum) og ikke ved at enkelttrenere får en fiks ide eller velger å tolke ting vel kreativt på egen hånd ;-)

Oppdal 22/4-2024

Innhold

1. Hva er våre ledestjerner?	5
1.1 Oppdal Fotball	5
1.2 Norges fotballforbund	5
2. Hva skal vi strekke oss etter?	6
2.1 Hovedmål	6
2.2 Ferdighetsmål	6
2.3 Sosiale mål	6
3. Hva forventer vi av deg som er spiller hos oss?	7
3.1 Gjensidige krav og forventninger	7
3.2 Holdninger	7
3.3 Medbestemmelse og involvering	7
3.4 Ditt ansvar	8
3.5 Egentrening	8
3.6 Andre aktiviteter	9
4. Hva forventer vi av deg som er trener?	9
4.1 Gjensidige krav og forventninger	9
4.2 Holdninger	9
4.3 Krav til kurs og videreutdanning	10
5. Forventninger til foreldre	10
5.1 Klubbens sportslige organisering	11
5.2 Trenerveileder	11
5.3 Trenerforum	11
5.4 Rekruttering og oppstart	12
5.5 Påmelding av lag og lagdeling i seriespill	12
5.6 Cupdeltagelse	12
5.7 Dommere	13
6. Hva ligger i ei god treningsøkt?	13
6.1 Barnefotball 6-7 år	13
6.2 Barnefotball 8-9 år	14
6.3 Barnefotball 10-12 år	15
6.4 Ungdomsfotball 12-13 år	16
6.5 Ungdomsfotball 13-19 år	17
7. Hvordan utvikler vi spillere i Oppdal?	18
7.1 Differensiering	18
7.2 Jevnbyrdighet	19

7.3	Hospitering	20
8.	Hvordan avvikler vi kamp på en god måte?.....	21
8.1	Fair Play	21
8.2	Laguttak	22
8.3	Lån av spillere	22
8.4	Oppmøte og gjennomføring.....	22
8.5	Konflikthåndtering	23
8.6	Kampen som utviklingsarena	23

1. Hva er våre ledestjerner?

1.1 Oppdal Fotball

Visjon

Oppdal Fotball har en visjon for alle lag;
«Flest mulig - Lengst mulig - Best mulig»

Grunnverdier

Vi har tre begrep som oppsummerer det vi anser som sentrale verdier; fellesskap, respekt og engasjement. Mer konkret kan våre verdier bl.a. handle om det følgende;

Fellesskap

- Vi skal jobbe som en klubb og praktisere lagarbeid i alle ledd!
- Vi hjelper hverandre, og vi hjelper klubben til å utvikle seg!
- Vi er ydmyke og aldri redd for å spørre og lytte til andres synspunkter!
- Vi skal skape resultater sammen!
- Vi jobber alltid for hverandre på banen – sammen blir vi gode!

Respekt

- I vårt møte og vår omgang med andre skal vi vise respekt og toleranse!
- Vi prater med, til og om hverandre på en ordentlig måte!
- Vi representerer klubben på en god måte - det forplikter å ha på seg drakt og treningstøy!
- Vi praktiserer uten unntak Fair Play og anti-rasistiske holdninger!
- Vi jobber målrettet og fokusert på trening og kamp, og følger de planer som er lagt!

Engasjement

- Vi viser at vi liker det vi driver med og det som skjer i klubben!
- Vi viser at vi gleder oss over positiv utvikling hos spillere, lag og klubb!
- Vi stiller med en positiv innstilling og framsnakker hverandre!
- Vi unner hverandre suksess og viser det tydelig!
- Vi gleder oss til trening og kamp, hvor vi skal lære, ha det moro og spille god fotball!

1.2 Norges fotballforbund

Den store aktiviteten fotballen skaper gir også et ansvar som en stor samfunnsaktør. Gjennom å skape gode miljøer skal fotballen være et sted der alle kan finne tilhørighet. Det ansvaret ønsker NFF å ta gjennom å fremme verdiene

- trygghet, glede, respekt, likeverd og folkelighet.

2. Hva skal vi strekke oss etter?

2.1 Hovedmål

Vi skal ha det fint sammen, alle sammen!

- Oppdal IL Fotball skal gi barn, ungdom og voksne en mulighet for å bygge relasjoner og vennskap med andre gjennom å utvikles i fotballen. Vår aktivitet skal forbindes med fellesskap, respekt og engasjement! Man skal ta ansvar både for seg selv og andre i og utenom fotballmiljøet.

Fysisk aktivitet er gøy!

- Oppdal IL Fotball skal bidra til at flest mulige barn og unge i Oppdal skal bli glade i fysisk aktivitet gjennom et tilbud om allsidig og attraktiv trening og utvikling innen fotball. Vi legger vekt på å gjøre fysisk aktivitet lystbetont, og vi skal bygge sterkere fysikk hos våre spillere. Vi erstatter ikke fotball med lek, men skal i stedet finne leken i fotball.

Samhold - Utvikling - Mestring

2.2 Ferdighetsmål

Det skal skje læring og utvikling på trening og kamp!

- Gjennom gode forberedelser, godt motiverte og skolerte trenere, målrettede og effektive treninger og engasjerte foreldre skal spillerne utvikle og forbedre individuelle basisferdigheter og individuelle fotballtekniske ferdigheter, relasjonelle ferdigheter samt taktisk forståelse og innsikt i fotballspillet. I trening og kamp skal alle legge vekt på å gjøre hverandre gode!
- Våre spillere møter på trening for å utvikle seg og bli bedre. De er konsentrert til stede, yter innsats og gjør sitt aller beste! De lytter til og reflekterer rundt det trenerne bidrar med. De legger vekt på å spille hverandre gode og være en viktig bidragsyter i sitt lag.

2.3 Sosiale mål

- Vi skal med jevne mellomrom samle spillere og/eller foreldre i tilknytning til eller utenom trening eller kamp, hvor hensikten er å styrke de sosiale båndene. Vi skal fokusere på å utvikle sosiale ferdigheter, samarbeid og fellesskap blant spillerne. Disse målene bidrar til å skape et positivt miljø innad i laget, og fremmer sunne relasjoner.

3. Hva forventer vi av deg som er spiller hos oss?

I dette kapittelet henvender vi oss til deg som er spiller i Oppdal Fotball.

- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Vis god folkeskikk, alltid. Mobbing blir ikke akseptert
- Møt presis til trening og kamp med riktig utstyr
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme, snarest mulig (Spond)
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt
- Tolerere medspillere - uansett. Rasistiske tilrop/fornærmelser er ikke akseptert og kan medføre disiplinærtiltak
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc.
- Rydd etter deg!

3.1 Gjensidige krav og forventninger

- Du som er spiller, har med deg et sett av forventninger når du begynner å spille fotball. Du kan ha en drøm om å spille for Rosenborg, Lyon eller Barcelona. Du gleder deg over leken med ball sammen med venner. Du gleder deg over å mestre en ting i dag som du ikke fikk til i går. Vi som er trenere og leder i klubben skal møte en rekke med ulike krav og forventninger fra spillere på ett lag. Vi skal tilrettelegge for alle. Det er litt av en utfordring for en hobbytrener, men som spiller skal du forvente at vi skaper et miljø hvor du kan utvikle deg, hvor du kan lære og hvor du kan ha det moro.
- Samtidig forventer vi av deg at du har gode holdninger til trening og kamp. Du skal bidra positivt og konstruktivt inn i klubb og lag slik at vi får avviklet gode økter. Du skal respektere at du er med i en lagidrett, og hvor du er en viktig del av et fellesskap sammen med andre. Vi forventer at hver eneste spiller i klubben kjenner til våre verdier og våre målsettinger, og gjør det de kan for å følge dem!

3.2 Holdninger

Oppdal IL Fotball mener at spillernes holdninger og innstillinger er like viktig som utviklingen av spillernes tekniske ferdigheter. Dette betyr at du som spiller skal markere deg selv og ditt lag i alle sammenhenger, på og utenfor banen, i trening og i kamp med dine positive holdninger.

3.3 Medbestemmelse og involvering

Fellesskap, respekt og engasjement er verdier som gutter og jenter i klubben skal etterleve. Dere skal se og høre, bli sett og hørt. Det er mange måter du kan involvere deg som er spiller. Den viktigste foregår på trening og kamp der vi hele tiden prater med hverandre, og får høre hvordan det er å være spiller i vår klubb og om det skjer læring og utvikling. Ellers har vi et par andre viktige arenaer som skal tas i bruk.

Spillermøter

Vi ønsker at alle lag arrangerer spillermøter min to ganger i året. Det kan være naturlig med et møte i forbindelse med oppstart av ny sesong; hva er nytt nå, hva skal vi trene mer på, hva må vi forvente osv. Så kan det være et nytt møte på slutten av vårsesongen; hvordan har det gått, hva skjer i sommer, hvordan skal vi trene videre, hva skjer til høsten osv.

Spillermøtene skal legge opp til god dialog og ikke være en trenerseanse. Møtene kan ha både faglig og sosialt fokus tilpasset alder. God mat og drikke samt quiz og film er også aktivitet som virker samlende. Det er fint hvis dere spillere også tar initiativ til slike møter og samlinger!

Spillersamtaler

Når vi begynner med ungdomsfotball (fra 13 år) skal det gjennomføres spillersamtaler med samtlige spillere. Dette er viktig med tanke på å få avklart videre satsing; hvilke ambisjoner har den enkelte spiller, hvordan er vektingen mellom det sosiale og det sportslige Viktige stikkord for samtalerne er trivsel, læring, utvikling, holdninger og mål.

Spillersamtalen varer minimum 5 minutter og maks 15 minutter pr spiller, enten i forbindelse med trening eller utenom. Samtalerne foregår under fire øyne, men om det er ønskelig så kan man avvikle samtale med to spillere samtidig. Hvis trener vil kan foreldre få være med, eller man kan gjennomføre egne samtaler med disse. Trenerne skal uansett kommunisere godt med foreldregruppa på hva formålet med spillersamtalerne er, at det er frivillig samt når og hvordan samtalerne ønskes gjennomført.

Som spiller skal du føle deg trygg på den treneren som gjennomfører samtalen legger opp til en god dialog. Du skal få komme med det du har på hjertet, og treneren skal komme med sine betraktninger. Begge parter skal bidra til at det blir en konstruktiv samtale; «Dette er du god på, og gjør du mer av dette blir du enda bedre». Målet er at samtalen skal kunne stimulere til videre innsats og utvikling.

3.4 Ditt ansvar

NFF understreker betydningen av ærgjerrighet og lidenskap. Om pasningen er lett eller vanskelig skal den utføres med innlevelse og gjøres ordentlig 100 av 100 ganger. Det handler om å bry seg, om å ta ansvar for egen læring. Man skal ha et ønske om å prestere, bli stødige og gjenta gode prestasjoner!

Klubben ønsker spillere som er positive bidragsytere både på det fotballfaglige og ikke minst når det kommer til vennskap og det å bygge et godt miljø.

Frafall skal alltid meldes til trener i god tid før treningen starter. Oppdal IL bruker **Spond** som kommunikasjon og innkalling til trening og arrangement. Dette har med forberedelser og tilrettelegging av treningsøvelser å gjøre.

3.5 Egentrening

Skal du oppnå utvikling i fotballferdigheter og fysikk, så holder det ikke å kun møte opp på trening og kamp. Du må også trene alene eller spille fotball sammen med venner utenom den organiserte treningen. Løping og annen aktivitet på ujevnt terreng er bra med tanke på skadeforebygging. Trening av kjernemuskulatur og annen styrke, er også verdifullt for den som ønsker å bli god.

3.6 Andre aktiviteter

Det er full aksept for og positivt fra klubben sin side at barn og ungdom er aktive på flere fronter. Allsidighet er bra! Selv om fotball er allsidig, er det fint at barn og ungdom finner gleden i fysisk aktivitet og driver andre former for idrett og trening. Vi ser ikke dette som uforenlig med at vi samtidig har et tilbud til de som ønsker å ha fotball som sin primæraktivitet.

4. Hva forventer vi av deg som er trener?

4.1 Gjensidige krav og forventninger

NB! Dette avsnittet utvikles i samarbeid med trenerne! Innspill mottas gjerne!

- Når du ønsker å jobbe som trener for barn og ungdom i Oppdal Fotball så er det først og fremst fordi du vil bidra for å gi dine egne og andre sine barn et positivt og godt oppvekstmiljø og sunn, fysisk fritidsaktivitet. Vi tar det for gitt at du liker å være sammen med barn og ungdom, at det gir deg energi og glede, og at du også kan gi det samme tilbake til dem du har rundt deg!
- Du skal forholde deg aktivt og jobbe lojalt ut fra sportsplanen.
- Du skal inngå i et positivt samarbeid med klubbens øvrige trenere og ledere, og være med på å utvikle et godt miljø og en klubbånd som kan bidra til å holde på og rekruttere nye spillere og nye ledere og støttespillere. Som trener er du også leder. Denne ledelsen skal utøves overfor spillerne, de øvrige i støtteapparat og foreldregrupper.
- Du som er trener, kan forvente at klubben ved sportslig ledelse følger opp og støtter implementering og bruk av sportsplanen og andre dokumenter. Dette innebærer tilgang på treningslitteratur og instruksjonsfilmer og -videoer som bidrar til å gjennomføre systematiske og gode treninger og kampavvikling, som bl.a. fra treningsokta.no. Vi kan videre gi personlig oppfølging og evaluering av egen gjennomføring og ledelse av trening og kamp.
- Klubben bidrar også til faglig påfyll og diskusjoner ved at det med jevne mellomrom arrangeres trenerforum og -møter. Alle trenere har stående tilbud om å videreutdanne seg og delta på trenersamlinger av ulik karakter.

[Link til Tiim](#)

4.2 Holdninger

- Respektere klubbens retningslinjer
- Ta vare på klubbens eiendeler
- Husk at som trener / lagleder er du et forbilde for spillerne, dermed vil spillerne legge større vekt på det du gjør enn på det du sier.
- Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og de man møter gjennom fotballen. Ansvar for spillernes oppførsel på banen tillegges trenerne.
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger.
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne, og være opptatt av det "hele mennesket".

- Formidle og praktisere trenervettreglene.
- Bruke OIL's klubbprofilerte tøy på trening og i kamp.
- Være prestasjonsorientert og ikke resultatorientert.
- Utvise bevisst og godt nettvett. 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 begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

4.3 Krav til kurs og videreutdanning

Når du påtar deg oppdrag som trener i klubben, er en viss faglig kompetanse er nødvendig enten som spiller eller via trenerutdanning. Det er ønskelig at alle trenere på hvert kull har delkurset som er tilpasset aldersgruppen.

5. Forventninger til foreldre

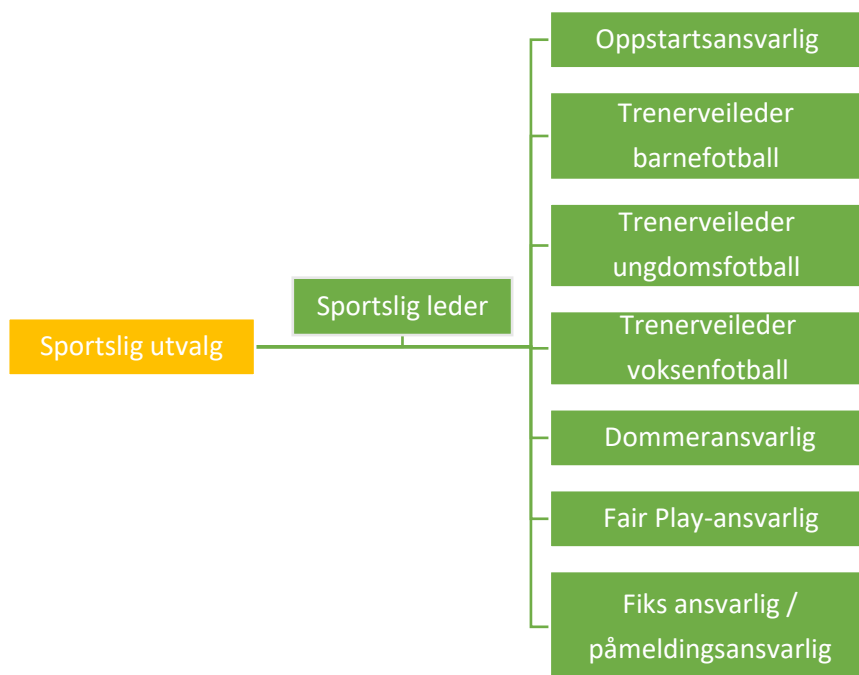
OPPDAL IL Fotball drives gjennom frivillighetsprinsippet. Klubben er derfor avhengige av at foreldrene involverer seg i klubben, gjennom verv eller på andre måter. Dette er helt avgjørende for klubbens drift, og en viktig faktor for at våre spillere skal trives best mulig. Klubbens holdning er at engasjerte foreldre bidrar til engasjerte og positive spillere. En av de aller viktigste ressurser klubben har er nettopp foreldrene.

Fair play oppførsel på tribunen og foreldrevett For å få et godt klima på og utenfor banen, så er det avgjørende å ha gode relasjoner og en god dialog med foreldregruppa. Det er viktig å klargjøre klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst sin rolle. Foreldremøter er en god arena for å skape og vedlikeholde denne bevisstheten. Bruk gjerne Foreldrevettreglene som en inngang til foreldremøter.

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!**
- 8. Ved uenighet snakker du med den det gjelder, ikke om den det gjelder.**

5.1 Klubbens sportslige organisering



5.2 Trenerveileder

Trenerveilederens rolle er å styrke kvaliteten på barne- og ungdomsfotballen i klubben. Rollen skal bidra til å skape trygge og gode utviklingsmiljøer for klubbens spillere og trenere, og å optimalisere den røde tråden i treningsøkta.

5.3 Trenerforum

I løpet av året bør det gjennomføres fire trenerforum hvor hensikten først og fremst er å støtte opp om og hjelpe hverandre, samt å utveksle erfaringer fra trenergjerningen. Dette innebærer blant annet å sette fokus på konkrete problemstillinger og utfordringer man står overfor på trening og under kamp. Forumet kan ha forelesere og -trener utenfra, og må gjerne foregå ute på feltet.

Det bør avvikles et forum i forbindelse med oppstart av sesong (des/jan for de eldste og mars for de yngste lagene), hvor fokus skal være å stake ut kursen for det man skal drive med av trening i perioden fram til seriespillet begynner. Det legges opp til gruppe- og samarbeidsprosesser for å få dette på plass.

Det er sportslig utvalg som setter opp sakliste, innkaller til og leder trenerforum. Alle trenere bør støtte opp om trenerforumet og bidra til at vi får gode samlinger, gjennom konstruktive innspill og forslag.

Vi oppfordrer alle trenere til å komme med innspill til tema og ønsker for trenerforum!

5.4 Rekruttering og oppstart

Klubben har en egen oppstartsansvarlig. Denne initierer første og påfølgende samlinger overfor foreldre/foresatte og deres barn. Vi går åpent ut og inviterer med oss alle som vil være med.

Oppstartsansvarlig leder og har ansvar for de første samlingene i løpet av høsten og skal legge en standard og vise hvordan treningene legges opp. Foruten ball-lek og spill med de involverte barna, omfatter dette også foreldremøter og rekruttering av nye trenere og støttespillere. Etter hvert er det foreldreledete treninger, men hvor oppstartsansvarlig har oppsyn og veiledning.

[Rekrutteringsplan OIL Fotball](#)

5.5 Påmelding av lag og lagdeling i seriespill

Påmelding av lag skjer først og fremst ved at lagets trenere gjør en vurdering. Klubben i samarbeid med trenerne melder på lag i serie. Involver gjerne trenerkoordinator og sportslig leder for å få hjelp til vurderingene i hvor mange lag man skal melde på, samt i hvilken divisjon. I ungdomsfotball fra og med 14 år bør også spillerne involveres. Ta utgangspunkt i det totale antall spillere ved påmelding av ett eller flere lag. Vurder også erfaringer man har gjort med spillere og kamp i tidligere sesonger. Trenerne skal alltid se til at hver enkelt spiller har så god mestringsopplevelse som mulig på kamp.

5.6 Cupdeltagelse

Den overordnet målsetting ved deltagelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne. Valg av turnering skal være forutsigbart og planlegges i god tid. Klubben fastlegger noen prioriterte turneringer og så er det i tillegg opp til hvert enkelt lag hva man ellers vil gjøre ut av cupdeltagelse. NFF anbefaler en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder. Søk gjerne ut av kretsen slik at dere møter «nye» lag. For 14 år og eldre er det ingen reisebegrensninger. Vi har i flere år hatt Norway Cup som turneringshøydepunkt. Fra og med 2024 er Orkla Sparebank Cup en av OIL's prioriterte cuper. På vinteren fins det flere Futsal-cuper som kan være gode treningsmål.

Fra og med 13-års klassen tillates det «å spisse» ett lag i noen cuper. Fortsatt gjelder minimum spilletid som angitt i NFF's regler for alderen, og at avvik fra spilletid kun gjelder fra og med 15 år. Foreldre/foresatte må være informert om en slik cup/turnering i god tid i forveien og de spillerne som ikke deltar må få tilbud om en annen cup/turnering.

5.7 Dommere

En viktig del av vårt sportslige arbeid, er å utvikle gode dommere. Dommerveileder skal hvert år iverksette kurs for nye klubbdommere. Utdanning som klubbdommer betales i sin helhet av klubben, og man plikter å bidra som klubbdommer i minimum ett år etter endt kursing. Eksisterende dommere følges opp med veiledning og evaluering. Det er et mål for klubben å få på plass en rekrutteringsdommer og deretter en kretsdommer.

Dommerveileder setter opp plan for hvem som skal dømme hvilke kamper og kommuniserer dette ut til de involverte. Våre klubbdommere møter i god tid før kampstart. De skal fremstå som diplomatiske, rettferdige, myndige og konsekvente. Så godt det lar seg gjøre skal de veilede spillerne slik at de lærer og respekterer fotballens regler.

[Rekrutteringsplan klubbdommere](#)

6. Hva ligger i ei god treningsøkt?

NFF har noen metodiske og pedagogiske prinsipper for læring og trivsel. Dette er knyttet til læringsteoretisk utgangspunkt, aktivitetsprinsippet, spesifisitetsprinsippet, gjenkjenning og variasjon, jevnbyrdighet og differensiering.

6.1 Barnefotball 6-7 år

3v3 – Lek med ball, moro og spill – mest mulig ballkontakt

Organisering

- Alle trenerne skal ha minimum UEFA C – Delkurs 1.
- Det anbefales minst en trener pr 6-8 barn.

Sportslig

- Holdninger
 - Spilleren skal lære å lytte når trenerne snakker.
 - Foresatte skal gi beskjed om oppmøte på Spond.
- Mål
 - Mye ballkontakt
 - Smålagsspill / små baner / lik spilletid / jevne lag.
 - Ingen fokus på resultat.
 - Unngå kø ved å velge øvelser som aktiviserer alle, vis og demonstrere øvelser, unngå for mye prat.
 - Spillerne skal bli sett av trenerne.
 - Spillerne skal prøve seg på ulike posisjoner.

[Tiim.no](https://tiim.no)

[Treningsøkta 6-7 år](#)

[Keepertrening](#)

6.2 Barnefotball 8-9 år

5v5 Mestring og fotballglede

Organisering

- Alle trenerne skal ha minimum UEFA C – Delkurs 1.
- Det forventes at minimum en trener (helst alle) har Delkurs 2.
- Det anbefales minst en trener pr 6-8 barn.

Sportslig

- Holdninger
 - Respektere hverandre uavhengig av ferdigheter.
 - Spillerne skal lytte når treneren snakker.
 - Foresatte skal gi beskjed om oppmøte på Spond.
- Mål
 - Mye ballkontakt.
 - Lagspill og samspill.
 - Unngå kø ved å velge øvelser som aktiviserer all, vis og demonstrere øvelser, unngå for mye prat.
 - Spillerne skal bli sett av trenerne.
 - Spillerne skal prøve seg på ulike plasser.
 - Ufarliggjør keeperrollen.

[Treningsøkta 8-9 år](#)

[Tiim.no](#)

[Keepertrening](#)

6.3 Barnefotball 10-12 år

7v7 – Mestring og fotballglede

Organisering

- Alle trenerne skal ha minimum UEFA C – Delkurs 1.
- Det forventes at minimum en trener (helst alle) skal ha UEFA C – Delkurs 1, 2 og 3.
- Jevne lag i seriespill, 9-10 spillere i kamptropp.
- Hospitering for enkeltspillere ved behov (se kap. hospitering).

Sportslig

- Holdninger
 - Respektere hverandre uavhengig av ferdigheter.
 - Spillerne skal lytte når treneren snakker.
 - Foresatte skal gi beskjed om oppmøte på Spond.
- Mål
 - Skape et lag og legge til rette for fotballferdigheter.
 - Skape utvikling ved å gi utfordringer til alle. Differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening som er mest mulig jevnbyrdige.
 - Trening med 2-3 ulike ferdighetsmål på treningsfeltet.

Kamp

- Oppvarming - skadefri
- Tilnærmet lik spilletid
- La spillerne prøve seg på ulike plasser også som Keeper.

[Treningsøkta 10-12 år](#)

[Tiim.no](#)

[Keepertrening](#)

[Hospitering](#)

6.4 Ungdomsfotball 12-13 år

9v9

Organisering

- Alle trenerne skal ha minimum UEFA C – Delkurs 1.
- Det forventes at minimum en (helst alle) i trenerteamet har Delkurs 2, 3 og 4.
- Jevne lag i seriespill, 11-13 spillere i kamptropp.
- Hospitering for enkeltspillere ved behov (se kap. hospitering).

Sportslig

- Holdninger
 - Spillerne skal lytte når treneren snakker.
 - Vise positiv adferd ovenfor med/motspillere.
 - Ha respekt for hverandre uansett ferdighetsnivå.
 - Kjenne til Fair-Play.
 - Foresatte eller spilleren skal gi beskjed om oppmøte på Spond. Fravær begrunnes
- Mål
 - Skape et lag og legge til rette for fotballferdigheter.
 - Skape utvikling ved å gi utfordringer til alle. Differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening som er mest mulig jevnbyrdige.
 - Trening med 2-3 ulike ferdighetsmål på treningsfeltet.

Kamp

- Oppvarming - skadefri
- Tilnærmet lik spilletid
- La spillerne prøve seg på ulike plasser, også som Keeper

[Treningsøkta 10-12 år](#)
[Keepertrening](#)

6.5 Ungdomsfotball 13-19 år

Motivasjon, utvikling og ferdigheter er ulik i ungdomsfotball, så det blir større krav til et differensiert tilbud. Herfra er det også viktig å motivere til økt egentrening. Spillere må ta større ansvar for å vise holdninger for sin egenutvikling. Det forventes mer av spilleren jo eldre man blir.

11v11

Organisering

- Hele Trenerteamet skal ha UEFA-C (DK1/2/3/4)
- 14-15 spillere i kamptropp.
- Spillersamtaler skal gjennomføres for kartlegging av spillernes ønsker og ambisjoner.
- Husk trenervett og foreldrevettregler.
- Respekter dommeravgjørelser.
- God kommunikasjon

Sportslig

- Holdninger
 - Vise positiv adferd ovenfor trenere, med/motspillere.
 - Kjenne til Fair-Play.
 - Spillere skal gi beskjed om oppmøte på Spond. Fravær begrunnes.
- Mål
 - Skape et lag og legge til rette for fotballferdigheter.
 - Skape utvikling ved å gi utfordringer til alle. Differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening som er mest mulig jevnbyrdige.

Kamp

- Fair-Play
- Divisjonssystem med tabell
- Fra 15 år:
 - NFF anbefaler at alle som er tatt ut til kamp spiller minst en omgang
 - Uttak til kamp vurderes etter følgende kriterier: holdninger, treningsoppmøte, innsats på trening og ferdigheter.

[Tiim.no](https://tiim.no)

7. Hvordan utvikler vi spillere i Oppdal?

Kjenn barnets ambisjoner - Dette regner vi for å være det første steget. Ved å vite hvilke ambisjoner barna har, kan du hjelpe dem i å nå sine mål og bidra til at de tar riktige steg, i tillegg til å støtte dem som utøvere av idretten.

Hjelpe dem å håndtere forventningene sine for fremtiden - Når du vet hvilke mål ditt barn har som spiller, er det viktig å vite om barnas nivå matcher ambisjonene. Det er svært viktig for en spiller, foreldre og trenere å ha riktige forventninger og vite hvor spillerens nåværende nivå ligger. Nesten alle ungdomsspillere ønsker å spille for en europeisk toppklubb, konkurrere i Champions League og vinne titler, men realiteten er at kun svært få spillere i verden er gode nok til å nå det nivået. Ikke ta drømmen fra spilleren, men gjør dem klar over hvor mye som skal til for å nå så langt. Forsøk å gi spilleren oppnåelige, personlige mål.

Se etter løsninger som kan akselerere barnas utvikling - I alle idretter, yrker og situasjoner ellers i livet, lærer vi mer om vi presenteres for varierte utfordringer, om vi legger ned mer innsats og om vi lærer av flere. I fotball er det likt. Vi råder alle spillerne til å prøve nye øvelser, nye treningsmetoder og å møte nye spillere og trenere.

7.1 Differensiering

Hva er differensiering

- Differensiering handler om jevnbyrdighet.
- Med differensiering mener vi tilpasset aktivitet i øvingssekvens, slik at spillere får ulike typer utfordringer ut ifra interesse, ferdigheter og modning.
- I spillesekvens kan det differensieres i deler av økta, men ikke mere enn 1/3 av tiden.

Hvorfor bruke differensiering

- Spillere utvikler seg best når de får drive øvelser med andre på sitt eget nivå.
- Følelsen av å lykkes blir bedre, noe som gir selvtillit og styrke til å prøve nye ting.

Når kan vi begynne

- Kan brukes fra 7 år.
- Gruppen deles etter ferdigheter i øvelsessekvens.

Hvor ofte

- Kan brukes på hver trening dersom det gir et godt resultat for spillerne.

Spillere modnes og lærer i ulikt tempo. Å utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene og den samme aktiviteten, krever at spillerne lærer på samme måte og med samme hastighet. Det skjer ikke, og derfor må de påvirkes ulikt på trening og etter hvert i kamp. Vi kan begynne med tilpasset trening allerede hos 7-års kullene, men permanente løsninger hvor de samme utvalgte spillerne alltid spiller sammen, er ikke ønsket seleksjonspraksis hos våre lag.

Differensiering handler ikke nødvendigvis om å dele inn gruppa i «de gode» og «de mindre gode». For eksempel kan pasningstrening varieres med avstand, touch og pasningstype. Noen kan drive med dribbling mens andre fører ball. Noen øver på vristspark og andre på innsidespark. Videre har spillere ulike styrker i form av for eksempel hurtighet, teknikk, arbeidskapasitet, defensiv forståelse osv., og i dette kan det også deles. Spillerne kan ha utviklingsmål på disse områdene, men ha også med perspektivet på utviklingstakt og vær tålmodig.

Differensiering er utfordrende. Den krever god planlegging, utprøving og øving fra treneren sin side. Vi jobber med læring og utvikling. For å få til dette sammen med mestring og trivsel, så må fokus og tenkning omkring differensiering få en mye mer fremtredende plass når det kommer til organisering, valg av øvelser og læringsmomenter. Tenk også differensiering i tilbakemeldingene. Det er fort gjort å henvende seg til hele laget med et budskap, når det egentlig er bare noen få som trenger å høre det.

Når det kommer til kamp bør alle spillere i løpet av en sesong få muligheten til å spille like mye med og mot de som er bedre, de som er like gode og de som er dårligere.

7.2 Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Blir motstanden for lett, så blir det også for lett for spilleren. Når motstander er mye bedre enn oss, så er det vanskelig å få til det vi øver på. Jevne lag og jevnbyrdig motstand gir alle involverte en bedre tilpasset utfordring. Da må spillerne yte sitt beste for å få mestringsopplevelsen.

Mestring har med å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller sammen med andre. Det å mestre noe utløser gode og positive følelser som glede, stolthet, selvtillit og god selvfølelse. For oss er mestring både et middel og et mål. Rent konkret kan dette dreie seg om at man hele tiden får utfordringer tilpasset sitt nivå.

Hvis en spiller har store ferdigheter og ikke får utfordringer så vil spiller kjede seg. I motsatt fall vil en spiller som ikke har så gode ferdigheter, men som får store utfordringer som han ikke håndterer, føle angst og bekymring. Utfordringene må derfor tilpasses ferdighetsnivået og helst slik at spillerne må strekke seg litt.

Fotball dreier seg også om å mestre motstand. Ved å skape jevnbyrdighet legger vi til rette for at alle skal få oppleve mestring i kamp og på trening. Dette gir positive utslag på selvtillit og holdninger og fører til utvikling. Differensiering er vårt virkemiddel på feltet for å få jevnbyrdighet, mens jevne lag og jevnbyrdig motstand er det som skal føre til jevnbyrdighet i kamp.

7.3 Hospitering

Hospitering er en form for gjesteopptreden satt i system. Dette skal alltid skje med utgangspunkt i den enkelte spiller og ikke i et lags behov for å få med seg noen flere gode spillere i kamp. Hospiteringen skal bidra til å styrke enkeltspillernes utviklingsmuligheter. Det betyr videre at det er først og fremst på trening man skal hospitere.

Vanligvis vil en spiller hospitere i en årsklasse over, mens jentespillere med talent og interesse kan hospitere på guttelag i samme aldersklasse. Det er videre ingen ting i veien for at spillere kan hospitere opp et par årsklasser. Vi tar utgangspunkt i at «hvis du er god nok, så er du gammel nok»!

I utgangspunktet tilhører alle spillere det laget som er i sin egen årsklasse. Først og fremst er det viktig rent sosialt å spille sammen med klassevenner. Skulle man ha en, eller flere veldig gode spillere i sine rekker så skal trenerne først og fremst sørge for differensiert trening. Det betyr at ingen spillere flyttes permanent opp, men i helt spesielle tilfeller kan sportslig ledelse beslutte å dispensere fra dette.

Hospitering er ingen rettighet som enhver fotballspiller har. Det er trenerne som vurderer og avgjør hospitering. Spillerens trener retter forespørsel til trener over eller på siden. Deretter må både spiller og foreldre/foresatte orienteres om muligheten og gi sin tilslutning. Verken spiller eller foreldre kan på egen hånd kontakte et annet lag med initiativ til hospitering.

Som trener er det viktig å ta hensyn til at man ivaretar den sosiale siden ved hospitering. Spilleren har og skal beholde tilhørighet til eget lag, og skal samtidig tilpasse seg noen andre. Prestasjonsmessig handler det om å prøve, tilvenne og mestre utfordringer på et høyere nivå. Trenerne skal ta godt imot, inkludere og ivareta hospitant. Skulle spilleren bli «cocky» i eget lag i hospiteringsperioden, så sett krav til spilleren som at de skal bidra til å gjøre eget lags treninger bedre som en følge av hospiteringen.

Belastningsstyring, det å ikke trene for mye og ikke for lite, er det viktigste man kan gjøre for å øke prestasjonen og samtidig redusere skaderisikoen. I det lange løp er man tjent med å holde igjen ivrige spillere, fremfor alt for deres egen skyld. Det er derfor viktig med åpenhet og god kommunikasjon rundt differensiering og hospitering. Foreldre har gjerne ambisjoner for egne barn. Disse skal man både lytte og ta hensyn til. Samtidig kan det være viktig med en form for realitetsorientering.

Hva er hospitering?

- Gi alle spillere et godt treningstilbud.
- Hospitering er spillerutvikling ved å la gode spillere få trene med spillere som er eldre, fysisk sterkere eller holder et jevnt høyere nivå enn spillerens naturlige spillegruppe.
- Gi gode spillere tilbud om utvikling i egen klubb.

Når kan vi begynne / hvordan organisere

- Hospitering kan praktiseres fra spillerne er 10 år.
- All hospitering skal avtales med og organiseres gjennom trenere/trenerveileder. Det skal aldri tas kontakt direkte med spillere.

Hvor ofte

- Minimum en gang pr uke.
- Spesielt gode spillere kan hospitere oftere, men skal prioritere sitt eget lag.

Unntak

- Eksepsjonelt gode spillere kan flyttes permanent opp, men da i samråd med spilleren selv, foreldre og sportslig utvalg. Det kreves ekstra nøye oppfølging av trenerveileder.

Konflikthåndtering

- Det må lages en plan for hospitering for å unngå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lagene.

[NFF om hospitering](#)

8. Hvordan avviker vi kamp på en god måte?

8.1 Fair Play

God sportsånd er et begrep som beskriver etterlevelse av Fair Play og en godt fundamentert holdning til sportens regler og etiske retningslinjer. Det skal være tydelig at Fair Play er synlig til stede og en selvfølge for hele fotballfamilien i Oppdal, med flagg, kampverter med vest og Fair Play hilsen før og etter kamp.

Fair play refererer til en konkurransesituasjon der alle deltakerne har like konkurranseforhold og samme muligheter til å vinne kampen, samt ha en oppførsel mot hverandre som er ærlig, åpenhjertig og hyggelig, også overfor de som ikke viser fair play. Vi viser respekt for andre, inkludert lagkamerater, motspillere, trenere, dommere og andre vi møter i fotbollsammenheng. Treneren har en nøkkelrolle når det gjelder å påse at spillere og foreldre utøver Fair Play.

8.2 Laguttak

En viss forutsigbarhet på hvem som blir med vil det kunne være for noen lag og aldersgrupper, men vi unngår å dele inn i faste lag, både parallelt og over/under (førstelag og andrelag). Spillerne skal rotere og prøve seg, og vi skal hele tiden ha søkelys på gode mestringsopplevelser. For eldre ungdom skal det være en dynamikk i laget hvor du faktisk kan spille deg opp på eller ryke ut av et førstelag. Det kan tas utgangspunkt i ferdigheter og fysiske forutsetninger, og avhengig av årgang kan man stille sterkere lag mot forventet god motstand og et litt svakere lag mot enklere motstand. Det er særdeles viktig med god kommunikasjon og forventningsavklaring med både spillere og foreldre!

8.3 Lån av spillere

Vi kan oppleve at et lag i en eller flere kamper løpet av en sesong av ulike årsaker får problemer med å stille med nok spillere av den aktuelle årgangen. Da kan vi låne spillere fra lagene under, og det er bra både for spillere og lag at vi kan hjelpe hverandre på denne måten.

Lån av spillere er ikke det samme som hospitering. Lån av spillere er situasjonsbestemt ut fra en aktuell mer langvarig spillermangel. Trener på det overårige laget tar kontakt med trener i laget som låner ut. Sistnevnte velger ut aktuell spiller og avklarer (får samtykke) med spiller og foreldre/foresatte.

8.4 Oppmøte og gjennomføring

Laget bør innfinne seg i god tid på kamparena. Tommelfingerregelen er oppmøte en time før kampstart både hjemme og borte. Spillerne bør da innta et enkelt energirikt måltid - nistepakke, banan og sunn drikke på bortekamp eller banan og drikke hjemme med mindre man kommer rett fra matbordet.

Treneren gjør seg kjent med bane og fasiliteter og gjør klar til oppvarmingsstart senest 30 min før kampstart. Spillerbagger og øvrige utstyr settes ordentlig opp ved sidelinja. Trener skal sammen med spillere gjennomføre ei oppvarmings-økt hvor man fysisk og mentalt gjør seg klar til kamp. Man skal legge bilturen og/eller garderobepratene bak seg, bli varm i kroppen, bygge opp intensitet og fokus. Når dommeren blåser i fløyta så er man klar til 100% innsats.

Før kampen går både spillere og trener ut på banen for å hilse. Trenere skal ønske hverandre og dommerne «god kamp». Ha en god tilbakemeldingskultur på sidelinja - vær positiv i kommentarene, overlatt så mye som mulig av kampen til de unge, coachingen kan skje til de på sidelinja og til laget samles i pausen. Spillere kan vise både følelser og temperament, men ved brudd på Fair Play-reglene skal de tas av banen og korrigeres.

Etter kampen takkes både dommer og motstander på en ordentlig måte. Ta tak i det positive overfor spillerne ved å fokusere på sportsånd, prestasjon og innsats, ikke på resultat. De siste årene i barnefotballen og i ungdomsfotballen er det tillatt å gi konstruktiv kritikk og korrigeringer. Forsøk å gi tilbakemelding til alle, samtidige som du utfordrer spillerne på å gjøre egne refleksjoner på kampen.

Jubel og heiarop fra voksne på sidelinja skal i hovedsak være rettet mot laget. Alle taktiske kommentarer overlates til trenerne. ;-) Vis respekt overfor andre lag og andre spillere.

I barnefotballen skal vi forsøke å gjøre kampen så jevnbyrdig som mulig. Ta en prat med trenerne på det andre laget før kamp og avklar dette. Dersom vi er det underlegne laget så kan vi sette inn en

spiller ekstra, slippe til «storscoreren», la de beste spille litt mer, eller lån med en spiller med relativt høyere ferdighet. Hvis vi er overlegne kan vi ta grep for å jevne ut ved å oppfordre motstander til å sette inn ekstraspiller, sett «storscoreren» vår i mål, la de beste spille litt mindre i slike kamper, ha lav presshøyde, la våre spillere forsøke seg på litt uvante plasser, oppfordre egne spillere til å spille mer, si at de skal skåre kun etter at ballen har vært innom alle spillerne, eller med venstrefotsskudd eller hodet.

Et annet virkemiddel kan være at ved f.eks. 4 måls differanse kan man i stedet for å sette inn på en ekstra spiller, ta ut en spiller fra det ledende laget. Dette forutsetter avklaring mellom lagene før kampstart.

8.5 Konflikthåndtering

Det kan skje at vi opplever konflikter knyttet til lag vi møter. Da gjelder det at vi holder hodet kaldt og ikke lar oss seg rive med i opphetede diskusjoner. Hvis vi har en opplevelse av at motstanderlaget utøver dårlig sportsånd så snakker vi med dommeren og varsler trenerne på det andre laget på en høflig men tydelig måte. I motsatt fall snakker vi med dommer og med varsleren på en god måte. Hold fokus på å dempe konflikten og komme til forståelse og enighet.

Hvis det har vært situasjoner og konflikter så er det ønskelig at lagleder eller trener umiddelbart melder dette til sportslig ledelse, dvs. nærmeste trenerkoordinator. Dermed er klubben orientert før andre tar kontakt om saken. Det er korrekt om saken løftes opp fra lag til sportslig ledelse i slike tilfeller, og så får videre kontakt mellom involverte klubber skje på dette nivået.

sportsligutvalg@oppdal.com

8.6 Kampen som utviklingsarena

Kampen skal være et høydepunkt og en arena for å vise fram det vi øver på. Kampen er en sjekk på hvor vi står ift. andre lag og klubber, men den er ingen fullgod fasit på hvor gode vi er. Selv om det deles ut poeng og settes opp tabeller, er det viktig å kunne se bak resultatene. Vi må se etter prestasjon, utvikling og Fair Play. Kampen er videre en motivasjonsfaktor for å gå på ei ny treningsuke hvor trenere og spillere fortsetter jakten på læring, utvikling og de gode mestringsopplevelsene.

Klubben gjør oppmerksom på at i serieoppsett skal også internkamper spilles. Dette gjelder stort sett barnefotballen der man har flere lag i samme avdeling. Om man har for få spillere (antilag), stor belastning osv. brukes skjønn.

Det finnes mange gode grunner for at internkampene bør gjennomføres. Dette er en mulighet for å øve på kamp og alt det som følger med rundt kamputvikling. Spillerne skal lære seg regler og Fair Play. Selv om spillerne ønsker å vinne kamper, må spillerne også lære seg at å tape og vinne kamper går hånd i hånd. Vi skal lære oss å vinne på en «fin» måte og vi skal også lære å akseptere at å tape nå og da, er helt normalt og sunt. Selv om et lag taper en kamp finnes det mange gode situasjoner og dueller som kan berømmes av trenere.