



Sportslig plan

for

Erdal Idrettslag

Sist vedtatt av årsmøtet den 21.02.2018

Innhold

Innledning.....	3
Visjon	3
Generelle holdningsmål	3
Generelle aktivitetsmål	3
Å være gode rollemodeller.....	4
Plettfriandel	4
Forståelse og aksept av sportslig plan, visjon og mål.....	4
Foreldrevett regler	5
Mobbing	5
Treners oppførsel	5
Språkbruk	6
Aldersgruppe inndeling	6
6 år.....	6
7-9 år	8
10-12 år	8
Ledelse av treningen	9
Generelt.....	9
Struktur.....	9
Gjenkjennelse.....	9
Veiledning.....	10
Utvikling i trenerrollen	10
Differensiering og hospitering.....	11
Roller	12
Klubbens ledere.....	12
Trener koordinator	13
Trenere	13
Lagledere/Foreldrekontakter	13
Kampverter.....	13
Vedlegg A: Øvelsesbank 6 åringer	14
Vedlegg B: Øvelsesbank 7-9 åringer	14
Vedlegg C: Øvelsesbank 10-12 åringer	14

Innledning

Velkommen til Erdal IL sin sportslige plan. Dette dokumentet er laget for å skriftlig gjøre hvilke retningslinjer som ligger til grunn for Erdal IL sin aktivitet. Det skal derfor være et styrende dokument for trenere, ledere og spillere. Med unntak av innledningen er dokumentet strukturert slik at det første kapittelet er det viktigste og det som vektlegges mest. Man kan således ikke overprøve noe som står i kapittel 2 med grunnlag i kapittel 4. Det oppfordres uansett til å utvise skjønn og sunt bondevett i eventuelle uklarheter i sportslig plan. Ved uklarheter er det sportslig leder som avklarer hva som gjelder. Dette kan som siste instans overprøves av klubbens leder.

Visjon

Klubbens visjon er:

"Erdal IL skal bidra til å skape et godt miljø og samhold i bygden, samt bidra til videreutvikling av idretten på Erdal"

Generelle holdningsmål

- Vise respekt for det å være en del av en klubb
- Vær presis
- Still forberedt
- Bidra ved å være et forbilde for de andre
- Utvikle forståelsen for betydningen av det å være et lag
- Vise respekt overfor trenere, lagledere, lagkamerater, mot- og medspillere samt dommere

Generelle aktivitetsmål

- Legge til rette for at alle spillere får like mye kamptid
- Alle spillere skal spille i alle posisjonene på banen og tilstrebe jevn fordeling av spilletid i hver lagdel. Dvs jevn spilletid foran og bak i 5'er fotball.
- Keeperplassen skal rulleres på. Det skal tilstrebes jevn rulling av keeper.
- Legge til rette for generelle fysiske ferdigheter i treningen. Eksempler er spenst, koordinasjon, reaksjon, balanse, kjerne styrke og utholdenhet.
- Øvelser og instruksjoner som øker spillernes forståelse for spillet. Eksempler som innkast, frispark og corner for de minste til 1:1 forsvarsspill og spill mot etablert forsvar for de største.

Å være gode rollemodeller

Plettfriandel

Idrettsstyret har med hjemmel i strafferegistreringsforskriften

§ 12 nr.4 p) vedtatt at alle idrettslag fra og med 1. januar 2009 plikter å innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver for laget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det te omfatter både personer som skal påta seg nye oppdrag for laget og personer som er i et løpende oppdrags-ansettelsesforhold for laget.

Det er en absolutt forutsetning for alle trenere å ha plettfriandel når de innehar et tillitsverv i klubben. Ta kontakt med ansvarlig for politiattest eller leder for utfylling av søknadsskjema til politiet. Du finner signert mal for søknad på klubbens hjemmeside

<http://www.erdal-il.no/p/29245/politiattester>

Forståelse og aksept av sportslig plan, visjon og mål

For å inneha et tillitsverv i Erdal IL er det en forutsetning at man forstår og aksepterer sportslig plan, visjon og mål for klubben. Uenighet og diskusjon om sportslig plan, visjon og mål er veldig velkommen og en forutsetning for en levende klubb. Etterlevelse av de til enhver tids gjeldende plan, visjon og mål er allikevel en forutsetning som tillitsvalgt.

Foreldrevett regler



Mobbing

Mobbing av lagkamerater, motspillere eller klubbkamerater er 100% uforenlig med Fair play og sportslig oppførsel. Når en spiller kvier seg til å gå på trening fordi lagkameratene plager han/henne, da har både offer, mobber, trener og klubb tapt. Erdal IL ønsker å legge til rette for trivsel og trygghet for alle medlemmer i vår klubb.

Det er en helt klar forventning til alle trenere og tillitsvalgte at de tar avstand fra mobbing og er veldig bevisst at de ikke selv oppfører seg som mobbere. I 2017 er det 900 elever i videregående skole som føler deg mobbet av lærer og det er ingenting som tilsier at frivillige trenere burde score bedre. Vær bevisst både verbalt språk og kroppsspråk - barn får med seg mer enn man tror

Treners oppførsel

Treneren er lagets viktigste rollemodell og må opptre deretter. Holdninger, språk og oppførsel smitter fort. Nedlatende språkbruk om jenter, nye landsmenn og personer med funksjonshemninger er dessverre utbredt i enkelte klubb miljøer. Utsagn som "Du spiller som en jente" eller lignende hører ikke hjemme i Erdal IL.

Erdal IL's grunnholdning er at alle spillere ønsker å gjøre sitt beste. Det kan imidlertid av og til være vanskelig å se. I slike tilfeller kan grunnen ofte være forankret i:

- Dårlig selvtillit: Fotball er et spill hvor ferdighet henger veldig sterkt sammen med troen på seg selv. Spillere som har mistet troen på egne ferdigheter trenger støtte, tips, positive meldinger og positiv oppmerksomhet. IKKE dårlig kroppsspråk fra viktigste rollemodell, lite konstruktiv kritikk og følelsen av at laget klarer seg bedre uten dem.
- Manglende motivasjon: Manglende motivasjon forekommer fra tid til annen. Ta kontakt med barnet for å høre om det er noe dere kan gjøre.
- Hendelse i livet: Det kan skje mye i et barns liv som en trener ikke kjenner til. Dødsfall, skilsmisse, sykdom, flytting, tap av bestevenn osv. I slike tilfeller trenger barnet en som vil lytte heller enn en som vil fortelle hva de gjør galt.

Vær observant at barn er forskjellige og oppfatter voksne forskjellig. Har en trener et barn som trenger "stramme tøyler" er det sannsynlig at det finnes andre barn på laget som oppfatter treneren som streng og skremmende. Dette er svært utfordrende for en trener som prøver å holde kontroll på 25 førsteklasinger. Sørg derfor for at det er nok voksne personer i treningssituasjonen og ha gjerne en felles plan for hvordan trener teamet skal forholde seg til denne problemstillingen.

Språkbruk

Spillere bør lære av voksne at meldinger til grupper skjer med utestemme. Meldinger til enkeltspillere (negative) skjer med innestemme. Bruk av banneord ønsker vi ikke på Erdal IL sine baner og trenere skal slå ned på dette. Det samme gjelder språkbruk mot dommer, trenere, med og motspillere. La de eldste barna skjønne at de er rollemodeller for de yngre barna.

Aldersgruppe inndeling

6 år

Barnefotballens 8 «regler»

Barnefotball er lekbetont!

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at det skal være lek – ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye – ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er tilfredse barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner!

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal fremelske – og det er slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner og venninner trene sammen og spille på samme lag.

Alle skal spille like mye!

Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv

om alles synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen topper laget. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser.

Lær barna å tåle både seier og tap!

I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne «tosifra». Ta seier og tap med fornuft – tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem – et tap deles av alle.

Mer trening og færre kamper!

Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Legg opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer.

Barnefotball – en allsidig aktivitet!

Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Barna bør ha mulighet til å delta i flere idretter, om de ønsker det, og de ulike tilbudene må koordineres slik at det er praktisk gjennomførbart.

Fotball er et spill!

Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og «småspill» bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger – flest mulig involveringer pr spiller.

La oss gå sammen om gladfotball for de små!

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

Holdningsmål

- Opparbeide en positiv holdning til egen kropp gjennom lekbetont aktivitet.
- Utvikle sosial intelligens gjennom å gi-og-ta samt forholde seg til andre i lek
- Forstå at trening gir resultater
- Forstå at det stilles forventninger til alle enkeltspillere på et lag (oppførsel, deltakelse, melding ved fravær, osv)
- Forståelse for begreper som Fair play og sportsånd

Ferdighetsmål

Forståelse for og øvelser innen:

- Innsidepasning

- Føring av ball
- Mottak

Og mye fotball med få spillere på hvert lag.

7-9 år

For mange trenere vil man oppdage at det er forskjell i motivasjon hos spillerne. Noen spiller der fordi vennen gjør det og man kan risikere at spillere slutter i "grupper". Noen vil forstå at treneren stiller krav (som seg hør og bør), men sliter med å forholde seg til dette. Barna har på dette tidspunktet full oversikt over hvem som er best og hvem som er dårligst - noe som ofte kan være en utfordring for trenerne og barna. Vær tydelig på at trening gjør fotballspillere bedre og at de som er minst interessert nå kanskje er mest interessert om 2 år. Bruk tid til både spill og øvelser og del gjerne inn i grupper som gjør at alle føler mestring i forhold til de andre som er i samme gruppe. I økende grad bør trenerne i denne aldersgruppen utføre øvelser og spill situasjoner som er større og mer komplekse enn tidligere. Gjerne øvelser hvor flere spillere er i bevegelse samtidig for å utfordre samspill ferdighetene til spillerne.

Holdningsmål

- Alle er bidragsytere til et godt miljø
- Aktivitet og mosjon er godt for kroppen.
- Støtt medspillere – ikke bryt dem ned
- Dommeren er en ålreit fyr
- Positivt press fra trenerne bidrar til økte prestasjoner hos spillerne

Ferdighetsmål

- Samspill hvor flere spillere er i bevegelse
- Skudd (vrist og halvt liggende vristspark)
- Forståelse for balanse i laget i angrep og forsvar
- 1:1 forsvar
- 2:1 forsvar
- 1:1 i angrep
- Forståelse for regler rundt innkast, corner, frispark, dødball og start fra midtbanen

10-12 år

Alderen mellom 10- 12 år har ofte blitt kalt «motorikkens gullalder». Selv om ekspertene ikke alltid er enig i at dette er riktig er dette ofte en alder hvor man har en godt utviklet kroppsbeherskelse og koordinasjon. I større grad blir man kritisk til andres og egne ferdigheter og utvikler også en bedre kreativitet og romforståelse. Spillerne bør fremdeles terpe på basisferdigheter, treningsvilje og treningsholdninger.

Holdningsmål

- Forstå at trening hjelper og hvordan man bør trene
- Evaluere egne styrker og svakheter
- Punktlighet på trening
- Forstå at kosthold og søvn er viktig for topp ytelse

Ferdighetsmål

- Samspill hvor flere spillere er i bevegelse
- Skudd (vrist og halvt liggende vristspark)
- Forståelse for balanse i laget i angrep og forsvar
- Forståelse for rom og det å spille i rom heller enn på spiller

Ledelse av treningen

Generelt

I de fleste situasjoner gjør man en bedre jobb hvis man møter forberedt enn om man møter uforberedt. Slik er det nok som fotballtrener også. For å møte forberedt er det gjerne 2 forutsetninger som ligger til grunn:

- 1) At treneren har en viss idé om hvor mange som kommer
- 2) At treneren har tenkt gjennom hva som er treningsmålene for dagens økt

Første punktet påpeker viktigheten av å få et stabilt oppmøte på trening – uavhengig av vær, vind og humør. Enklest er det å få dette til hvis alle spillere er motivert og gleder seg til trening. Neste punkt kan gjerne være vanskeligere hvis det er mange trenere som deltar aktivt i treningssituasjonen. Lag en plan for hvordan trener-teamet skal adressere dette. Kanskje en av trenerne er flinkere å planlegge/strukturere øktene eller kanskje det kan bli en rolle som går på rotasjon?

Struktur

En trening bør ha en oppvarming, en hoveddel og en avslutning. I tillegg bør man prøve å legge inn spesifikke øvelser for å bedre generell ballbehandling. Husk at spesifikk trening generelt sett gir flere ballberøringer enn spill. Husk også at spill som oftest gir mer glede og motivasjon. En god balanse er essensen.

Gjenkjennelse

Spesielt blant de yngste er det hensiktsmessig å bruke et begrenset sett av øvelser og eventuelt gjøre små variasjoner av grunnøvelsen. Dette skaper gjenkjennelses effekt og mestringsfølelse. De yngste har nok med å forholde seg til egen og ballens bevegelse, mens de større barna med fordel kan bruke øvelser der flere personer er i bevegelse.

Veiledning

Positiv forsterkning virker mye bedre enn negativ. Lag grupper som er passelig stor slik at alle kan få god veiledning. Bruk også øvelser som spillerne mestrer og hvor trenerne kan si «Ja, den fikk du bra til» eller «Neste gang sitter den». En fin regel er at spillerne bør avslutte øvelsen med en positiv sisteopplevelse. Hvis en spiller helt tydelig ikke får til øvelsen bør treneren vurdere å bruke 5 min alene med spilleren for å avslutte med en positiv sisteopplevelse.

Utvikling i trenerrollen

Fotballens breddeformel har eksistert i NFF i en årrekke. De siste årene har den blitt endret litt til å lyde:

«Trygghet + Utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling»

Av dette utledes de viktigste kompetanseområdene for treneren.

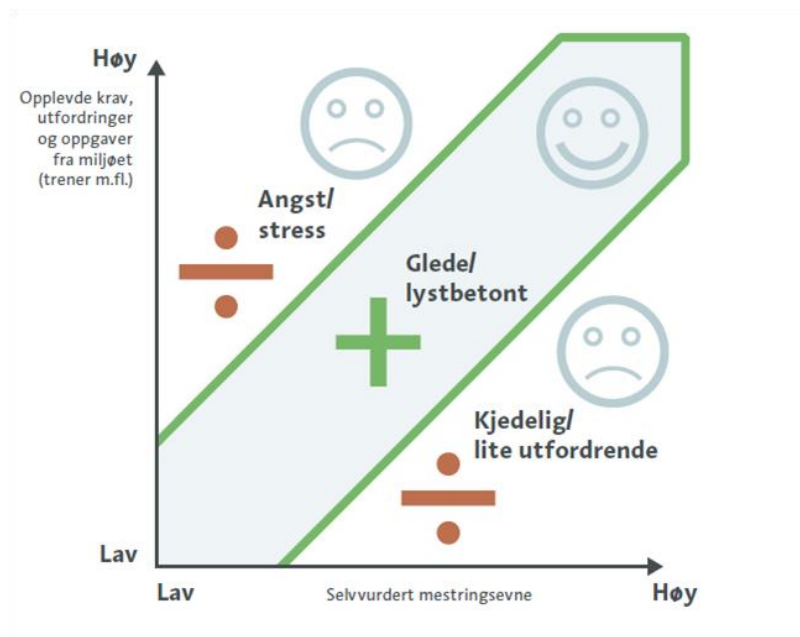
Evnen å skape trygghet

For å kunne se hver enkelt spiller er det viktig at spillerne føler trygghet i møte med minst en av trenerne. Særlig på de minste lagene kan det være en utfordring å skape en trygg ramme for alle barna hvis gruppen er for stor og det er for få trenere. Noen trenere har personlige egenskaper som gjør at de lettere skaper tillit enn andre – utnytt det og fordel gjerne "roller" internt i trenergruppen. Generelt sett kan det være hensiktsmessig for trenere å være åpen og erkjenne feil hvis det er behov for det. Det samme kan gjelde i forbindelse med foreldremøter - reflekter over egne svakheter og spør om hvordan man kan lage et trener/foreldre samarbeid som utnytter de beste sidene av både trenere og foreldre.

For flere barn i Erdal IL er treneren den viktigste mannspersonen i en gutt/jentes liv. Vær bevisst dette og opptre som en stabil voksenreferanse.

Evne å skape utfordringer som er individuelt tilpasset

Faglig kompetanse og øvelser som er tilpasset til spillerens nivå er viktig for å skape utfordringer til hver enkelt. På UEFA-C trener kurs kombinerer man teori og praksis for å bedre forstå hvordan treneren bør legge til rette for god spillerutvikling. Mange av øvelsene er laget slik at man med enkle grep kan gjøre samme øvelsen litt vanskeligere eller litt enklere avhengig av spillerens nivå. En modell som er sentralt i NFF sitt undervisningsstoff er "Flytsone modellen".



Husk at alle spillerne på laget vil plassere seg forskjellig i dette diagrammet. Målet er at alle skal plassere seg innenfor de grønne strekene og av og til kjenne på hvordan det er å være på utsiden.

Evnen til å skape mestringsopplevelser

Det kan ofte være en utfordring å skape gode mestringsopplevelser - særlig hvis man ønsker at disse skal være i kamp sammenheng. Har man et lag som er over gjennomsnittlig godt, så går dette oftere bra. Er man under gjennomsnittlig god, så er dette en større utfordring. I barnefotballen er det viktig å være tydelig på at gleden med spillet er å være med - selv om man ikke vinner. Dette læres både gjennom kamp og trening. I og med at de minste lagene ofte kan svinge stort i prestasjoner kan det være lurt å tone ned konkurranse preget i treningssituasjonen. Noen tips til hvordan man kan skape mestringsopplevelser:

- Trener deltar i treningssituasjonen for å involvere alle
- Benytt øvelser som kan skaleres etter nivå
- Lag øvelser som skaper scoring/nettsus
- Del inn grupper etter nivå
- Lag mindre grupper på 1 trener (2 spillere på 1 trener med fokus på ny øvelse)
- Treningshelger / samlinger

Differensiering og hospitering

Ferdigheter utvikles både i kamp og i trening, men mest i trening. Erdal IL følger NFF sine retningslinjer for å tilpasse utfordringene til spilleren. Dette betyr at vi tilbyr de spillerne som har kommet lengst i ferdighetsutviklingen til å hospitere med laget over. Det er en forutsetning for hospitering at det kommer som et tillegg til vanlig trening med eget lag. Prioriteten er klar – eget lag

først og deretter hospitering. Hospitering kan skje både i trening og i kamp, men først i trening. Hvis det viser seg at et lag har mange spillere som burde hospitere opp, da kan man vurdere å melde på et lag i aldersklassen over den man tilhører. Spill på dette laget kan tilbys som et supplement til spill på eget aldersnivå og plassene må roteres på. Avklaringer må gjøres med sportslig leder og trenerkoordinator i forkant av oppmelding av lag i klassen over.

Hospiteringsregler for Erdal IL

- 1) Ungene SKAL ha lyst til å hospitere på et annet lag for at det skal være aktuelt.
- 2) Det har til nå vært vanlig at kun de to-tre beste har hospitert. NFF ønsker at det skal legges til rette for at flere enn kun de aller beste kan hospitere. Vi ble enige om at vi i Erdal må utvide antallet som kan hospitere, men at det sjeldent er formålstjenlig å hospitere de aller svakeste.
- 3) Jenter kan hospitere på guttelag og gutter på jentelag.
- 4) Det må være en dialog mellom trenerne fra lag det hospiteres fra til lag det hospiteres til. Det må være tilbakemelding og oppdatering.
- 5) Hospitering av spillere som ikke klarer å oppføre seg og følge instruksjon bør unngås
- 6) Laget det hospiteres til skal være styrende for hvor mange som skal hospiteres til treningene
- 7) Hvis det er mange som er egnet for å prøve seg på et høyere nivå - kan det lages en rulleringsplan for å få til at flest mulig får hospitert.

Erdal IL ønsker at det skal være mulig å hospitere i klubben. Både trening og kamp - men hovedvekt på trening.

Roller

Klubbens ledere

Styret:

- Mål- og strategiarbeid /rammene for arbeidet i klubben.
- Visjon- og verdiarbeid.
- Økonomisk -/ og drifts kontroll.
- Organisering og styresammensetning – underutvalg og roller.
- Følge idrettens lover og representere klubben utad.
- Legge til rette for at man kan rekruttere flest mulig, beholde dem over tid, samt utvikle gode fotballspillere.
- Oppnevne ansvarlig for politiattester.

Sportslig leder:

- Utvikling og implementering sportsplanen og andre retningslinjer for sportslig aktivitet – og at disse blir fulgt.
- Differensiering (som også bl.a. inkluderer hospitering).
- Ansettelse av trenere og personer i andre sentrale (og sportslige) verv.
- Prioriteringer (økonomi, anlegg, trenere, etc.).
- Utvikling av sportslig kompetanse i klubben.

Trener koordinator

- Ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben.
- Planlegging trenerforum – ansvarlig for å utarbeide en struktur på hvordan trenerforum i klubben skal organiseres.
- Gjennomføring trenerforum – ansvarlig for at trenerforumene blir gjennomført ihht sportsplan.
- Følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!
- Kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.
- Rekruttering av nye trenere

Trenere

- Gjennomføre treninger i tråd med sportslig plan
- Se alle spillere og bidra til å utvikle hver og en av dem
- Lede laget i kamp og cup
- Avvikle kamper på egen bane og sikre dommere for mindre lag
- Ta vare på utstyr som baller, drakter og annet utstyr
- Være en bidragsyter i trener kollegiet og bidra til å utvikle Erdal IL videre

Lagledere/Foreldrekontakter

- Assistere trenere i forbindelse med kamp / cup (påmelding, lagslister, kjørelister osv)
- Vedlikeholde lagslister og kontaktinfo til spillere og foreldre
- Sikre oppslutning om dugnader og tilstelning hvor foreldre må bidra

Kampverter

- Å ønske motstanderen og dommerne velkommen til Erdal kunstgressbane. Det anbefales og ringe og sjekke at dommer er klar tidlig på kampdagen eller dagen før.
- Å vise dem til en garderobe, dersom det er ønskelig for motstanderen (ofte fra 13 år og oppover) og det er garderobe tilgjengelig. Sjekk med hallvakt, evt. på forhånd om ledige garderober.
- Fortell hvor de kan foreta oppvarming før kampen.

- Lag gjerne en kaffe og ta med på banen og server motstanderens ledere og trenere, slå gjerne a en prat
- Sørg for at foreldre som ikke har ansvar for laget står på andre siden av banen eller i det minste utenfor lagenes innbytterbenker og tekniske soner.

Vedlegg A: Øvelsesbank 6 åringer

Sjekk ut www.treningsøkta.no

Vedlegg B: Øvelsesbank 7-9 åringer

Sjekk ut www.treningsøkta.no

Vedlegg C: Øvelsesbank 10-12 åringer

Sjekk ut www.treningsøkta.no