



SPORTSPLAN ÅSSIDEN FOTBALL 2021-2024





Innhold

- | | |
|---|---|
| 1. Innledning | 11. Differensiering |
| 2. Fotball Visjon | 12. Spillestil |
| 3. Verdier/holdninger | 13. Trener, Lagleder, Trenerforum, Foreldre |
| 4. Overordnede Mål | 14. Trener Veilederen |
| 5. Sportslig Organisasjon kart (Sportslig Utvalg) | 15. Deltakelse i turneringer |
| 6. Sportslig struktur | 16. Klubbdommer |
| 7. Barne-Fotball | 17. Fotballskoler |
| 8. Ungdomsfotball | 18. Blå-Hvit og Keeper trening |
| 9. Hospitering | 19. Fair Play |
| 10. Rekruttering | |



1. Innledning

Sportsplanen skal for klubben:

- Leve opp til klubbens målsettinger å være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet. Fungere som et verktøy for å sikre kontinuitet og utvikling for spillere, trenere og ledere. Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling. Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

Sportsplanen skal for trenere/ledere:

- Være et hjelpemiddel for fotballopplæringen. Være et redskap og bidra til et mer planmessig arbeid. Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold og treningsmengde i den aktuelle aldersgruppe. Understreke at det er viktig å samle klubben og jobbe i samme retning. Øke trenerens kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne:

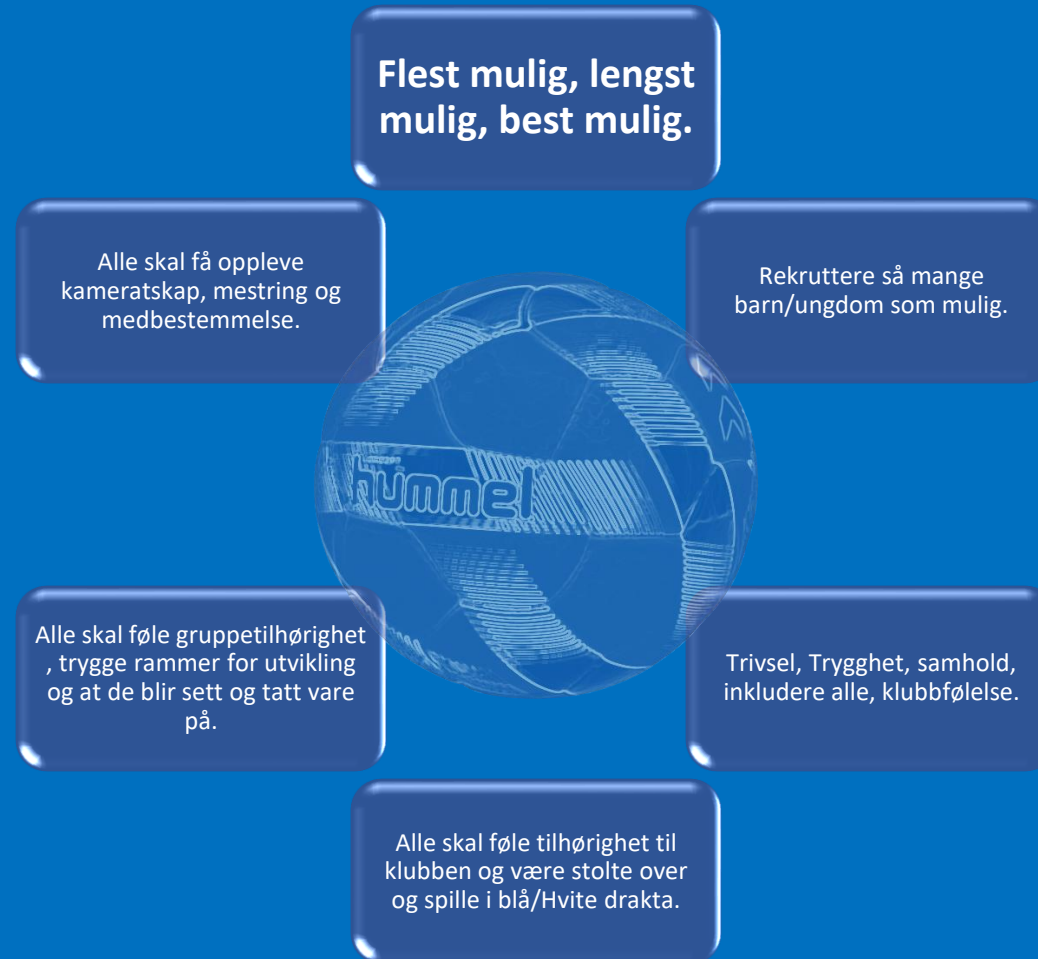
- Påvirke holdninger i trening og kamp.
- Påvirke ferdigheter, fart og fysikk.
- Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse.
- Påvirke sosial kompetanse.

Åssiden fotball ønsker at alle jenter og gutter i bydelen skal få et godt tilbud om å spille fotball fra de er 6 år. Åssiden IF er en breddeklubb hvor det aller meste av aktiviteten drives på dugnad og frivillighet og vi er helt avhengige av et bredt og positivt engasjement blant foreldre, foresatte og andre frivillige.

Som et ledd i å ivareta og styrke dette positive engasjement i den daglige driften av våre barne- og ungdomslag, har Åssiden Fotball utviklet denne sportsplanen.



2. Fotball Visjon





3. Verdier og Holdninger

Trenings og kampatferd:

Spilleren:

- Vær presis til trening og kamp.
- Møt godt forberedt.
- Forfall skal meldes fra til trener. Grunn skal oppgis.
- Møt opp på trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales med trener.
- Oppfordre til egentrening.
- Sørg for alltid å ha med riktig treningstøy og fotballsko i forhold til bane, årstid og vær.
- Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Vis respekt for laguttak og spillerbytter.
- Vis respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere.
- Vær konsentrert på trening og i kampsituasjon.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp.

Trener- og lederatferd:

- Vis god sportsånd og Fair play.
- Grip inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende opptreden
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp og sette ut mål.
- Følg kamp-/turneringsreglement og spilleregler.

På banen:

- Respekter dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum.
- **Utenfor banen:** Respekter organisasjonens lover og regler.

Holdninger generelt:

- Delta på dugnader, betal kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis god sportsånd og Fair play.
- Vis sunne kost- og levevaner.

Klubbens verdier i tillegg:



Trygghet



Samhold



Engasjement



4. Overordnede mål

- Alle trenere følger spillestilen, dette gjelder fra 13 år.
- Ungdomslag på elite nivå.
- Skal gi spillere med spesielt gode holdninger, særlige fotballferdigheter og høyt ambisjonsnivå et eliterettet tilbud.
- Utvikle minimum 1 spiller til norsk toppfotball innen hvert 5. år.
- Utvikle minimum 2 spillere hvert år til eget A-lag.
- Utvikle kretsagsspillere/Satellitt.
- Klubben skal rekruttere trenere og utdanne trenere til egne lag og til norsk toppfotball.
- Jentelag og guttelag i alle årskull fra 6-19 år.
- Innarbeide gode holdninger og treningskultur basert på klubbens retningslinjer.
- Alle trenere i barne-fotball bør ha fullført grasrots trener kurs innen ungdomsfotball.
- Alle ungdomshovedtrenere i klubben bør ønske å ta UEFA B lisens.
- Keeper trening fra 10 år.
- Klubben skal aktivt rekruttere dommere.

Senior/Herre

- A-lag etablert i 3.divisjon
- A-lag med overtall av egne spillere.

Senior/Damer

- A-lag etablert i 3 divisjon.
- A-lag med overtall av egne spillere.

Hvordan

- Har en Blå-Hvit tråd i alt sportslig arbeid fra 6 år til senior.
- Dyktige trener/lagledere som ser alle og som er i stand til å utvikle spilleren og laget.
- Felles spillestil fra 13 år til A-senior.
- Alle følger og respektere sportsplanen og trener rollen.
- Tilbud til alle, uansett nivå.
- Fotballskoler og Blå-Hvit.
- Alle barn og ungdom i bydelen skal gis et godt tilbud om å spille fotball.
- Vi differensierer på trening for å gi spillene dem riktige utfordringer og mestring følelse.



5. Sportslig organisasjon kart

Fotball Styret

Sportslig Utvalg

- Sportslig leder
- Nest leder (Fotballstyret)
- A-Senior trenere
- Barne-leder
- Ungdoms leder
- Jente leder
- Fair Play ansvarlig
- Dommer ansvarlig

Det avgjørende er om en trener har ferdigheter til å lede og gjennomføre fotballoplæring for den målgruppa det gjelder. Det tilegner treneren seg gjennom både formell fotballutdanning, relevant utdanning og erfarings basert «utdanning». I tillegg må treneren inneha et menneskesyn og et sett av verdier som er forenlig med fotballens verdisett.

Alle disse kriteriene har ingen trenere når de starter sin trenergjerning. Trenere utvikler seg over tid. Kunnskap og erfaring går hånd i hånd, alen for alen skaffer treneren seg disse ferdighetene.

Barne Utvalg (6-12 år)

Alle Hovedtrenere(1)

Mål om minimum krav innen 2 år: Del 1-2 grasrotstrener

Jente Utvalg

Alle trenere på jente lagene (1)

Krav: Se Barn og Ungdom

Ungdoms Utvalg (13-19 år)

Alle Hovedtrenere(1)

Mål om minimum krav innen 2 år: Grasrotstreneren

Trener forum med alle trenere. Bygge broer mellom lagene og sammen med trenere/ledere, skape samhold og godt miljø.
Etablere forskjellige aktiviteter i barn/ungdoms-fotballen. Det kan for eksempel være turneringer, fotballskoler, felles samlinger og lignende.



Sportslige ansvars områder

Barne Utvalg(6-12 år)

- Referat fra møter sendes Sportslig leder.
- Alle følger sportsplanen.
- Oppstartsansvarlig sammen med sportslig leder.
- Rekruttering/intrigering tiltak.
- Planlegge sesongavslutning for barnefotballen.
- Arrangement ansvarlig.
- Ansvarlig for ball gutter/jenter 10 år til senior hjemmekamper.
- Ansvarlig for maskoter gutter/jenter 9 år til senior hjemmekamper herre-kvinner.

❖ EAT/MOVE/SLEEP CUP- EGEN GRUPPE

Ungdoms Utvalg(13-19 år)

- Referat fra møter sendes Sportslig leder.
- Alle følger sportsplanen
- Rekruttering/ intrigering tiltak.
- Planlegge sesongavslutning for ungdomsfotballen.
- Arrangement ansvarlig for ungdommer.

Jente Utvalg

- Ansvarlig for jente fotballen
- Ansvarlig for å arrangere jente samlinger og andre tiltak/aktiviteter

Sportslig Utvalg

- Sportslig utvikling
- Spiller/Trener Utvikling.
- Implantering/Evaluering av trener rollen og sportsplan.
- Ansvarlig for kursing av klubbens trenere.
- Støtte og veilede barn i ungdoms(Jente) utvalg.
- Fair Play saker.

Dommer Ansvarlig

- Klubbdommer
- Dommer kurs

FotballStyre

Godkjenner forslag fra sportslig administrasjon.



6. Sportslig struktur

Klubbtilbud Alle	Alder	Utviklings plan Alle			Klubben gir tilbud
	19(U-23)	19-2 2+kamp			<u>19/U23:</u> Junior 1 div 3+kamp
 Keepertrening Ungdomsfotball 13-16 år,1 x pr uke	16	16-2 2+kamp	Eventuelt 16-2	Hver sin treningsgruppe. Gjelder også i kamp. Størrelsen på kullene avgjør om de slås sammen eller ikke.	<u>15-16 år</u> 3+kamp
	15	15-2 2+kamp			Blå/Hvit Hver Lørdag
	14	EVT: 1er/2er-lag med høy rotasjon på lagene, maks 1 nivå i forskjell på 1er og 2er lag. Alle trener samlet 3+kamp			Blå/Hvit Hver Lørdag
	13	EVT: 1er/2er-lag med høy rotasjon på lagene, maks 1 nivå i forskjell på 1er og 2er lag. Alle trener samlet 3+kamp			
 Blå-Hvit trening (9-16 år) Hver Lørdag 09.00-10.30	12	Alle trener samlet 2+kamp			Blå/Hvit Hver Lørdag
	11	Alle trener samlet 2+kamp			
	10	Alle trener samlet 2+kamp			
 Fotballskole (6-13 år) 1. Første uken av sommerferien 2. Siste uken av sommerferien. Keepertrening Barnefotball 10-12 år 1 x pr uke	9	Alle trener samlet 1 + kamp			Blå/Hvit Hver Lørdag
	8	Alle trener samlet 1 + kamp			
	7	Alle trener samlet 1 + kamp			
	6	Alle trener samlet 1 + kamp			



Sportslig struktur og utvikling plan

Klubbtildbud Alle:

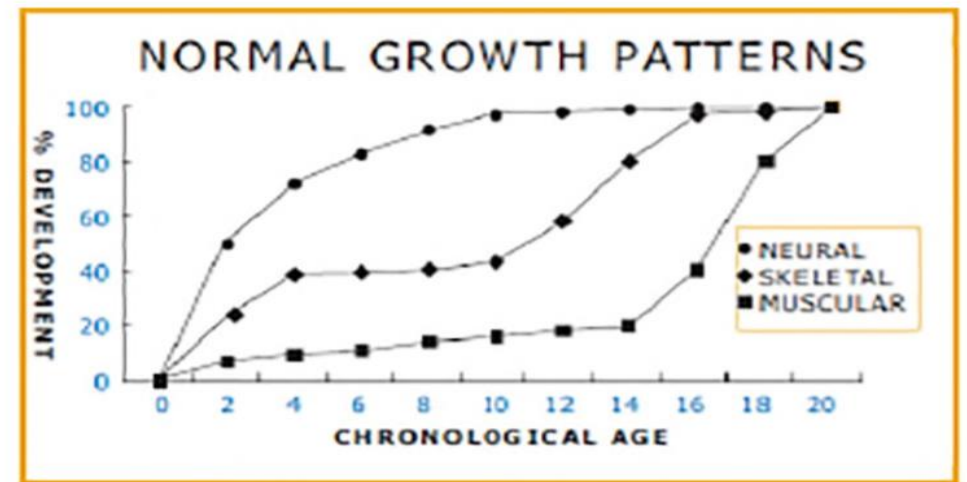
- Her har gutter og jenter i alderen 9-16 år tilbud om Blå/Hvit trening hver lørdag.
- I ungdomsfotballen tilbyr klubben trening og kamp til de med størst potensial utfra, treningsvilje, ansvar for egen utvikling og holdninger og ferdigheter. Det settes høye krav til treneren, utviklingsplaner for lag og spillere.

Breddegruppe Alle:

- Her er treningstilbudet klubben gir til alle uavhengig av nivå. Her rekrutteres foreldretreneren hvor klubben tilbyr best mulig kompetanse/kursing.

Grunnlag for utviklingsplanen:

- Øke tilbud til spillerne i tidligere alder.
- Øke kompetansen til trenerne.
- Slå sammen kull i ungdomsfotballen for å øke totalnivået i gruppene, og bruke kompetanse og midler mer riktig i forhold til satsningen/spillerens utvikling.
- Automatisering av hospitering, spillerne gir og tar.
- Øker treningsmengden for 6-12 år hvor spillerne tåler mye mer belastning en vi utsetter dem for i dag. (Blå-Hvit er et xtra tilbud om mer trening)



Figuren viser normale vekstkurver på nerve, skjelett og muskel (Anderson & Twist, 2005)



7. Barne-fotball

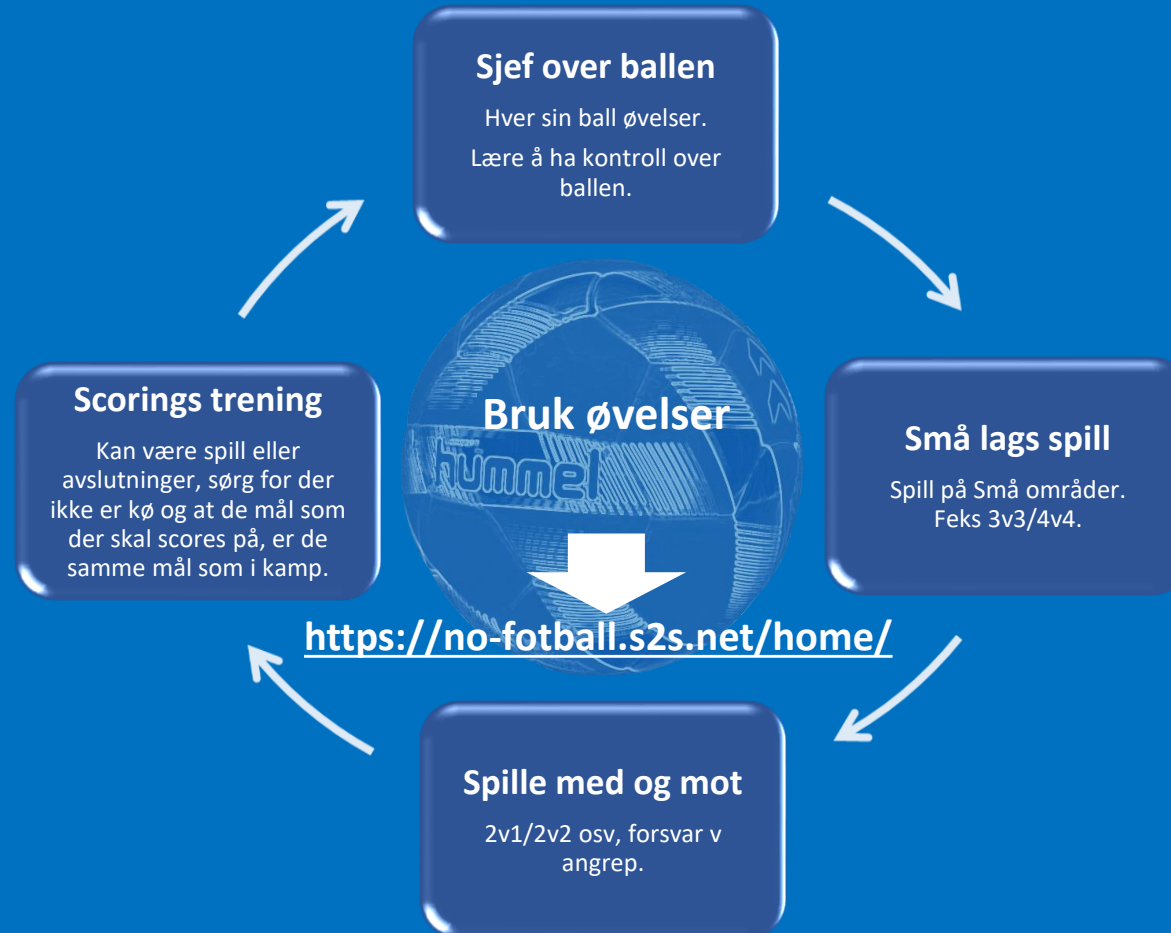
Åssiden IF sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen bygger på NFFs planverk- trenervett, barnefotball-verdier og virkemidler, differensiering, hospitering, retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen, sportslig tilbud barn, sportslig tilbud ungdom, trening og kamptilbud. Det året spilleren fyller tretten er overgangen fra barne- til ungdomsfotball. Det er **trenerens** ansvar at retningslinjene til enhver tid etterleves.

Retningslinjer for kommunikasjon i Åssiden IF:

- Ryddig og tilstrekkelig kommunikasjon «i forkant» innad i ÅFK, mot foreldre/foresatte og spillere.
- Gi oppmuntring til alle spillere under trening og kamp, både i medgang og motgang.
- Spør om kampen/treningen var morsom ikke bare resultatet.
- Se på dommeren som veileder- snakk dommeren god.
- Vis respekt for andre.
- Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.
- At mobbing ikke forekommer er trenerens ansvar.
- Lære og vinne/ lære og tape.
- Gjennomfør Fair Play hilsen før og etter alle kamper.
- Etterfølgende er klubbens føringer for innhold på treningene. Se vedlegg for trener rollen. Konkrete øvelser kan finnes på <https://no-fotball.s2s.net/home/> Klubben anbefaler på det varmeste at hvert trenerteam bruker dette elektroniske verktøy. Mulighetene er mange, og vil gjøre trenerhverdagen enklere. I tillegg sikrer man å følge klubbens sine treningsprinsipper på en enkel måte. Ta kontakt med Sportslig leder for å få tilgang eller om du mangler passord.



Fokus områder i barne-fotballen





Barne-fotball

Lagets organisering:

Åssiden If har ansvaret for å oppnevne trener/trenere til hvert lag. Hvert lag har selv ansvaret for å oppnevne ledere. Den beste organisering er at man har minimum 2 trenere som tar seg av treningen/sportslige. Alle lag trenger lagledere, her er det viktig at hvert lag minimum har 1-2 i tillegg til lagets trenere. Må også være en dugnadsansvarlig pr årskull.

Det er opp til trenerne selv om de vil organisere seg med 2 trener og 2 lagledere eller 4 likestilte trenere.

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i et fotballmiljø.
- Skape en fast ramme for trening og aktivitet.
- Motivere til fotball lek utenom organisert trening.
- Egne jente og guttelag.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen. Få med disse i støtteapparatet og oppfordre til tilstedeværelse på trening.

Spillere:

- Møt i god tid.
- Ta alltid med drikkeflaske, leggsenn.
- Vi differensierer på trening.



Spilletid i barne-fotballen

- Tilnærmet lik spilletid blant alle spillere, meld på flest mulig lag for å få dette enklere til.
- Ha spillertropper på 5 spillere i treerfotball, 7 spillere i femerfotball og 10 spillere i sjuerfotball.
- **Topping av lag i barnefotballen skal ikke forekomme.** Topping av lag innebærer at utvalgte spillere selekteres etter ferdighetsnivå og danner 1, 2, 3 lag- eller at spillere får vesentlig mer spilletid enn andre.
- Jevnbyrdighet i kamp, barnefotball - under tretten år.
- Sett sammen lag med utgangspunkt i jevnbyrdighet- målet er jevne kamper med høyt læringspotensial for spillerne. Rotere spillene på lagene om der er flere lag i samme årskull.
- Meld på flest mulig lag.
- Fotball er en helårsiderett. Vi har maks treningsfri i 2 måned(juli-desember).

Spillestil: *Se mer info i trener rollen*

- Keeper skal kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Prøv å sentre til hverandre
- Bevegelse (Frem i angrep, Ned i forsvar)



8. Ungdomsfotballen

For å skape et godt fotballmiljø, skal vi alltid ha klare målsetninger og holdninger for/til ungdomsfotball. De skal være velkjente og etterleves av både trenere, ledere, foreldre og spillere.



Det skal fokuseres på utvikling av alle fotballferdighetene, da det er fundamentet for på kort sikt å skape glade og motiverte spillere og for på lang sikt å skape dyktige fotballspillere.

Målsetning

- Det skal være kjekt å gå på fotball.
- Vi vil fremelske og bevare gleden ved fotballspillet.
- Vi vil skape mestring for alle spillerne og det skal være lærerikt.
- Vi vil utvikle og motivere spillerne gjennom kvalifiserte treninger, turneringer og kamper.
- Vi vil trene og utfordre alle spillere uansett kompetanse og kvalifikasjoner.
- Det skal være gode sosiale rammer.
- Vi vil ha et godt kameratskap med respekt for alle uansett bakgrunn, kompetanser og kvalifikasjoner.
- Vi vil styrke den sosiale ånd via klubbfølelse og lagfølelse.



Trenings kultur





Fokus på ungdomstrening

Samhandling, relasjoner for med- og motspiller

At treningen gir spillerne mulighet til å gjøre valg i spilløvelser ut i fra spillestilen.



At der er konkurranseelement er i treningen.



Fotball koordinasjon-Fysisk trening-Oppbygningsspill-Avslutningsspill – Forsvarsspill-Gjenvinningsspill-Omstillinger-Pasninger, vendinger, 1. berøringer og avslutninger-Mental trening (indre motivasjon, glede, trivsel, kompetanser, selvtillit, parathet og fokusering).



Skape gode vaner, herunder holdning til trening, fremmøte samt korrekt oppførsel over med- og motspillere.



Spilletid i ungdomsfotballen og ungdoms atferd

- **I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid. Ungdomsspillere som møter til kamp (Trenings oppmøte avgjør), hvem som skal spille kamper. Spilleren skal være på banen i minst 1 omgang av kampen.**
- Treneren skal ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn resultatfokus.
- Være realistiske og dyktige til å velge rett nivå i seriespill.
- Lagledelsen skal ha spillerne på benken sitt perspektiv: En fotballspiller som stadig sitter på benken, er ingen lykkelig fotballspiller.
- Spillertroppen i 9`er fotball skal ikke overstige **13 spillere.**
- Spillertroppen i 11`er fotball skal ikke overstige **15 spillere.**
- Fotball er en helårsidrett. Vi har maks treningsfri i 2 måneder(Juli-Des).

Ungdomsatferd

Fotball er et lagspill, og derfor er det viktig, at spillerne på et tidlig tidspunkt lærer å omgås lagkameratene på en god måte.

- Møt uthvilt til trening og kamp
- Si alltid "Hei" og "Ha det" til trener og spillergruppen
- Vær oppmerksom, lyttende, fokusert og konsentrert
- Vær motivert for å lære og utvikle seg
- Hils på motstanderne før kamp, si alltid takk for kampen etterpå etc.
- Godt kameratskap - respektere med- og motspillere samt trenere og dommere. Mobbing hører heller ikke hjemme i fotballen.



9. Hospitering

Hospitering forekommer der det er helt synlig at en spiller trenger dette for å få gode nok utfordringer.

- Dette gjelder spillere som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode og som vil mest.
- Sportslig leder og treneren på det laget det skal hospiteres til bestemmer hvem som får hospitere sammen (I samråd med spilleren og foreldrene). Dette gjøres også i samråd med treneren til det laget det hospiteres fra men det er Sportslig leder som tar den endelige avgjørelsen.
- Foreldre og hospitanten selv skal være involvert i prosessen.
- Hospitering kan skje fra 10-årsalderen. I spesielle tilfeller avgjør sportslig leder om spillere skal hospitere før 10 år.

Disse punkter skal ligge til grunn ved hospitering:

- Treningsvilje (Spiller er på alle treninger og ønsker mer trening)
- Ansvar for egen utvikling (læringsvillighet, viljen og evnen til kontinuerlig å utvikle egne ferdigheter)
- Holdninger (Se klubbens holdninger)
- Ferdigheter (Har gode ferdigheter i forhold til de samme spillere på sin alder.)



Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over.

I andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er! Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer.

På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10 år. Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger bør håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende. Skal spillerne trives når de trener sammen med et eldre årstrinn, er flytsonemodellen på og utenfor banen avgjørende. At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Så presses spilleren i rom og tid blant spillere som har kommet lenger. Spilleren blir utfordret. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn. Ofte ser vi at yngre spillere møter nye temaer «uforberedt» i et nytt miljø. De blir plassert i uvante roller, blir satt i «mur» eller i shadow-trening når det eldre laget gjennom ukesyklusen forbereder seg til kamp. Det gir ikke utvikling!

Eksempel på hospiteringsordning i klubb:

(A) = Spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B) = Trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt

(C) = Sportslig leder

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) kontakter (B) og (C), og disse må finne treningsøkt(er) som passer best.
3. (A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4. Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.
5. Hospiteringen evalueres kontinuerlig (det avholdes jevnlig trenermøter for jenter og gutter hvor dette er et fast punkt på agendaen): a. (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet. b. (A) og (C) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett. c. Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis.
6. Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres i jevnlig møter sammen med sportslig leder.



10. Rekruttering

Rekrutteringsplan – Åssiden IF

Klubbens rekrutteringsplan gir innsikt i hvordan nye årskull med spillere rekrutteres og hvordan spillerne og deres foresatte blir tatt imot. Klubbens oppstartsansvarlig skal se til at rekrutteringsplanen gjennomføres.

Rekrutteringstiltak av nye spillere i alderen 6 år:

- Informasjon om oppstart av nye 6 åringer i barnehager.
- Rekruttering gjennom sosiale medier.
- Gjennom synlighet i nærmiljøet.
- Informasjon på Åssiden IF hjemmeside.
- Klubbens tillitsvalgte oppfordres til å reklamere for klubben til potensielle nye spillere og foresatte.

Mer info om rekruttering i rekrutteringsplanen.



11. Differensiering

NFF sin mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning, ser slik ut:

«Sjef over ballen»: Alle er sammen.

Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller:

- – 50 % av tiden med og mot dem som er på samme nivå
- – 25 % av tiden med og mot dem som har kommet lenger
- – 25 % av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt
- Spille maks 1 nivå opp/ned

Tilpasset smålagsspill:

- – Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
- – Dernest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
- – Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.

Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

- Alle spillere på treningen trenger ikke gjøre de samme øvelsene - la spillere øve på øvelser som fremmer deres utvikling.
- Faste løsninger på differensiering der de samme utvalgte spillerne alltid er sammen, er en seleksjonspraksis. Det skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Differensieringsprinsippet trenger ikke være oppfølgt etter hver trening, men prinsippet skal være etterlevd etter utgangen av hver treningsmåned.

Differensiering:

Handler om hvordan vi kan dele treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte spilleren for å gi han eller hun utfordringer og mestring ut fra sitt ferdighetsnivå.

- For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for.
- For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!
- Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.



Trenings tilbud

Treningsantall for de ulike aldersgruppene:

Med økter menes inkl. kamp. Utenfor sesong er kamp byttet med trening.

Alder	Trening pr uke-alle	Felles/ekstra-tilbud	Varighet
6-7 år	1		60 min
8-9 år	1	BLÅ-HVIT(9år)	90 min
10-12 år	2	BLÅ-HVIT	90 min
13-15 år	3	1 x pr uke med Hospitering + BLÅ-HVIT	90 min
16-19 år	3	1-2 x pr uke med Hospitering Junior/A-lag	90 min

(Med treninger menes alle arrangerte treninger i regi av Åssiden, hvor trenere/oppmenn er ansvarlige og benytter seg av Åssiden sine lokasjoner - egne eller tildelte)

Treningstilbud:

- For å møte de ulike behovene hos barn og ungdom bør klubben tilby et differensiert aktivitetstilbud. Dette blir viktigere jo eldre spillerne blir.

Treningsmengde i barne-ungdomsfotballen.

- Det skal ikke trenes mindre enn hva tabellen tilsier og om der skal trenes mer, skal dette avtales med sportslig leder. – Om noen ønsker mer trening er hospitering og Blå-Hvit en mulighet.



12. Spillestil fra 13 år-senior

FORSVAR:

- Kompakte når vi forsvare.
- Korte avstander mellom spillene.
- Motsatt back/kant inn i banen.
- God defensiv organisering.
- Motstanderen SKAL aldri spille imellom oss.
- Skal pushe opp med forsvar linjen, side forflytte fort.
- Vi skal bryte foran motstanderens angrepsspillere også høyt oppe i banen.
- Stå høyt med backlinjen på frispark imot.
- Soneforsvar (vi ønsker at gjøre områdene små for motstander, både i bredde og lengden) «Man-Man» markering innen i 16 meteren.
- Ta retur løp når ballen ikke kan gjenvinnes - gode balanseforhold i laget.
- Kynisme = Kloge valg.
- 1 i duell, resten oppakning.

GJENVINNING:

- La motstanderen spille ut fra keeper. Aggressivt press på motstanderen når muligheten for å vinne ballen. Nærmeste mann skal presses, gjelder også for resten av laget.

Kollektiv gjenvinning

- Vinn ballen innen 5 sek. Press på nærmeste motstander.
- Signal for aggressivt press:
- Ball i luften - dårlig touch-feilvendt spiller.
- Les spillet - bryt ball baner.
- Kom tett på motstander målet. Alle står høyt og aggressivt press.

OMSTILLINGERE/KONTRE:

- Når vi vinner ballen skal det spilles fort frem i banen. Dybde, mellomrom, bakrom, bredt i banen.
- Når vi vinner ballen er hurtighet viktig - løpes fort - få touch.
- Offensive pasninger = Direkte pasninger frem i banen.
- Offensive løp uten ball.

OPPBYGGNINGSSPILL:

- Oppspill langs gresset, hurtighet, Spill direkte. Spille i mellomrom, bakrom og frie rom.
- En back høyt på den side vi angriper på. Kant bredt/motsatt kant inn i banen.
- Midtstopperne splitter seg.
- Spille under hardt press (spille vårt spill selv under press). Tør å gjør feil, Spill med og mot.
- Løp uten ball, stor bevegelse = Flere valgmuligheter. Temposkifte i løp og pasninger
- Skap vinkler og trekanter = flere pasningsalternativer. Orientering før vi får ballen.
- Spill med få touch.

ANGREPS/AVSLUTNINGSSPILLET:

- TEMPO/Kvalitet
- Dybde og bredde, frie rom
- Overtallssituasjoner
- 1 v 1 situasjoner
- Avslutning fra distansen - hindre kontra
- Innlegg, chip, flat 45
- Effektivitet



13. Trener rollen

- En god trener kjennetegnes av evnen til å forholde seg til og respondere på den enkelte utøvers personlige egenskaper og behov. Sagt på en annen måte; hvor godt du som trener kjenner utøverne dine og hva du gjør i møte med dem er avgjørende for utøvernes opplevelser, motivasjon og utbytte av treningene.

Relasjonskompetansen

- Den gode treneren er synlig og tilstede på treningene og ser utøverne. I tillegg kjenner treneren utøverne sine og har en god og støttende relasjon til hver enkelt. Ordet relasjon betyr flere ting, men i denne sammenhengen handler det om følelsesmessige forhold til andre mennesker. Relasjonskompetanse er viktig i forhold til å kunne møte, snakke med, omgås andre, danne vennskap og samarbeide.

Organisering og kontroll

- Den gode treneren har kontroll på gruppa, organiserer og gjennomfører treninger som er tilpasset målgruppen. Da blir utøverne ivaretatt på sine premisser og aktivitetene blir organisert sånn at alle er involvert så stor del av tiden som mulig. Dette medfører for eksempel at treneren må planlegge treningene, ta hensyn til den enkelte utøvers forutsetninger, holde ting i orden og ha respekt for tid. Det å ha tydelige sosiale og sportslige forventninger og grensesetting hører også til her.

Mestringsfokus

- Den gode treneren har mestringsfokus, ikke prestasjonsfokus. Det betyr at treneren fokuserer på gruppa og utøvernes sportslige og sosiale utvikling, og ikke på resultatene (prestasjonene) i kamper og konkurranser. Forskning viser at utøvere lettere får prestasjonsangst om treneren deres sikter på resultater. Trenere som vektlegger utvikling og mestring vil se at utøverne opplever mestringsfølelse og økt trivsel.

Instruksjon og tilbakemeldinger

- Den gode treneren er tydelige i kommunikasjonen og gir først og fremst instruksjoner. Treneren korrigerer ofte utøverne gjennom mange klare og tydelige tilbakemeldinger og presise instruksjoner. Det gir rom for spørsmål fra utøverne og treneren lytter aktivt før eventuell klargjøring av budskapet. Utøvere opplever støtte i det de gjør og den gode treneren følger kontinuerlig opp den enkelte utøveren gjennom å stadig repetere det som har blitt sagt og gjort.

Rollemodell

- Den gode treneren roser mye og velger å overse feil. Det er gjennom sin oppførsel treneren viser utøverne hvordan man snakker til og om andre utøvere, dommere, konkurrenter etc. (Forskning viser at en uerfaren trener utøver dobbelt så mye negativ atferd enn en god trener).

Oppsummering

Den gode treneren:

- Ivaretar, påvirker og utvikler de sportslige og sosiale ferdighetene
- Kjenner utøverne og støtter dem i det de gjør
- Organiserer og gjennomfører treninger som er tilpasset målgruppen
- Bruker ros, velger å overse feil og organiserer godt
- Gir klare og tydelige tilbakemeldinger og instruksjoner til utøvere
- Er en tydelig og positiv rollemodell



Barne-treneren

- Treneren skal kommunisere på barnas nivå.
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning.
- Treneren forsterker spillernes gode valg.
- Treneren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen.
- Treneren skal følge klubbens retningslinjer /Visjon/Målsetning for barnefotball.
- Lærevillighet.
- Skap en jevn og god kamp.
- Ikke aksepter regelbrudd som gagnar laget.
- La motstanderlaget ta ut på ekstra spiller når en leder med fire mål eller mer.
- Alle tilnærmet lik spilletid.
- Gi mye ros, aldri kritiser.
- Ruller på hvem som starter kampene.
- Treneren skal møte minimum 10 før trening for å gjøre klar til treningen.
- Treneren har ansvaret for at utstyret er i orden – luft i fotballene, vester, kjepler osv.

- Treneren skal samarbeide med trenerutvikler, sportslig leder og klubbens andre trenere.
- Treneren for lagene skal innen utgangen av februar arrangere foreldremøte.
- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp.
- Følge sportsplanen og Trener rollen.
- Holde seg oppdatert på informasjon fra klubben
- Delta på interne trenermøter i regi av klubben(Barnefotball)
- Delta på trener kurs i regi av BFK/Klubben.

Lagleder og andre roller:

Det vil være svært nyttig om det knyttes flere voksenpersoner til lagene og gruppene, og dette er spesielt viktig dersom lagleder også har trener ansvar. Disse roller vil være svært verdifulle og kan utføres av alle uansett bakgrunn og kompetanse. **Dette kan være:**

- Dugnad ansvarlig
- Ansvarlig for sosiale arrangementer
- Medlems ansvarlig
- Utstys ansvarlig
- Informasjons ansvarlig
- Fair Play ansvarlig/kampvert
- Se funksjonsbeskrivelser av de forskjellige roller



Ungdoms treneren

- Har ansvaret for å ta med medisinskrin med nødvendig innhold på alle treninger og kamper.
- Treneren bør ha tatt førstehjelpskurs.
- Følge klubbens retningslinjer for trening av ungdomsfotball og etterleve klubbens overordnede visjon og målsetning for ungdomsfotball.
- Være forberedt og møte opp i god tid slik at treningen kan starte i tide
- Sikre at alle spillere får spille kamper og turneringer.
- Føre en god dialog med foreldrene og lytte til de unge spillerne.
- At spillerne opplever treninger og kamper som trygge.
- Være ikledd klubbens trenings- klær til trening og kamp.
- Lærevillighet
- Ha dialog og samarbeid med foreldre.
- Gode samarbeidsrelasjoner til andre trenere og samarbeid med trenerutvikler og sportslig leder.
- Hovedansvar for planlegging og gjennomføring av treninger og kamper. Herunder utarbeidelse av årsplaner, periodeplaner og økt planer. Fører statistikk på trenings oppmøte.
- Hovedansvar for utarbeidelse av utviklingsmål inn mot enkeltspillere og oppfølging av disse.
- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong iht klubbens sportslige plan.

- Sette seg inn i klubbens retningslinjer og påse at laget/ gruppens aktivitet skjer i tråd med disse.
- Sette seg inn i klubbens filosofi og Fair- play kort, og se til at egen og lagets/utøvernes opptreden er i tråd med dette.
- Følge sportsplanen og Trener rollen.
- Holde seg oppdatert på informasjon fra klubben.
- Delta på interne trenermøter i regi av klubben
- Delta på trener kurs i regi av BFK/NFF.

Lagleder og Andre roller:

Det vil være svært nyttig om det knyttes flere voksenpersoner til lagene og gruppene, og dette er spesielt viktig dersom lagleder også har trener ansvar. Disse roller vil være svært verdifulle og kan utføres av alle uansett bakgrunn og kompetanse. **Dette kan være:**

- Dugnad ansvarlig
- Ansvarlig for sosiale arrangementer
- Medlems ansvarlig
- Utstyrs ansvarlig
- Informasjons ansvarlig
- Fair Play ansvarlig/kampvert
- Se funksjonsbeskrivelser av de forskjellige roller



Foreldre-Foresatte

Foresatte, foreldre og besteforeldre er en viktig ressurs for Åssiden fotball. Det er fint om også dere bidrar til trivsel og Fair Play i fotballmiljøene!

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner



14. Trener Veilederen- Målet med trenerveilederen

Fokus på å skape et godt trenermiljø og motivere til trenerutdanning. Holde fokus på klubbens sportsplan og være trenernes samtalepartner og støttespiller.

Samhandlende mennesker **FORSTERKER** hverandres ferdigheter. Når vi samhandler deler vi tanker, ideer og ressurser slik at hver og en blir noe mer sammen enn hver og en blir alene

Fokus på å skape et godt trenermiljø, motivere til trenerutdanning, holde fokus på klubbens sportsplan, og være trenernes samtalepartner og støttespiller

Samhandlende mennesker **FORSTERKER** hverandres ferdigheter. Når vi samhandler deler vi tanker, ideer og ressurser slik at hver og en blir noe mer sammen enn hver og en blir alene

Trenerveilederen er med på
Treninger og kamp

Trenerforum 2 x pr år

Overordnede mål med trenerforum:

- Styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutveksling mellom trenere i klubben
- Utvikle holdninger og verdier blant trenerne
- Få impulser fra klubbens andre trenere eller utenfra
- Skape større forståelse for klubbens sportslige plan
- Sette viktige trenerspørsmål på agendaen til etterfølgelse
- Utvikle fagmiljøet i klubben
- Være på feltet hvor vi deler øvelser ut fra sportsplanen
- Bli bedre kjent med de andre trenere i klubben
- Trenerforum møter har en varighet på maks 2 timer.
- 2 x pr år, vi deler opp barnefotball og ungdom/senior.
- Mulighet for å invitere andre klubber med på trenerforum



15. Deltakelse i turneringer

Turneringer	6 år 3er	7 år 3er	8 år 5er	9 år 5er	10 år 7er	11 år 7er	12 år 7er	12 år 9er	13 år 9er	14 år 11er	15 år 11er	16 år 11er	19 år 11er
Solberg September													
Lier 16.10-17.10.2021													
Vikåsen August													
Skjold Juni													
ÅSSIDEN 05.06-06.06.2021													
Stoppen/Liungen 18.09-19.09.2021													
Valgfri Pristak									1500 kr	1500 kr	1500 kr	3000 kr	3000 kr
Vår/Høst Antall cuper	0/2 2	3/2 5	3/2 5	3/2 5	2/2 4	2/2 4	1/1 2	1/1 2	2	2	2	2	2

Oversikt over hvilke turneringer årskull kan delta på er markert med grønt.

Påmelding til turnering gjøres av sportslig leder, send derfor info om påmeldingen til han.



16. Klubbdommer

- Våre Klubb dommere skal være synlige i Åssiden IF.
- Klubb dommene har som mål å bidra på en positiv måte inn mot egen klubb.
- Vi ønsker å ha klubb dommer kurs minst 1 x pr år
- Vi ønsker at våre klubb dommere skal bidrag inn mot barnefotballen. Og evt andre kamper hvor der ikke er satt opp dommer.
- Vi skal sørge for at alle klubbdommere som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebær bl.a. at vi vil arrangere årlige samlinger for dommene.
- Eget års hjul for krets og klubbdommere.



17. Fotballskoler

Klubben arrangerer to årlige fotballskoler

- En i første uke av sommerferien og en i siste uke av skolens sommerferie. Se egen info om fotballskoler.
- Fotballskolen i Åssiden skal være en arena hvor barna får lov til å jobbe med ferdighetene i fotball.
- En uke med læring, lek og felleskap.
- Fotballskolen foregår Mandag-Fredag og er for alle fra 6-13 år.



18. Blå-Hvit og Keeper trening

BLÅ-HVIT:

Er et ekstra tilbud til klubbens gutter og jenter i aldersgruppen 9-16 år.

Blå/Hvit ønsker dette tilbud skal være for alle og vi ønsker å utvikle spilleren og ikke minst mennesket.

Blå/Hvit er hver lørdag.

Ansvarlig for treninger er sportslig leder og i tillegg er klubbens trenere velkommen til å være med om de ønsker det.

Tilbudet er gratis

Ingen påmelding heller, det er bare å møte opp om dere har lyst.



Keeper Trening:

- Gode treningsmuligheter hele året.
- Egne jentekeepergrupper, når det er mulig.
- Faste keepertrenere.
- Utviklingsarena for trenere fra samarbeidsklubber som ønsker å lære om keepertrening.
- Fast keeper trening minst 1 gang pr uke for barnefotballen
- Fast keeper trening minst 1 gange pr uke for ungdomsfotballen





19. Fair Play

- Prinsippet om Fair Play skal vises gjennom positive og konkrete handlinger.
Alle målgruppene har et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet. Alle har også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger, der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.
- Norges Fotballforbund og Norsk Tipping arbeider sammen om en aktivitetsplan for å styrke arbeidet med Fair Play gjennom konkrete tiltak ut mot de ulike målgruppene i fotballen.
- Vi håper du vil være med på å bidra til Fair Play og på den måten å påvirke til å forsterke de positive fotballmiljøene i alle landets fotballklubber.

For trenere og lagledere:

Som trener og leder har du ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play-ånd. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer, og at disse blir fulgt. Du kan invitere spillere og dommere til temamøter, der situasjoner tas opp til vurdering og bevisstgjøring.

Det er ditt ansvar som trener eller leder at spillerne forstår:

- Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan være feilfrie
- Betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser
- At det er dommerens avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk
- Betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dermed også spillet

For spilleren:

Som spiller har du et ansvar for at du oppfører deg i den rette Fair Play-ånd. Det er kanskje enkelt å si, men hva betyr det?

Fair Play betyr at du som spiller må:

- Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater
- Unngå stygt spill og filming
- Skape trygghet og god lagånd på banen

Fair Play-ånden skal vokse fram ved:

- Å trene og spille kamper med godt humør
- Å trene og spille kamper med godt humør
- Å behandle motstanderne med respekt
- Å takke motstanderen etter kampen
- Å hjelpe skadet spiller uansett lag
- Å ikke kjeft på andre spillere eller dommeren

For publikum og supportere:

For Din interesse som publikummer og supporter er viktig for norsk fotball, enten det gjelder i miniputtkampen, småjentekampen eller Tippeligakampen.

Har du tenkt over at du som publikummer er med på å bidra til hvilken stemning og atmosfære kampen skal ha. Uansett om det gjelder kamper i toppfotballen eller breddefotballen spiller publikum og supporterne en viktig rolle i forhold til stemningen.

Tenk over følgende:

- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Det viktigste er tross alt å støtte laget sitt, uansett resultat
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommerne gjør sitt beste
- Dommerne må ta mange og hurtige valg – og dommerne kan dermed umulig være feilfri
- Respekter dommernes valg - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Ikke overreager på dommeravgjørelser



Fair Play

Foresatte, foreldre og besteforeldre er en viktig ressurs for norsk fotball. Det er fint om også dere bidrar til trivsel og Fair Play i fotballmiljøene!

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Foreldrenes rolle En av de viktigste ressurser er foreldrene. Fotballforbundet har satt opp en plakat for foreldrevettregler. Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget. Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge.
- Møt frem til trening og kamp – barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare ditt barn!
- Oppmuntre både i motgang og medgang – ikke gi kritikk!
- Respekter treners og lagleders avgjørelser og bruk av spillere!
- Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser dommeravgjørelser!
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap!
- Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det!
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet!
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv!
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – den trenger din hjelp!
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du!
- Du er i likhet med trener, lagleder og øvrig støtteapparat et forbilde for barna!



Figur 2-2 NFF Fair Play Plakat

KLUBBEN MED HJERTE FOR ALLE PÅ ÅSSLA

