

SPORTSPLAN I PRAKSIS

Trenerveileder for JIF Fotball



TRENERROLLEN I JIF

Som trener i JIF er du en viktig rollemodell og bidrar til at alle spillere føler seg sett, inkludert og utvikler seg

DU FORVENTES Å:

- ✓ Se alle spillere
- ✓ Prioritere utvikling fremfor resultat
- ✓ Følge klubbens sportsplan
- ✓ Kommunisere positivt
- ✓ Samarbeide med spillere, lagleder og foresatte
- ✓ Skape et trygt og inkluderende miljø

JIF's RØDE TRÅD



TRYGGHET

Alle skal føle seg trygge og inkludert



MESTRING

Alle skal oppleve mestring i sitt nivå



UTVIKLING

Alle skal utvikle seg som spillere og mennesker



FOTBALLGLEDE

Vi skaper glede, engasjement og tilhørighet



FAIR PLAY

- ✓ Vi viser respekt
- ✓ Vi støtter spillere
- ✓ Vi aksepterer dommeravgjørelser
- ✓ Vi snakker positivt om og til hverandre
- ✓ Vi er gode rollemodeller



BARNEFOTBALL (6-12 år)

FOKUS



- Fotballglede
- Mestring
- Ballkontakt
- Samspill
- Trygghet

HUSK



- Alle spiller
- Ingen topping
- Jevnbyrdige lag
- Spilletid fordeles i tråd med sportsplanen
- Resultater er underordnet utvikling

TRENING



- Høy aktivitet
- Lite kø
- Mye ballkontakt
- Mye smålagsspill
- Alle skal oppleve mestring

DIFFERENSIERING



- 6–9 år: benyttes normalt ikke
- 10–12 år: tilpasninger innenfor gruppen
- Ingen faste nivålag

Hospitering



- Benyttes ikke i barnefotballen

UNGDOMSFOTBALL (13–16 ÅR)

FOKUS



- Utvikling
- Ansvar
- Samspill
- Trivsel
- Mestring

SPILLETID



- Alle som tas ut til kamp skal spille
- Spilletid kan variere
- Ingen spillere skal systematisk ha lite spilletid over tid

DIFFERENSIERING



- Benyttes aktivt
- Skal bidra til utvikling for alle
- Vurderes fortløpende
- Ved stor nivåforskjell – kontakt leder BU

SPILLERSAMTALER



- Minimum én per sesong
- Fokus på trivsel, utvikling og motivasjon

Hospitering



- Kan benyttes når det er faglig begrunnet
- Skal ikke gå på bekostning av trivsel eller tilhørighet



TRENERENS SJEKKLISTE



FØR TRENING

- ✓ Alle spillere er inkludert
- ✓ Økten er planlagt
- ✓ Lite kø – høy aktivitet
- ✓ Differensiering skjer innenfor samme gruppe
- ✓ Alle spillere får utfordringer
- ✓ Har jeg sett alle spillere i dag?



FØR KAMP

- ✓ Laguttak følger sportsplan
- ✓ Lagene er jevnbyrdige
- ✓ Spillere kjenner rolle og forventninger
- ✓ Foresatte er informert



UNDER KAMP

- ✓ Positiv veiledning
- ✓ Fokus på utvikling
- ✓ Respekt for dommer og motstander
- ✓ Trygt kampmiljø



GJENNOM SESONGEN

- ✓ Spillersamtaler gjennomføres
- ✓ Trivsel følges opp
- ✓ Differensiering vurderes
- ✓ Overganger mellom årskull følges opp
- ✓ Spillere med risiko for frafall følges opp



NÅR SKAL DU KONTAKTE SPORTSAPPARATET?

Kontakt Leder Barn og Unge eller Sportslig Leder ved:

- Spørsmål om differensiering
- Spørsmål om hospitering
- Konflikter eller uenighet
- Bekymring for spillertrivsel
- Risiko for frafall
- Usikkerhet rundt sportsplanen



FORELDREMØTER

Gjennomføres minimum ved sesongstart og ved sesongslutt.

Tema som skal gjennomgå:

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| • Sportsplanen | • Foreldrerollen |
| • Spilletid | • Dugnad |
| • Differensiering | • Tjenestevei |
| • Hospitering | • Økonomiske støtteordninger |
| • Fair Play | |





INKLUDERING OG ØKONOMISK STØTTE

Ingen spillere skal falle fra eller slutte på grunn av økonomi.

Klubben kan søke støtte gjennom kommunale ordninger (f.eks. **Fritidskassa**) for å dekke:



Kontingent



Utstyr



Cuper og reiser

VED BEHOV:

- ✓ Foresatte kan kontakte trener eller lagleder
- ✓ Trener melder videre til klubbens kontaktperson
- ✓ Ordningen behandles konfidensielt

Kontaktperson: Karianne Kvissel Ohren / admin@jif.no

JIF's RØDE TRÅD

Trygghet → Mestring → Utvikling → Fotballglede

VI HEIER PÅ DEG! ♥



Full sportsplan
finnes her



NÅR DU TRENGER HJELP

Barne- og ungdomsfotball:

Leder Barn og Unge – Cicilie Larsen – 930 47 479

Senior:

Sportslig leder - Durim Muqurtaj – 95236597

