



Sportsplan

Ålen IL, fotball 2026

Innledning

Ålen IL er en breddeklubb som skal gi et fotballtilbud tilpasset alder, interesse og ferdigheter, der alle er velkomne. Målet er at barn, unge og voksne skal oppleve glede, mestring, utvikling og fellesskap i et godt og inkluderende fotballmiljø. Det skal være trivelig, trygt og artugt å være med på fotballaktiviteter, i tråd med Ålen IL sine verdier Spenstig, Trygt og Artugt (STA). Vi ønsker også å glede omgivelsene med vår idrett. Sammen er vi sterkere!

Hos oss gjelder mottoet: **Trygghet + mestring = utvikling + trivsel**

Fotballmiljøet skal være en arena for vennskap og fellesskap. Alle skal få mulighet til å utvikle sosiale og sportslige ferdigheter i et positivt og støttende lagmiljø, preget av respekt, samarbeid og moro.

Vi vil ha fokus på «Flest mulig – lengst mulig – best mulig».

Retningslinjer

For å gi alle spillere gode opplevelser både på og utenfor banen, er vi avhengige av engasjerte trenere, ledere og foreldre/foresatte. Godt samarbeid er viktig for å skape trygge rammer rundt treninger, kamper, cuper og andre aktiviteter.

Sportsplanen skal gjøres kjent for både trenere, ledere og foreldre/foresatte. Fotballgruppa sørger for støtte og oppfølging av planen gjennom trenerkoordinator og sportslig utvalg.

Trenere og ledere skal tilbys kurs, veiledning og øvelsesbank.

Alle involverte parter rundt et lag skal oppfordres til å gjennomgå NFFs /NIFs aktivitetslederkurs.

Klubben arrangerer årlig holdningsskapende kurs med fair play og spillerregler (klubbdommerkurs) for alle 13-14 åringer. Trener og foreldre oppfordres til å delta også.

Før sesongen gjennomføres foreldremøter og spillermøter slik at alle er godt informert og kan bidra positivt til sesongen som kommer. Etter sesongen evaluerer vi sammen for å bli enda bedre.

Holdninger

Fotballmiljøet skal være et positivt møtested for alle, der trivsel, inkludering og fellesskap er bærende element. Miljøet skal legge til rette for å skape gode minner.

,

Vi legger vekt på å:

- skape gode holdninger
- utvise respekt for hverandre og andre
- utvikle gode fellesskap, der laget går foran enkeltpersonen
- opprettholde et positivt, trygt og inkluderende miljø
- fremme et godt lagmiljø preget av samarbeid og moro
- ha et godt oppmøte på treninger og kamper
- gjøre aktivitetene attraktive og morsomme
- forsterke gode prestasjoner, og samtidig sørge for at alle opplever trygghet til å prøve, feile og lære

Våre aldersklasser:

Barn 6 år:

Oppstart høsten med egen kick-off. Vi må huske at dette er barnas første møte med fotballen

Fokusområder:

- Lek og moro
- 2 kampdager i sonen.

Barn :7-12 år

Fokusområder:

- Lek og moro, ikke resultat
- Høy aktivitet og mye ballkontakt i hver økt
- Trivsel og vennskap
- Samspill, samarbeid og respekt for hverandre
- Grunnleggende ferdigheter
- Mest mulig lik spilletid)
- Jevne lag slik at alle får gode opplevelser

- Rullering på posisjoner ute på banen
- Delta på cuper, der fellesskap og opplevelser er i sentrum
- Riktig utstyr

Oppstart treninger i mars

Ungdom 13–19 år

Fokusområder:

- Høy aktivitet og mye ballkontakt i hver økt
- Trivsel og vennskap
- Samspill, samarbeid og respekt for hverandre
- Treninger tilpasses alder, nivå og motivasjon
- Mest mulig lik spilletid gjennom sesongen
- Tekniske basisferdigheter og forståelse av spillet
- Egen ferdighetsutvikling
- Hospitering skal tilbys. Trenere i dialog med sportslig utvalg avgjør hvem som kan få prøve seg på et høyere nivå
- Delta på cuper, der fellesskap og opplevelser er i sentrum

Oppstart inne treninger i januar/februar

Senior (damer og herrer)

Ålen IL ønsker å ha et tilbud for voksne som vil spille fotball på lavterskelnivå.

Målet er å gi alle voksne som har lyst til å spille fotball et godt og uformelt tilbud.

Treningsteamet bør bestå av en hovedtrener og en assistenttrener.

Fokusområder:

- Fremme et godt lagmiljø, som er positivt og motiverende
- Gi mulighet for personlig og lagmessig utvikling
- Legge vekt på det sosiale aspektet rundt fotballen
- Oppmuntre til tilbakemeldinger og innspill fra alle lagmedlemmer
- Prioritere helsefremmende aktiviteter og forebyggende tiltak
- Bidra til god fysisk og psykisk helse gjennom regelmessig aktivitet
- Delta i lokale turneringer/kamper
- Justere planene etter lagets ønsker og erfaringer

Keepere

Keepere bør i en del av økta ha tilrettelagte øvelser for keepere og en del av spills sekvensen bør ha fokus på keeperarbeidet.

Dommere

Ålen IL har satt seg mål om å rekruttere en ny dommer pr år. Vi skal årlig ha klubbdommerkurs/fair play/holdningskurs med tanke på å rekruttere dommere. Klubben koster alle utgifter i forbindelse med utdanningen

Oppsummering

Ålen IL, fotball skal være en klubb for alle. Vi legger vekt på at barn og unge skal oppleve mestring og trivsel, og at voksne skal ha et lavterskeltilbud. Vi tilpasser oss at mange driver med flere aktiviteter, og vi ønsker å bidra til at flest mulig kan kombinere ulike interesser, lengst mulig.

Fotballmiljøet i Ålen IL skal være trygt, inkluderende og artugt for alle som vil være med!

Vedlegg:

Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. 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. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger. 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 å 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.

Hospitering

Hospitering er å midlertidig flytte spillere opp eller ned årganger for å kunne tilby riktige utfordringer ut ifra mental og/eller fysisk modning. Hospitering skal brukes om man ser behovet for å videreutvikle følgende ferdigheter:

- Mentale ferdigheter (Mestringsfølelsen)
- Tekniske ferdigheter (Fotballferdigheter)
- Taktiske ferdigheter (Fotballforståelse)

Å hospitere ned en årgang kan være en god måte å utvikle mestringsfølelsen til spillere. Spillere som er i midten eller nedre sjiktet ferdighetsmessig kan oppleve stor mestringsfølelse og utviklingsferdighetsmessig ved å hospitere ned.