SPORTSPLAN

AVALDSNES IDRETTSLAG

Revidert 20.02.2026

INNHOLD

VISJON OG MÅL……..3

VIRKEMIDDEL……..……4

ORGANISASJON, ROLLER OG ANSVAR…..……5

SPORTSLIG UTVALG……..……6

ORGANISASJON, ROLLER OG ANSVAR……..7-9

SPORTSLIGE RETNINGSLINJER

- Differensiering……10
- Hospitering……..…11
- Hospiteringsavtale ……..12
- Jevnbyrdighet ……13
- Fair Play ……14
- Fair Play kontrakt spillere …….15
- Fair Play kontrakt ledere ……16

SPORTSLIG UTVIKLING……17

BARNEFOTBALL 6-7 år…….....18-19

BARNEFOTBALL 8-9 ÅR ……..20-21

BARNEFOTBALL 10-11 ÅR……... ……22-23

BARNEFOTBALL 12 ÅR…….....24-25

UNGDOMSFOTBALL 13 ÅR……...26-27

UNGDOMSFOTBALL 14-19 ÅR ……28

JENTEFOTBALL ……29

KEEPERROLLEN……30

EKSTRA TILBUD I KLUBB……31

SPORTSPLANEN har som hovedoppgave å være et hjelpemiddel for alle funksjoner i idrettslaget. Den skal fungere som et nyttig verktøy samtidig som den skal sørge for at den sportslige delen av fotballen i Avaldsnes Idrettslag drives i en felles retning som alle kjenner til og arbeider mot.

SPORTSPLANEN skal til enhver tid være styrende for hvordan de sportslige aktiviteter i barne- og ungdoms fotballen drives.
Den er gjeldene for styret, spillere, trenere, lagledere, foreldrekontakter, dommere og foreldre.

Flest mulig, lengst mulig, best mulig! Vi prioriterer utvikling foran resultat, og vektlegger trygge rammer, trivsel, mestring og Fair Play.



VISJON OG MÅL

Avaldsnes Idrettslag skal gi klubbens medlemmer
opplevelse av glede, muligheter,
mestring og utfordringer uansett talent og ambisjoner.

Hovedmål:

- Resertifiseres som kvalitetsklubb i 2026
- Samarbeid med Torvastad på ungdom for å sikre tilbud i alle alderstrinn og seniorlag på både dame og herresiden på sikt
- Være med på jenteløftet for å sikre rekruttering av jenter i fotballen.
- Fairplay skal være ledende i all aktivitet i Avaldsnes idrettslag
- Ha et utviklingsorientert miljø, som ivaretar både bredden og de mest ambisiøse spillerne.

VIRKEMIDDEL

Differensiering
Vi skal ha et trenings og kamptilbud som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå

Jevnbyrdighet
Våre lag pr års trinn skal være jevnbyrdige.

Nivåpåmelding
Vi skal velge rett nivå på våre motstandere ved hjelp av nivåpåmelding.

Kampledelse
Våre trenere skal være gode kampledere og sørge for jevnbyrdighet i hver kamp

Treningsledelse
Våre trenere skal være rustet til å gjennomføre gode treninger

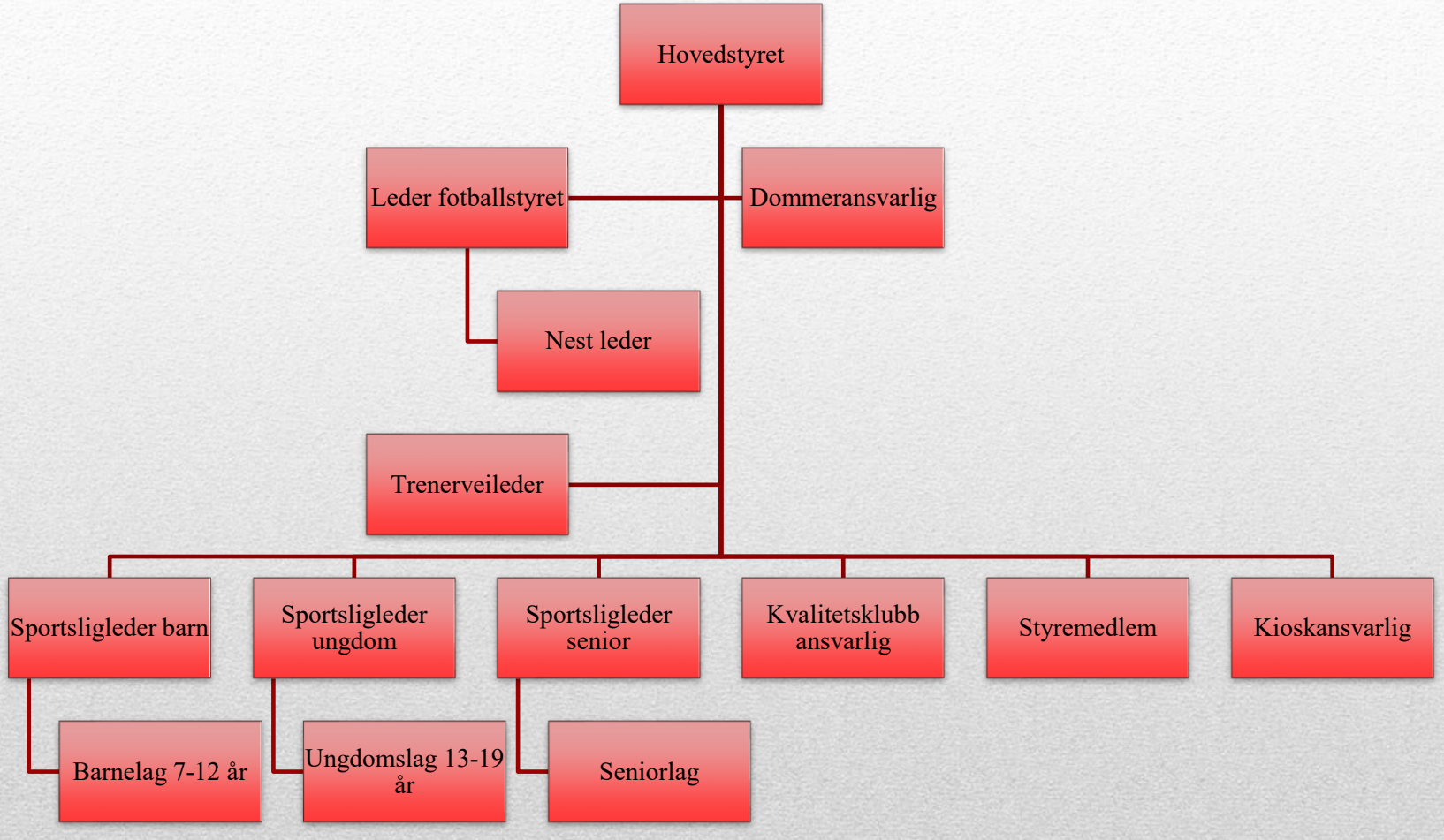
Spilletid
Alle spillere skal ha minimum 50% spilletid

Fair Play
Vi skal drive klubben etter Fair Play prinsippet

Bestemmelser
Klubben skal etterleve turneringsbestemmelser for arrangementer i egen klubb og i deltagelse på eksterne arrangement.

Turneringsdeltagelse
10-13 år Lyngdal cup
14-19 år Cup 1/ Norway cup
Vi ønsker å skape samhold i egen klubb, så viktig at bestemte cuper prioriteres. Dersom et lag ikke har mulighet til å delta på forhånds bestemt cup, tas det med styret.
I tillegg til reisecupene om sommeren, har hvert lag mulighet til å delta på 1 lokal turnering pr halvår

ORGANISASJON, ROLLER OG ANSVAR



Sportslig utvalg

Sportslig utvalg skal sikre at klubbens sportsplan etterleves og videreutvikles.
Sportslig utvalg har ansvar for:

- Oppfølging av sportsplanen.
- Hospiteringssaker.
- Oppfølging av trenerne.
- Bidra til spillerutvikling og trenerutvikling.
- Vurdere sportslige utfordringer på tvers av årskull.
- Samarbeid med Torvastad om ungdomsavdelingen.
- Sportslig utvalg består av sportslig leder barn, sportslig leder ungdom, trenerveileder og representant fra fotballstyret.

Overganger mellom klubber

Avaldsnes IL følger NFFs overgangsbestemmelser og anbefalinger.
Ved klubbskifte skal spilleren og foresatte møtes med respekt og åpen dialog. Klubbene skal samarbeide for å finne gode løsninger som ivaretar spillerens trivsel og utvikling.

ORGANISASJON, ROLLER OG ANSVAR

Styremedlemmer
Roller og ansvarene til medlemmene i fotballstyret er beskrevet i klubbens organisasjonsplan, som finnes på klubbens hjemmeside. Klubben skal tilstrebe at minimum 50% av styremedlemmene har FLK 1 (fotballederkurs 1).

Trener
Mål for våre trenere er å skape en trygg arena for våre spillere, med fokus på utvikling og gode opplevelser for alle i tråd med våre verdier og retningslinjer. Dette gjøres gjennom:

- Følge klubbens Fair Play regler og sportsplan
- Være en god rollemodell for våre spillere og ambassadør for klubben utad.
- Skape et miljø der det er trygt for spillere å prøve og feile.
- Være der for spillerne og se hver enkelt
- Møte forberedt til trening og kamp, med et godt humør som smitter over på spillerne.
- Være en god støtte for dommer og ikke henge seg opp i dommer avgjørelser.
- I forkant av kamper gjennomføre Fair Play møte med motstanders trener, for å skape jevnbyrdige kamper.
- Delta aktivt på trenerforum og gjennomføre anbefalt NFF grasrottrener kurs
    - Delkurs 1: Barnefotball 6-8 år
    - Delkurs 2: Barnefotball flest mulig med kvalitet 9-10 år
    - Delkurs 3: Mot ungdom-lengst mulig 11-12 år
    - Delkurs 4: Ungdomsfotball-flest mulig- best mulig 13-19 år
- Avaldsnes IL ønsker kompetente og trygge trenere på alle lag.

Målsetting:

- Alle trenere i barnefotballen skal ha gjennomført Grasrottrener delkurs 1.
- Hovedtrenere i 9er- og ungdomsfotball skal tilstrebe fullført Grasrottrenerutdanning.
- Klubben skal årlig gjennomføre trenerforum og fagmøter.
- Trenerveileder skal bidra med oppfølging og utvikling av klubbens trenere.

Klubben dekker nødvendige kursavgifter etter gjeldende retningslinjer.

- Se klubbens lag som en helhet og ikke kun fokusere på eget lag.
- Sørge for å gjennomføre Trenerattest og levere Idrettens politiattesttjeneste

ORGANISASJON, ROLLER OG ANSVAR

Utøver/spiller
For å være spiller i klubben, må du ha betalt kontingent og gjort deg kjent med og følge klubbens reglement og underskrevet vår Fair Play kontrakt.

Foreldre/foresatte
Foreldre og foresatte har en viktig rolle i klubben vår og ikke minst for spillerne-barna deres! Støtt opp om klubbens arbeid og verdisyn.
Vi forventer av foreldre:

- Støtter barna med positivitet og engasjement fra sidelinjen.
- Har respekt for trenerrollen og trenerne sine sportslige vurderinger.
- Deltar på foreldremøter, leser informasjon som sendes ut og følger opp beskjeder.
- Bidrar til fellesskapet gjennom dugader og frivillig innsats ved behov.

Til gjengjeld forplikter klubben og støtteapparatene seg til å gi tydelig informasjon og skape åpne kommunikasjonslinjer, samt arrangere jevnlige foreldremøter for å bygge felles forståelse.

Dommere
Vår dommeransvarlig skal skape et trygt og godt miljø for våre dommere. Det arrangeres årlig kurs for å rekruttere nye klubbdommere, samt avslutning etter endt sesong. Alle klubbens dommere har en felles plattform der all kommunikasjon foregår. Rollebeskrivelse for vår dommeransvarlig ligger i klubbens organisasjonsplan.

Klubbsamarbeid med Torvastad
Avaldsnes og Torvastad har signert en avtale om klubbsamarbeid i ungdomsavdelingen og senior dame med varighet fra 01.01.25-31.12.27. Klubbene samarbeider på alle lag fra 14 år og oppover, med unntak av senior herrer.

LAGORGANISERING

Alle utøvere i AIL kan velge særidrett fra våren det året de fyller 7 år. Det året barnet blir 6 år starter barna med helgeseriespill.
Det skal så lenge det er mulig etterstrebes å stille med lag pr alderstrinn og ikke blande årsklasser. I tilfeller der det ikke er mulig å stille eget lag i gjeldende årsklasse søkes det til styret om samarbeid med lag med samme spillform. Etter fylte 14 år samarbeider alle alderskull med tilsvarende på Torvastad.

Da AIL er et fleridrettslag har klubben egne som omhandler prioritering av særidrett i sesong. Se klubbens nettsider.

Nivåpåmelding
Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag internt i Avaldsnes Idrettslag hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. **Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding. Fra 10 år skal jevnbyrdige lag som hovedregel meldes på samme nivå.**

DIFFERENSIERING

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

Med differensiering mener vi å legge til rette i forhold til spillernes ønsker, motivasjon og ferdighetsmessige ståsted. Vi kan blant annet differensiere på mengde, veiledning og utfordringer for å nevne noe. Differensiering tar utgangspunkt i fotballspillernes ønsker.

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. Det betyr ikke å dele treningsgruppen i 2 eller 3 basert på nivå og la dem fysisk trene på ulike steder eller ulike tidspunkter, eller forbli delt hele økta eller hele året.
Det er viktig at en har nok trenere (1 pr 10 barn) ved inndeling av treningsgruppa.

HOSPITERING

Hospitering er en form for differensiering der spillere i perioder får trene og spille med et eldre alderstrinn, i tillegg til laget de tilhører

- Spillere kan delta på trening og/eller kamp med et høyere årstrinn.
- Kan være periodisk, fast eller behovsbasert for å kunne stille lag.

- Når hospitering er aktuelt:
- Når eldre lag trenger flere spillere for å stille lag. Ved slike tilfeller er det rullering blant de spillerne som ønsker å delta som er gjeldende.
- Når spillernes nivå, motivasjon og holdninger tilsier at det er utviklende.
- Flytsoneprinsippet: spilleren skal være i et miljø der oppgaven er utfordrende, men håndterbar.
- Modenhet, trygghet og forutsigbarhet er viktige prinsipper for hospiteringen.

- Hvorfor hospitering er nyttig:
- Viktig verktøy for mestring og læring.
- Gir spilleren nye utfordringer.
- Bidrar til utvikling for enkelt spillere, lag og klubb.

- Struktur og ansvar
- All form for hospitering skal være klubbstyrt, det vil si at trenere på de aktuelle lagene tar dette sammen med sportslig utvalg i klubben.
- Hospitering skal være planlagt og tydelig kommunisert og hospiteringskontrakt skal være signert.
- Sportsligutvalg med Fotballstyret i spissen har overordnet ansvar.
- For å skape gode opplevelser skal spillerne utfordres, men ikke overveldes.
- Spillere uttatt til FKH team, sone, krets eller landslag skal alltid frigis fra eget lag for å delta.

HOSPITERINGSAVTALE

SPILLER

Spillerens navn

Fødselsdato

Foresatt

Telefon

E-post

Dato

Signatur foresatt

HOSPITERINGS PLAN

Gjelder fra dato - Til dato

Antall treninger og kamper totalt på eget lag (**E**) og hospiterende lag (**H**) pr uke i avtaleperioden.

TRENINGER

MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

KAMPER

Beskriv antall kamper pr mnd.: _____

Hospiteringen omfatter treninger med hospiteringslag, samt spill med hospiteringslaget i ordinære kamper satt opp av Rogaland Fotballkrets. Trenerveileder eller den som utnevnes av trenerveileder/styret skal fungere som hospiteringsansvarlig og sørge for at avtalen følges og tas opp til ny vurdering ved sluttdato.
Lån av spillere mellom lag internt i AIL kan utføres uten at det inngås en hospiteringskontrakt.
Dette vil være i tilfeller der et lag må låne spillere for å få nok spillere til å stille lag.
Lån av spillere skal ikke utføres for å «toppe» lagene.

Hospiteringsansvarlig i avtaleperioden: _____

SPILLERENS EGET LAG

Navn på spillerens eget lag

Navn på trener

Dato

Signatur trener

HOSPITERENDE LAG

Navn på hospiterende lag

Navn på trener

Dato

Signatur trener

AVALDSNES IDRETTSLAG

Denne hospiteringsavtalen er i tråd med Avaldsnes Idrettslags sportsplan og skal arkiveres hos sportslig leder.

Dato

Signatur Sportslig leder / Trenerveileder

JEVNBYRDIGHET

- Avaldsnes idrettslag skal sikre at alle får delta med like muligheter.
- Jevnbyrdighet betyr at lag møter noenlunde like gode motstandere i både kamp og trening, dette skaper spenning, glede og engasjement.
- Sikrer gode og lærerike kamper, som igjen skaper trygghet, mestring og glede for spillerne.
- Tilrettelegge under kamp for at kampbildet blir så jevnt som mulig.
- Alle spillere skal ha minimum 50% spilletid i løpet av en sesong.
- Spillere utvikler seg i ulikt tempo, derfor er det viktig at trenere og andre voksne har tålmodighet med alle spillere på sitt lag.
- Ved å være utviklingsorientert og følge opp ALLE spillere tett får vi: flest mulig, lengst mulig og best mulig.
- Inndeling av lag basert på nivå, skal ikke forekomme på lag i barnefotballen.

I Avaldsnes Idrettslag skal alle spillere, trenere og lagledere underskrive vår Fair Play kontrakt

Fair Play for spillerne

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre. I Avaldsnes Idrettslag gjør vi følgende:

- Jeg viser respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Jeg viser respekt for laget og lagkameratene mine
- Jeg viser respekt for mine motspillere
- Jeg vil bidra til at alle trives og har det gøy
- Jeg er til å stole på og oppfører meg positivt
- Jeg deltar på Fair Play hilsen før og etter alle kamper
- Jeg oppfører meg slik at det er moro å spille med og mot meg
- Jeg oppfører meg slik at jeg er hyggelig å være kamerat med utenfor banen

Fair Play for trenere

- Alle spillere er like mye verdt
- Gi oppmuntring i trening og kamp, i motgang og medgang
- Tilrettelegge for et trygt miljø
- Bruk alle spillere like mye i kamp
- Spør om kampen var morsom og spennende, ikke bare resultatet
- Gjør dommeren god og respekter hans avgjørelser
- Vær et forbilde for barna med tanke på adferd ovenfor dommer
- Gjennomfør Fair Play hilsen før og etter kamp
- Respekter arbeidet klubben gjør
- Mobbing er trenerens ansvar
- Tenk på at det er barna som spiller, ikke du
- Tap og vinn med samme sinn

Fair Play for foreldre

- Møt opp på trening og kamp. – Barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillere
- Gi oppmuntring i medgang og motgang
- Respekter trener/lagleders bruk av spillere
- Se på dommeren som en veileder og respekter avgjørelsene
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta. – ikke press
- Spør om kampen var morsom og spennende. – ikke bare resultat
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr
- Vis respekt for klubbens arbeid
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball. – ikke du
- Vis respekt for andre
- Husk at barna gjør som du gjør. – ikke som du sier.

Det handler om respekt!

FAIR PLAY KONTRAKT – SPILLER – AVALDSNES IDRETTSLAG

Fair Play er mye mer en gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre.

- Jeg viser respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Jeg viser respekt for laget og lagkameratene mine
- Jeg viser respekt for mine motspillere
- Jeg vil bidra til at alle trives og har det gøy
- Jeg er til å stole på og oppfører meg positivt
- Jeg stiller opp på Fair Play hilsen før og etter alle kamper
- Jeg oppfører meg slik at det er moro å spille med og mot meg, og hyggelig å være kamerat med meg utenfor banen.

Jeg lover å etterleve Fair Play kontrakten. Til gjengjeld lover klubben og treneren min å legge til rette for at alle skal ha det gøy med fotballen, og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

_____
Sed og dato

_____
Spiller

_____
Foresatt

_____
Trener / Lagleder

FAIR PLAY KONTRAKT – TRENER/LAGLEDER – AVALDSNES IDRETTSLAG

Fair Play er mye mer en gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre.

- Jeg skal vise respekt for
  - Dommeren
  - Motstanderen
  - Klubben
  - Laget og spillerne
  - Fotballens lov og reglement

- Snakk med spillerne om Fair Play, respekt, verdier og holdninger før, under og etter sesongen.
- Bidra til at Fair Play hilsen gjennomføres før og etter alle kamper.
- Vær et forbilde som tar avstand fra mobbing, rasisme og all annen dårlig oppførsel.
- Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen
- Tap og vinn med samme sinn

Ved brudd på kontrakten oppfordres det til dialog mellom trener/lagleder og klubb, hvor klubben har sin rett til å vurdere trener/lagleder sitt videre engasjement i klubben. Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med fotballen og at all aktivitet preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

_____
Sed og dato

_____
Navn trener / lagleder

_____
Klubbens representant

SPORTSLIG UTVIKLING

Avaldsnes idrettslag har en sportsplan som beskriver hvordan klubben jobber med utvikling av spillere fra 6-19 år. Planen bygger på NFFs retningslinjer og øvelser hentet fra Tiim.no sin øvelsesbank. Her inkludert landslagskolen.

I sportsplanen er innholdet strukturert etter alder, spillform og tema. Trenere står fritt til å velge øvelser så lenge de treffer definerte fokusområder for årsklassen.

En tydelig sportsplan gir en rekke fordeler for klubben, trenerne, spillerne og foreldrene. Her er noen av de viktigste:

- **Felles retning og tydelige forventninger** – tydelig hva som forventes i hver årsklasse og spillform
- **Bedre spillerutvikling –** skape god utvikling for alle spillere i klubben
- **Støtte til trenere –** lett verktøy for alle trenere og spesielt nye.
- **Trygghet for foreldre –** gir foreldre oversikt over klubbens prinsipper
- **Rettferdig –** mindre forskjell mellom ulike lag i klubben
- **Klubbutvikling –** sportsplanen er et levende dokument som gir klubben mulighet for stadig evaluering og utvikling

I ungdomsavdelingen ønsker vi å t ai bruk NFFS spillmodell fra landslagsskolen som er et rammeverk for treningsarbeid. Modellen gir en felles forståelse for spillets faser og tydeliggjør hvilke prinsipper som skal trenes i de ulike delene av spillet: angrep, forsvar og overgangene mellom dem.

Se vedlagt link for å komme inn til øvelser og informasjon:
Landslagsskolens spillmodell | tiim

BARNEFOTBALL 6-7 ÅR

Avaldsnes IL følger Norges Idrettsforbunds barneidrettsbestemmelser.
Link: https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/
Aktiviteten skal være preget av trygghet, inkludering, mestring og lek.

- Spillform 3v3
- Anbefalt antall lagtreninger i uka: 1 økt
- Alle spillere i barnefotballen skal få like mye spilletid i kamp
- Trivsel, motorikk, mestring og lek er hovedfokus i denne aldersgruppa.
- Barna har kort oppmerksomhetsspenn og lite forståelse for regler og struktur
- Positiv holdning blant spillere, trenere og foreldre.

Differensiering
- Differensiering kan forekomme i svært lav grad og ikke i kampsammenheng.

Hospitering
- Hospitering skal kun forekomme i tilfeller der det er nødvendig for å kunne stille lag i kamp.
- All hospitering skal godkjennes i styret.

Jevnbyrdighet
- Jevnbyrdighetsprinsippet er svært viktig i denne aldersgruppa.
- Lag i kampsammenheng skal være sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå

Treningsøkta:
- Et hovedtema
- Sjef over ballen: 40%
- Spill: 60%

Læringsmomenter:
Spillmodellen og treningsfilosofi 6-7 år | tiim

HVORDAN

BANE OG UTSTYR

Bane: 10 x 15 m
Ball: 4 lettvekt
Straffefelt: Nei
Mål: 1,2–1,5 x 0,75–1,0 m

REGLER

Antall spillere: 3 spillere på hvert lag uten keeper
Straffespark: Nei
Pressfri sone: Nei
Ekstra spiller: Ja
Spilletid: 2 x 20 minutter

ANBEFALINGER

- Spillformen bør spilles med vant/nett
- 5 spillere i troppen

VI SPILLER IKKE MED

- Pressfri sone
- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

BARNEFOTBALL 8-9 ÅR

- Spillform 5v5
- Anbefalt antall lagtreninger i uka: 1-2 økt
- Alle spillere i barnefotballen skal få like mye spilletid i kamp
- Barna utvikler bedre forståelse for enkle regler, samarbeidsformer og instruksjoner i denne aldergruppen.
- Barna er lærevillige og åpne for variasjon, men har fortsatt behov for lekpreget og lystbetont aktivitet
- Spillerne introduseres gradvis for struktur, samarbeid og enkle prinsipper i spillet.
- Positiv holdning blant spillere, trenere og foreldre.

Differensiering
- Differensiering i økter benyttes for å møte ulikt nivå og behov for variasjon

Hospitering
- Hospitering skal kun forekomme i tilfeller der det er nødvendig for å kunne stille lag i kamp.
- All hospitering skal godkjennes i styret.

Jevnbyrdighet
- Jevnbyrdighetsprinsippet er svært viktig i denne aldersgruppa.
- Lag i kampsammenheng skal være sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå

Treningsøkta:
- Et hovedtema
- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%
- Spill: 50%

Læringsmomenter:
Spillmodellen og treningsfilosofi 8-9 år | tiim

HVORDAN

BANE OG UTSTYR

Bane: 20 x 30 m
Ball: 4 lettvekt
Straffefelt: 15 x 6 m
Mål: 3 x 2 m

REGLER

Antall spillere: 5 spillere på hvert lag inkludert keeper
Straffespark: 6 m
Pressfri sone: Ja
Ekstra spiller: Ja
Spilletid: 2 x 25 min

ANBEFALINGER

- 7 spillere i troppen

VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

BARNEFOTBALL 10-11 ÅR

- Spillform 7v7
- Anbefalt antall lagtreninger i uka: 2-3 økter
- Alle spillere i barnefotballen skal få like mye spilletid i kamp
- Barna utvikler bedre konsentrasjon og kan ta i mot og bruke instruksjon mer målrettet
- Det skjer mye i den sosiale dynamikken, og det er viktig med trygghet i gruppen og tydelige voksne
- Spillforståelse og tekniske ferdigheter skal videre utvikles i takt med mer komplekse øvelser.
- Taktiske elementer introduseres gradvis, med fokus på kollektivt samspill og grunnprinsipper i angrep og forsvar

Differensiering
- Differensiering i økter benyttes for å møte ulikt nivå og behov for variasjon

Hospitering
- Hospitering kan tillates
- Se eget ark for hospitering og husk hospiteringsavtale.

Jevnbyrdighet
- Jevnbyrdighetsprinsippet er svært viktig i denne aldersgruppa.
- Lag i kampsammenheng skal være sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå

Treningsøkta:
- Et hovedtema
- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%
- Spill: 50%

Læringsmomenter:
Spillmodellen og treningsfilosofi 10-11 år | tiim

HVORDAN

BANE OG UTSTYR

Bane: 30 x 50 m
Ball: 4
Straffefelt: 21 x 8 m
Mål: 5 x 2 m

REGLER

Antall spillere: 7 spillere på hvert lag inkludert keeper
Straffespark: 8 m
Pressfri sone: Ja
Ekstra spiller: Ja
Spilletid: 2 x 30 min

ANBEFALINGER

- 10 spillere i troppen

VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis mål-differansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

BARNEFOTBALL 12 ÅR

- Spillform 9v9
- Anbefalt antall lagtreninger i uka: 2-3 økter
- Alle spillere i barnefotballen skal få like mye spilletid i kamp
- Spillere viser økt modenhet, refleksjon og ansvarsfølelse for egenutvikling.
- Spillerne forstår sammenhenger i spillet og begynner og utvikle taktisk forståelse og spesifikke roller.
- Spillerne tåler mer struktur og krav- samtidig som trivsel og mestring må være i bunn.
- Fokus på faglig progresjon og teknisk utvikling står sentralt i denne fasen.

Differensiering
- Det er store forskjeller i fysisk utvikling og det krever bevisst differensiering.

Hospitering
- Hospitering kan tillates
- Se eget ark for hospitering og husk hospiteringsavtale.

Jevnbyrdighet
- Kan begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå og melde på lag i kretsens nivåsystem.
- Det skal fortsatt trenes hele årskull sammen
- Alle skal ha gode kamparena med mye spilletid

Treningsøkta:
- Et hovedtema
- Sjef over ballen: 25%
- Spille med og mot: 25%
- Spill: 50%

Læringsmomenter:
Spillmodellen og treningsfilosofi 12 år | tiim

HVORDAN

BANE OG UTSTYR

Bane: 40–50 m x 58–64 m (12 år)
45–50 m x 67–72 m (13 år)

Ball: 4

Straffefelt: 21 x 8 m

Mål: 5 x 2 m

REGLER

Antall spillere: 9 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 8 m

Pressfri sone: Nei

Ekstra spiller: Nei

Offside: Ja

Umiddelbar soning (gult kort): Ja, for 13-årsklassen

Spilletid: 2 x 35 min

ANBEFALINGER

- 9 spillere + minimum 2 reserver i troppen
- Maksimalt 7 reserver i troppen

VI SPILLER IKKE MED

- Gule og røde kort i 12-årsklassen

SPESIELLE REGLER

Samme regler som ved elleverfotball.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

UNGDOMSFOTBALL 13 ÅR

- Spillform 9v9
- Anbefalt antall lagtreninger i uka: 2-3 økter
- Første år i ungdomsfotballen.
- I ungdoms fasen skjer fysisk, metal og sosial utvikling i svært ulikt tempo. Det er viktig å møte hver enkelt der de er, og gi både utfordringer og støtte.
- Overgang fra barne- til ungdomsfotball innebærer fokus på taktisk forståelse, og større ansvar hos spillerne.
- Det jobbes med grunnleggende prinsipper i angrep og forsvar, som press, sikring, bevegelse uten ball og skape over- og undertall.
- Spillerne begynner og forså og fylle spesifikke roller i laget, og det oppmuntres til refleksjon over egen utvikling gjennom samtaler og målsetting.

Differensiering
- Differensiering benyttes aktivt for å tilpasse nivå og utfordringer.

Hospitering
- Hospitering kan tillates
- Se eget ark for hospitering og husk hospiteringsavtale.

Jevnbyrdighet
- Kan begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå og melde på lag i kretsens nivåsystem.
- Det skal fortsatt trenes hele årskull sammen

Treningsøkta:
- Et hovedtema
- Prepp: 10%
- Situasjonsøvelse: 40%
- Spill: 50%

Læringsmomenter:
Landslagsskolens spillmodell | tiim

HVORDAN

BANE OG UTSTYR

Bane: 40–50 m x 58–64 m (12 år)
45–50 m x 67–72 m (13 år)

Ball: 4

Straffefelt: 21 x 8 m

Mål: 5 x 2 m

REGLER

Antall spillere: 9 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 8 m

Pressfri sone: Nei

Ekstra spiller: Nei

Offside: Ja

Umiddelbar soning (gult kort): Ja, for 13-årsklassen

Spilletid: 2 x 35 min

ANBEFALINGER

- 9 spillere + minimum 2 reserver i troppen
- Maksimalt 7 reserver i troppen

VI SPILLER IKKE MED

- Gule og røde kort i 12-årsklassen

SPESIELLE REGLER

Samme regler som ved elleverfotball.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

UNGDOMSFOTBALL 14-19 ÅR

- Spillform 11v11
- Anbefalt antall lagtreninger i uka: 2-4 økter
- I denne fasen står utvikling av helhetlig fotballforståelse sentralt.
- Spillerne jobber med taktiske prinsipper både i angrep og forsvar, eksempelvis presshøyde, struktur i formasjon, gjenvinningsstrategier og etableringsspill.
- Rolleforståelse og taktisk fleksibilitet er i fokus, og spillerne skal lære å mestre ulike roller og kampscenarier.
- Jobbes aktivt med soneforsvar
- Treningsøktene bør ha tydelige læringsmål og bygge på kamprelaterte situasjoner.
- Individuell oppfølging og utviklingssamtaler brukes aktivt for å skap eierskap til egen utvikling
- Det forventes at spillerne forstår og tar ansvar for treningskvalitet, oppmøte og kommunikasjon

Differensiering
- Differensiering benyttes aktivt for å tilpasse nivå og utfordringer.

Hospitering
- Hospitering kan tillates
- Se eget ark for hospitering og husk hospiteringsavtale.

Jevnbyrdighet
- Inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå og det meldes på lag i kretsens nivåsystem.

Treningsøkta:
- Et hovedtema
- Prepp: 10%
- Situasjonsøvelse: 40%
- Spill: 50%

Læringsmomenter:
Landslagsskolens spillmodell | tiim
Soneforsvar | tiim

JENTEFOTBALL OG OVERGANG TIL UNGDOM

Avaldsnes IL skal være en klubb der jenter opplever trygghet, tilhørighet og utviklingsmuligheter gjennom hele fotballreisen.
For å sikre et godt tilbud også i ungdomsfotballen samarbeider Avaldsnes IL og Torvastad IL om lag fra 14 år og oppover.

Klubben skal:

- Arbeide aktivt for å rekruttere og beholde jenter i fotballen.
- Ha fokus på trivsel, mestring og sosial tilhørighet.
- Legge til rette for utvikling uavhengig av ambisjonsnivå.
- Sikre gode overganger mellom barne- og ungdomsfotball.
- Delta aktivt i tiltak som fremmer jentefotball, herunder Jenteløftet.
- Ha egen jenteansvarlig i klubben

KEEPERROLLEN (Trening & ferdighet)

I barnefotballen bør det i størst mulig grad legges vekt på lek og aktivitet. Alle spillere bør rotere slik at alle får være keeper. Etter hvert som interessen og ferdighetene øker kan spillere gis opplæring og instruksjon i keeperrollen.

I ungdomsfotballen bør mann oppmuntre og motivere spillere med interesse og ferdigheter til å utvikle seg i keeperrollen.

<u>De som ønsker skal i AIL få tilbud om spesifikk keepertrening.</u>



Det er viktig at trenere på alle lag, uansett nivå har et jevnt fokus på keeperrollen.

Opp til 8 år

Teknikk
Lek og lær
Utgangsstilling
Gripe ball
Igangsetting
Enkel fallteknikk

Taktikk
Allsidighet
Plassering i målet
Ballbehandling

8-10 år

Teknikk
Utgangsstilling
Grep (lavt og høyt)
Mottak, distribusjon
Fallteknikk

Taktikk
Plassering, fotarbeid
Enkel dirigering
Enkle regler

11-13 år

Teknikk
Utgangsstilling, grep
Sprang, fallteknikk
Mottak, distribusjon
Enkelt feltarbeid
En mot en
Tilbakespill

Taktikk
Plassering, bevegelse
Dirigering
Kommunikasjon
Rolle, ansvar

14-16 år

Teknikk
Utvikling grunnteknikker
Feltarbeid
Gjennomspill, en mot en
Tilbakespill
Dødballer, straffespark, frispark, mur

Taktikk
Plassering, bevegelse
Distribusjon, 1. angriper
Dirigering, samhandling
Rolle, ansvar
Kommunikasjon
Konsentrasjon, mental trening
Analyse

EKSTRA TILBUD I KLUBB

I Avaldsnes idrettslag ønsker vi å skape et variert aktivitetstilbud for barm og unge- både i og utenfor ordinær treningstid. Dette gir spillerne mulighet til å utvikle ferdigheter, bygge relasjoner og få enda mer fotballslede i hverdagen.

Fotballskole

- I løpet av sommeren arrangerer klubben fotballskole for barn og unge mellom 6-12 år. En uke med variert trening, lek, sosiale aktiviteter og variert mat.

Åpen hall

- Klubben holder ukentlig åpen hall på søndager for alle medlemmer (og samarbeidslag) som ønsker en ekstra egen trening

Keeper trening

- Klubbens egen keepertrener holder ukentlig trening for keepere inndelt etter alder.

Tilgang til akademi trening på Torvastad

- Våre spillere på samarbeidslag har tilgang til å delta på Torvastad sin akademitrening

Retningslinjer for ekstratilbudene

•**Formål:** gi flere spillere mulighet til ekstra utvikling, mestring og fotballglede utenom ordinær lagtrening.
•**Prinsipper:** tilbudene er åpne og frivillige, kommer i tillegg til ordinær trening, og skal ikke gå på bekostning av lagtreningen eller jevnbyrdighetsprinsippet.
•**Ansvar:** sportslig utvalg har det overordnede ansvaret for tilbudene, mens den enkelte ansvarlige/trener for tilbudet har ansvar for gjennomføring og oppfølging.

REVIDERINGSLOGG

DATO	ENDRING	ANSVARLIG
21.03.2016	Full revisjon av sportsplan	Fotballstyret
06.02.2018	Sportsplan gjennomgått og oppdatert i henhold til krav fra NFF Kvalitetsklubb. Mindre justeringer og presiseringer innen organisering, trenerkompetanse og sportslige retningslinjer.	Fotballstyret
04.05.2021	Sportsplan gjennomgått og oppdatert i henhold til krav fra NFF Kvalitetsklubb. Mindre justeringer og presiseringer innen organisering, trenerkompetanse og sportslige retningslinjer.	Fotballstyret
20.02.2026	Full revisjon av sportsplan	Fotballstyret
06.08.2026	Sportsplan gjennomgått og oppdatert i henhold til krav fra NFF Kvalitetsklubb. Mindre justeringer og presiseringer innen organisering, trenerkompetanse, jentefotball og sportslige retningslinjer.	Fotballstyret