

SPORTSPLAN

EOIL



INNHALDSFORTEGNELSE

INNLEDNING	3
BAKGRUNN FOR SPORTSPLANEN	3
SPORTSPLANEN: VÅRT SPORTSLIGE STYRINGSdokUMENT	3
UTARBEIDELSE AV SPORTSPLANEN	3
IMPLEMENTERING AV SPORTSPLANEN	3
VIDEREUTVIKLING AV SPORTSPLANEN	3
1. KLUBBENS SPORTSLIGE ORGANISERING	4
1.1 VISJON, MÅLSETTINGER OG VERDIER	5
2. RETNINGSLINJER	6
2.1 HJEMMEKAMPER	6
2.2 KAMPVERT	6
2.3 TRENERVETT	6
2.4 FORELDREVETT	7
2.5 SPILLERVETT	8
2.6 DIFFERENSIERING	8
2.7 JEVNBYRDIGHET	8
2.8 HOSPITERING	9
2.9 LÅN AV SPILLERE	10
2.10 OVERGANGER	10
3. NIVÅINDELING	11
3.1 LAG I BARNEFOTBALLEN	11
3.2 LAG I UNGDOMSFOTBALLEN	11
3.3 PÅMELDING AV LAG	11
3.4 TURNERINGSBESTEMMELSER	11
4. UTVIKLINGSPLAN FOR EOIL	12

INNLEDNING

Bakgrunn for sportsplanen

EOILs sportsplan er klubbens styringsdokument som sier hvordan trenere, lagledere, foreldre og andre involverte skal forholde seg til spillerne med hensyn til trening, kamp, sportslig utvikling og holdninger.

Sportsplanen vil spesielt være trenerens verktøykasse for å sikre riktig kvalitet og god kontinuitet i den sportslige driften av klubben, slik at vi hver dag omsetter våre verdier etter en felles plattform inn mot våre fotballaktiviteter.

Sportsplanen: Vårt sportslige styringsdokument

For Elnesvågen og omegn idrettslag (EOIL) er det sportsplanen som definerer det sportslige arbeidet og legger føringer for prioriteringer i lag og i klubben som helhet.

Utarbeidelse av sportsplanen

Sportsplanen er utarbeidet i regi av Sportslig Utvalg og er i sin helhet godkjent av Styret.

Implementering av sportsplanen

Sportslig Utvalg har hovedansvar for at innholdet i sportsplanen blir kommunisert til det enkelte lag, trenere og lagledere i klubben. Sportsplanen vil bli lagt ut på klubbens hjemmesider. Videre har Sportslig Utvalg, sammen med de enkelte lags trenere og lagledere, ansvar for at sportsplanen blir implementert og brukes aktivt i det daglige sportslige arbeidet.

Videreutvikling av sportsplanen

Sportsplanen er et «levende dokument», som kontinuerlig bør oppdateres og/ eller når klubbens brukere av sportsplanen oppdager feil eller mangler ved gjeldende plan.

Årlig gjennomgang av Sportsplan legges til trenerforum før seriestart. Forslag til justeringer, innspill og øvrige konkrete endringsforslag sendes Sportslig ledelse/ utvalg, som vurderer og vedtar disse.

Dersom Sportslig Utvalg vedtar endringer i forhold til gjeldende sportsplan skal de forelegges klubbens styre før de eventuelt gjøres gjeldende.

1. KLUBBENS SPORTSLIGE ORGANISERING

Sportslig utvalg er den operative sportslige ledelsen i EOIL og ledes av Leder fotball. Sportslig utvalg skal representere en god sportslig bredde i klubben, med barnefotball, ungdomsfotball, senior, jente/dame, gutt/herre og dommeransvarlig. Leder fotball sitter i styret og har ansvaret for å lede og dele arbeidsoppgaver i sportslig utvalg, samt arbeide med å følge opp innholdet i sportsplanen. Leder fotball er den som innkaller til møter i sportslig utvalg og sørger for god informasjonsflyt mellom styret og sportslig utvalg. Leder fotball utnevner medlemmer til sportslig utvalg. Leder fotball velges av styret.

Leder Fotball	Geir Teistklub	sportslig@eoil.no	91630722
Leder Ungdom/Senior	Ralf Nedrebø	seniorfotball@eoil.no	95890852
Leder Barnefotball	Harald Storvik Drejer	barnefotball@eoil.no	99155273
FIKS ansvarlig	Geir Teistklub	sportslig@eoil.no	
Trenerveileder	Odd Petter Lyngstad	oplyngstad@gmail.com	91630702
Spillerutvikler Jenter	Odd Petter Lyngstad	oplyngstad@gmail.com	91630702
Dommeransvarlig	Roar Ødegård	dommer@eoil.no	91394970

1.1 Visjon, målsettinger og verdier

Visjon

- ***Samspill og trivsel***

EOIL sin visjon om samspill og trivsel skal være grunnleggende for hvordan vi driver klubben. Gjennom god organisering og gode opplevelser skal vi gi alle spillere i klubben glede med sporten, vennskap og samhold som de tar med seg livet ut.

Målsettinger

- ***Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig***

Dette utsagnet tar inn over seg det mangfoldet som er, og skal være, i EOIL og de målsettinger vi som klubb har.

Det er viktig for EOIL å engasjere **flest mulig**. Alle som vil spille fotball i EOIL skal få tilbud om dette. Vi ønsker at flest mulig skal delta og finne glede i fotballen og i det sosiale miljøet som omgir den. Tilbudet skal være basert på trygghet og mestring – det gir trivsel.

Videre er det en viktig målsetning for oss å ha med flest mulig fotballspillere – **lengst mulig**. Vi ønsker at frafallet i fotballen blir så lite som mulig og kommer så sent som mulig. Derfor er det viktig for oss å legge til rette for god motivasjon og vi anerkjenner at her spiller både gode mestringsopplevelser og et godt sosialt miljø en avgjørende rolle.

Gjennom vår organisering og trenings- og kamphverdag skal vi søke å gjøre våre spillere **best mulig**, i tråd med sine egne ambisjoner og innsats.

Verdier

Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.

EOIL har følgende verdier som skal være godt forankret i alle ledd i vår organisasjon:

- Viljestyrke
- Involvering
- Samspill
- Engasjement

Våre verdier omsatt til våre holdninger er selve grunnsteinen for all sportslig aktivitet i EOIL.

Til syvende og sist er det ikke våre verdier som blir utslagsgivende, men våre handlinger. En sentral målsetning er at det er samsvar mellom holdninger og handlinger på alle nivå i EOIL.

2. RETNINGSLINJER

2.1 Hjemmekamper

For å skape gode rammer rundt alle barne- og ungdomskamper i klubbens regi, både seriekamper og turneringer, skal klubbens hjemmekamper gjennomføres etter NFFs retningslinjer og Fair play-kriterier. Det skal gi gode opplevelser for alle involverte, både spillere, trenere, foreldre og dommere.

2.2 Kampvert

Det oppfordres til at alle EOIL lag skal ha en kampvert med egen vest med Fair Play logo til EOILs hjemmekamper. Det rulleres på hvem som er kampvert, slik at mange får et forhold til rollen. Alle lag skal via trenerforum, lagleder- og foreldremøter foran hver sesong oppdateres om kampvertrollen.

Kampvertens oppgaver

- Ta imot gjestende lag og ønske dem velkommen. Det innebærer at man må være klar 30 min før kamp, med vesten på.
- Ta imot dommer og ønske henne/han velkommen.
- Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene og står godt utenfor sidelinjen.
- Bidra til at det gjennomføres et kort kampmøte før kampen med trenere og dommer.
- Bidra til at det gjennomføres Fair-play hilsen før kampstart.
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, trenere og lagledere til spillere og dommer. Under kampen står kampverten sammen med tilskuerne og ikke med laget.
- Støtte dommer og ta en pauseprat med henne/ham. Det innebærer ikke at man skal erstatte dommerveileder, men være en voksen støtte.
- Takke gjestende lag og dommer for kampen og ønske velkommen tilbake.

2.3 Trenervett

Treneren er den som i første rekke representerer klubben overfor foreldre/foresatte og andre lag og miljøer innen fotballen. Det er derfor av stor betydning at trenerne viser en god sosial og sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommer, motstandernes trenere/lagledere og foreldre/foresatte.

Trenere og lagledere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Gode holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre/foresatte. Trenere skal sette fokus på Fair Play, både på og utenfor banen.

Trener for det enkelte lag har sportslig ansvar for å lede laget i trening og kamper, etter de retningslinjer som er nedfelt i sportsplanen. Klubben ønsker at trenere og lagledere representerer laget i klubbklær på trening og i kamp. Still forberedt til trening og kamp.

Huskeliste for trener:

- Jeg er her for spillerne – ikke for meg selv
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
- Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
- Barnefotballen: Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- Ungdomsfotballen: Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer spilletid og oppmerksomhet.
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon.
- Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.

2.4 Foreldrevett

Norges fotballforbund har utarbeidet et sett av foreldrevettregler som EOIL støtter:



Huskeliste for foreldre:

- Møt opp til kamp og trening – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
- Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
- Respekter treners bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
- Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
- Stimuler 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 - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
- Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
- Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier
- Spør trener om hun/ han trenger praktisk hjelp på feltet

2.5 Spillervett

- Som spiller for EOIL er du en representant for klubben på treninger og kamper.
- Du skal ha fokus på Fair Play, både på og utenfor banen.
- Vær klar til rett tid til trening og kamper.
- Ta ansvar for egen utvikling, møt på trening for å trene – ikke for å bli trent.
- Ta ansvar for klubbens utstyr, hjelp til å samle baller, kjepler og vester etter trening.
- Husk at laget vinner og taper fotballkamper sammen.

2.6 Differensiering

Med differensiering mener vi individuell tilpasset aktivitet, slik at spillere får ulike typer utfordringer utifra ferdigheter, modning og interesser.

Med grunnlag i at spillere modnes og lærer i ulikt tempo krever at de må påvirkes ulikt på trening og etterhvert i kamp. Klubben ønsker at differensiering i treningsarbeidet skal gjennomføres kontinuerlig i alle årsklasser.

Innad i det enkelte lag kan differensiering gjøres på ulike måter.

Trenerne kan bygge øvelser som gir muligheter for å dele spillere i ferdighetsgrupper slik at spillere får deler av treningen sammen med spillere på tilnærmet likt nivå utviklingsmessig. Vi kan begynne med tilpasset trening allerede hos 6-årskullene. Man må være svært bevisst på at slik tilpasning ikke utarter til permanent seleksjon, der man på permanent basis har faste treningsgrupper.

Differensiering på trening kan også oppnås ved at hele gruppen kjører samme øvelse men ved at vanskelighetsgrad endres for de spillerne som har kommet lengst i utviklingen. Dette kan da være en form for skjult differensiering.

Det er også mulig å tilby en ekstra treningsøkt i uken for de som har lyst til å trene mer, forutsatt at det er ledig banekapasitet. Tilbud om ekstra treningsøkt skal gis til alle spillerne i det/ de gitte årskull og deltakelse skal være basert på interesse og lyst.

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Differensiering er å individualisere treningen innen rammen av laget. Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er IKKE differensiering, men seleksjon.

2.7 Jevnbyrdighet

Med jevnbyrdighet mener vi at alle skal få oppleve mestring på trening og i kamp. Jevnbyrdighet er et middel som gir den enkelte mestringsfølelse på feltet og i kampen, som igjen gir positive utslag på selvtillit og holdninger og fører til utvikling. Differensiering er vårt virkemiddel på feltet for å oppnå jevnbyrdighet, mens jevne lag og jevnbyrdig motstand er det som skal føre til jevnbyrdighet i kamp.

EOIL skal søke jevnbyrdighet i alle kamper vi deltar i barnefotballen.



2.8 Hospitering

Med hospitering menes at spillere i perioder får trene og spille i høyere aldersklasse, normalt én klasse opp, i tillegg til sitt opprinnelige årstrinn. Hospitering skal skje på spillerens premisser og ikke lagets ønsker om resultater.

Hospitering deles inn i nivå 1 og nivå 2.

Klubbens interne retningslinjer for hospitering, som beskrevet nedenfor, skal følges i all hospitering i EOIL Fotball.

(A)= Spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B)= Trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt

(C)= Spillerutvikler (eller annen representant fra sportslig utvalg)

- Hospiteringsplan skal gjennomgås med (c) i forkant av hver sesong, der anbefalinger fra (c) blir tatt til etterretning.
- Hospitering nivå 1 kan skje fra årsklasse 10 år og oppover. For yngre årsklasser skal trenerne på de ulike lag legge til rette for at spillere for utfordringer i forhold til utvikling av ferdighetsnivå innen eget lag.
- Hospitering nivå 1 skal være i tillegg til deltakelse på eget års trinn.
- Hospitering nivå 1 skal i årsklassene 11 og 12 år være et rulleringssystem basert på flere variabler der også treningsvillighet og motivasjon er viktige faktorer, i tillegg til ferdigheter.
- Hospitering nivå 2 kan skje fra årsklasse 12 år og oppover. Spiller som holder et høyt holdning- og ferdighetsmessig nivå der det hospiteres, kan når (A) og (B) mener det er hensiktsmessig for spillerens utvikling delta både på kamper og treninger der det hospiteres istedenfor eget lags trening eller kamper.
- For å skape trygghet for spillere som hospiterer anbefales det at det kjøres 1 fast dag pr uke i starten. Dette gir en smidig løsning for spillerne ved å prestere høyt en dag, og at spilleren får være god på sitt nivå på treninger med eget lag. Perioden med hospitering skal tidsbegrenses og ikke for lange perioder første gang.
- Det skal være tett dialog mellom (A) og (B). Det er (A) sitt ansvar og plikt å opplyse (B) om gode spillere med gode holdninger som fortjener hospitering.
- Det er (A) som avgjør hvilke spillere som skal hospitere, men det skal være en dialog med (B) i forhold til hvilke spillere som vil kunne ha tilstrekkelig ferdighetsnivå.
- I spesielle tilfeller kan det være aktuelt at en spiller hospiterer to årsklasser opp. I disse tilfellene skal det innhentes godkjenning fra Sportslig Utvalg. I diskusjonen skal trenere fra begge berørte årsklasser delta, samt trener for årskullet som passerer.
- Det er uansett spillerens ønske som skal være gjeldende om en spiller skal hospitere opp.
- Om det foreligger praktiske utfordringer ifm. avvikling av treninger, eksempelvis logistikkmessige utfordringer for trenere, så kan unntaksvis spillere yngre enn 10 år delta på noen treninger i høyere årsklasse. Dette skal ikke foregå regelmessig/ repeterende og må avtales med trenerteamet fra gang til gang ved de aktuelle årsklassene.
- Skulle det til tross for disse retningslinjene være uenigheter eller uklarheter, skal Sportslig Utvalg involveres og om nødvendig avgjøre utfallet.
- Hospitering evalueres kontinuerlig (fast punkt på agendaen på trenermøter):
 - a) Vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.



- b) Vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
- c) Vurderer om hospitanten skal hospitere på nivå 1 eller 2.
- d) Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen, og det er sannsynlig at spilleren må flyttes til et høyere nivå for at vedkommende skal kunne utvikle seg videre må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis. (forutsetninger under)
 - 1. Hospiteringsnivå 2 må ha vært praktisert minimum 3 måneder
 - 2. Hospitanten må ha vist stabilt gode holdninger og ferdigheter både på trening og i kamp.
 - 3. Hospitanten må være aktuell for å starte kamper på øverste nivå.
 - 4. Hospitanten kan når som helst (på eget ønske) returnere til sitt opprinnelige lag.

2.9 Lån av spillere

Lån av spillere må ikke forveksles med hospitering. Lån av spillere er situasjonsbestemt utfra en akutt eller mer langvarig spillermangel. EOIL Fotball mener det er positivt at kullene hjelper hverandre i slike situasjoner.

Kriterier:

- Lån av spiller skal alltid avklares med trener til det avgivende laget før kamp og spilleren skal som hovedregel kontaktes av treneren for det avgivende laget.
- Det er det avgivende laget som klarer hvilken spiller/spillere som er aktuell for lån i hvert enkelt tilfelle.
- Lån av spillere må gjøres på en slik måte at enkeltspillere ikke blir overbelastet med kamper, j.fr. NFF sine retningslinjer (1,5 kamper per uke i snitt).
- Lån av spillere brukes ikke for å toppe lag eller vinne kamper.
- Lån av spillere fra andre lag skal ikke skje om laget allerede har tilstrekkelig antall spillere tilgjengelig
- Spillere som lånes ut må alltid samtykke i utlånet.

2.10 Overganger

Alle som har lyst til å spille fotball i EOIL er hjertelig velkommen til det, og klubben arrangerer overganger inn til klubben i henhold til gjeldende regelverk.

Kommer det ønske fra en spiller om overgang til EOIL fra våre naboklubber, så er det overgangsansvarlig sin rolle å kontakte sportslig / klubbledelse i naboklubben for å avklare om en overgang er «ok» før overgangsforespørsel legges inn i FIKS. Dette ønsker vi for å sikre et godt forhold til våre naboklubber.

Dersom en spiller ønsker å forlate EOIL og spille for en annen klubb er vi samarbeidsvillige og ønsker spilleren lykke til videre. Her følger klubben gjeldende regelverk, og når en spillers forpliktelser ovenfor oss er avsluttet kan spilleren bytte klubb.

Ansvar for oppfølging av overganger ligger hos overgangsansvarlig som koordinerer med medlemsansvarlig for inn og utmeldinger av klubben, samt sjekk av at alle forpliktelser er oppgjort.



3. NIVÅINDELING

3.1 Lag i barnefotballen

Forbundet setter tydelige krav til jevnbyrdighet i barnefotballen. «Topping» av lag skal ikke skje hos EOIL sine lag i barnefotballen. I barnefotballen skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. Det er ikke å anse som «topping» å la de beste spillerne spille litt mer i kamper der vi er underlegne, såfremt vi lar de samme spillerne spille noe mindre i kamper der vi er overlegne.

Det beste grepet fra klubben for gi mye spilletid for den enkelte spilleren er å melde på mest mulig lag på årstrinnet. Norges Fotballforbund anbefaler følgende antall spillere per lag i barnefotballen:

- 5 spillere i treerfotball
- 7 spillere i femmerfotball
- 10 spillere i sjuerfotball

3.2 Lag i ungdomsfotballen

I ungdomsfotballen kan man differensiere noe på spilletid, forutsatt at alle får spille relativt mye. Hovedregelen er at samtlige spillere som møter til kamp skal spille ca 50% av kamptiden. Ønsker man å differensiere på spilletid vil følgende være naturlige kriterier å benytte: Motivasjon (Oppmøte på trening/ Innstilling på trening).

De enkelte lag må vurdere spillergruppene sine med tanke på antall lag og i hvilken divisjon de ønsker å spille. I EOIL kan nivåinndeling («Topping») av lag i samme årstrinn skje fra og med 14 år. Det må utøves en god og rettferdig måte å nivå-inndeles spillerne på mellom lag som spiller på forskjellig nivå. Om det gjøres en nivå-inndeling av spillergruppen skal uansett hele årstrinnet i trening følge samme treningstider og sted.

Kriterier for nivå-inndeling

- Spill på nivå 1 skal være frivillig
- Det skal skje rulling av spillere mellom nivå 1 og 2.

3.3 Påmelding av lag

Sportslig Utvalg er ansvarlig for påmelding av alle lag i klubben. Kretsen har lagt opp til nivåinndeling av lag fra og med 11 år og Sportslig Utvalg kan bistå lagledere og trenere i valg av nivå på seriespillet. Her er det viktig å se tilbake på forrige sesongs resultater og det skal velges et nivå som gir jevnbyrdig kamparena. En jevnbyrdig kamparena vil være det mest utviklende for hvert enkelt lag og oppleves som mest motiverende for spillere og trenere.

3.4 Turneringsbestemmelser

EOIL ønsker at våre lag skal delta på turneringer som et tillegg til kretsserien og «knøtteserien». Det gjelder samme regler for spilletid og nivådeling som i seriespill. Vi oppfordrer til å melde på et tilpasset antall lag slik at alle spillere får mye spilletid. Deltakelse i seriespill formidles til klubbens FIKS ansvarlig som melder lagene på hos kretsen.



Ønske om cupdeltagelse kommer fra hvert enkelt lag. Endelig deltagelse godkjennes av klubben

Deltakelser på cuper ordnes ved at lagleder på de enkelte lag melder fra til cupens arrangør.

- Klubben dekker påmelding i 3 lokale cuper (Møre og Romsdal).
- I forkant av hver sesong sender lagleder inn en oversikt til ekonomi@eoil.no, hvilke cuper man ønsker å delta på, samt et kostnadsestimat (a-kort, overnatting, påmeldingsavgift mm.)
- Ønsker man å delta på flere cuper utover dette, må laget utføre ekstradugnader. Klubb betaler da 70% Foresatte faktureres 30%

4. UTVIKLINGSPLAN FOR EOIL

Overordnede utviklingsområder:			
<ul style="list-style-type: none"> - 1:1 situasjoner offensivt og defensivt - Fysisk trening - Pasningskvalitet 			
6 – 8 år Lekfase	8 – 10 år Innlæringsfase	10 – 12 år Utviklingsfase	13 – 16 år Rollefase
<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk trening, lek - Alltid med ball - Teknisk trening - Avslutningstrening - Ball-lek - 2-fotslæring - Spillvarianter 	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk trening - Teknisk trening - Avslutningstrening - Relasjoner - 2-fotslæring - Pasningskvalitet - 1:1 - Spillvarianter 	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk trening - Ferdighetsteknikk - Avslutningstrening - Relasjoner/valg - 2-fotslæring - Pasningskvalitet - 1:1 - Spillvarianter - Kommunikasjon - Orientering 	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk trening - Ferdighetsteknikk - Avslutningstrening - Relasjoner/valg - 2-fotslæring - Pasningskvalitet - 1:1 - Spillvarianter - Kommunikasjon - Lagorganisering - rolletrening - Orientering - Mental trening – mål
6- 7år: 3`er – kamptropp 4-6 spillere 8 år: 5`er – kamptropp 7-8 spillere	9 år: 5`er – kamptropp 7-8 spillere 10 år: 7`er – kamptropp 10 -11 spillere	7`er – kamptropp 10 - 11 spillere 9`er – kamptropp 12 - 13 spillere	7`er – kamptropp 10- 11 spillere 9`er – kamptropp 12- 13 spillere 11`er – kamptropp 14 - 16 spillere

6 – 8 år Lekfasen	
Overordnet mål	<ul style="list-style-type: none"> • Ball- lek • Fysisk trening <ul style="list-style-type: none"> ○ Motorikk/balanse (enkle basisøvelser) ○ Hurtighet/spenst (i del av fotballtreningene) • Teknikk (føring/ballkontroll/finter)
Kjennetegn for alder	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Kort konsentrasjonstid ☑ Stor vekst ☑ Stor aktivitetstrang ☑ Meget selvsentrert, lite oversikt ☑ Vanskelig å forstå verbal forklaring ☑ Stor utvikling av koordinasjon ☑ Tips: Maks 10 min på hver stasjon ☑ Legge til rette for stor aktivitet
Prinsipp for trener	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Møt tidlig og godt forberedt ☑ Vis fysisk øvelsene ☑ Positiv atferd ☑ Legg til rette for trivsel, glede og mestring
Aktivitet pr. Uke	<ul style="list-style-type: none"> • 6 år – 1 trening i uka, deltakelse lokal mini-turneringer og 1-2 andre cuper • 7 – 8 år – 1-2 treninger i uka, deltakelse mini- turneringer og 1-2 andre cuper • Februar/Mars – September (unngå krasj med andre aktiviteter)
Eventuelle ekstratiltak	<ul style="list-style-type: none"> • Fotballskoler
Treningsinnhold	<p>All trening bør foregå med ball og være lekbetont.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smålagsspill - Enkle balløvelser (føring, ballkontroll)
Gjennomføring av trening	<ul style="list-style-type: none"> • En ball pr spiller • Unngå kø • 6 år- maks 3 spillere pr. lag • 7-8 år- max 5 spillere per lag
Antall trenere	<ul style="list-style-type: none"> • 6 år: 1 trener pr 5 spillere • 7-8 år: 1 trener pr 7 spillere
Spilletid kamper	<ul style="list-style-type: none"> • Tilnærmet lik spilletid

9- 12 år Innlærings- og utviklingsfase	
Overordnet mål	<ul style="list-style-type: none"> • Allsidig bevegelseserfaring • Fysisk trening (motorikk/balanse, hurtighet/spenst). Mage/rygg – rotasjonscenteret prioriteres • Teknikk (føring, pasning, medtak/mottak, dribling, avslutning, takling, heading og keeperarbeid) • Relasjoner – valg
Kjennetegn for alder	<ul style="list-style-type: none"> • Meget læringsvillig • Stor aktivitetstrang • Forbedret konsentrasjonsevne • Ferdigutviklet oppfattelsesevne i 11-årsalderen • Noenlunde beherskelse av finmotorikk • Nederlag og seier gjøres til noe personlig • Persepsjon utvikles i 11-12 årsalderen (se, vurdere, bestemme, handle)
Prinsipp for trener	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Møt tidlig og godt forberedt ☑ Vis fysisk øvelsene ☑ Positiv atferd ☑ Legg til rette for trivsel, glede og mestring ☑ Begynne å lære taktiske valg
Aktivitet pr. uke	<ul style="list-style-type: none"> • Lag bør ha 2 treninger pr uke i sesong + kamp • Trene i gymsal på vinterstid • Prøve å strekke sesongen på vår og høst
Eventuelle ekstratiltak	<ul style="list-style-type: none"> • Fotballskoler • Treninger i skoleferier
Treningsinnhold	<p>Omtrentlig fordeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 % fysisk trening • 20 % individuell trening • 20 % relasjoner • 50 % spill (mye smålagsspill)
Gjennomføring av trening	<ul style="list-style-type: none"> • En ball pr spiller • Unngå kø • Hver spiller må ha mange ballberøringer
Antall trenere	<ul style="list-style-type: none"> • 1 trener pr 7 spillere
Spilletid kamper	<ul style="list-style-type: none"> • 9- 11 år: Tilnærmet lik spilletid • 12 år: Spilletid kan differensieres basert på treningsoppmøte og holdninger, alle skal likevel spille mye.

13- 16 år Rollefase	
Overordnet mål	<ul style="list-style-type: none"> • 1:1 offensiv/defensiv – klare seg alene defensivt /utfordre offensivt • Fysisk trening • Rolle –Trene individet,
Kjennetegn for alder	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertet • Kraftig høydevekst etterfulgt av vektøkning • Midlertidig forringelse av koordinasjonsevne • Blir lett motvillige - kritiske • Ønsker medbestemmelse og ansvar • Forstår taktiske elementer • Ferdigutviklet finkoordinasjon
Prinsipp for trener	<ul style="list-style-type: none"> • Skape gode holdninger • Variasjon • Glede – sosialt • Enkle øvelser • Sette krav – og være godt forbilde selv
Aktivitet pr. uke	<ul style="list-style-type: none"> • Nov – feb: 1-2 treninger i uka • Mars – okt: 2-3 treninger i uka + 1-2 kamper
Eventuelle ekstratiltak	<ul style="list-style-type: none"> • AkerAkademiet • Kretslag • Egen keepersamling • Sommertrening • Trening sammen med større treningsgruppe (for eksempel junior) • Viktig med koordinering og oversikt over den enkeltes belastning
Treningsinnhold	<p>Omtrentlig fordeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 % fysisk trening • 30 % differensiert/individet • 50 % spillsekvenser <p>Tips: Mye småbanespill Styrke/koordinasjon Restitusjonsøvelser</p>
Antall trenere	<ul style="list-style-type: none"> • 1 trener pr 7 spillere
Spilletid kamper	<ul style="list-style-type: none"> • 13 år: Spilletid kan differensieres basert på treningsoppmøte og holdninger, alle skal likevel spille mye. • 14- 16 år: Spilletid kan differensieres basert på treningsoppmøte, holdninger og nivå. Alle skal likevel spille mye.



I Norges Fotballforbund sin nye skoleringsplan er det forsøkt å tilpasse øktene enda bedre til spillernes alder og utviklingstrekk. Temaer og økter har blitt forenklet, og det er lagd en tydeligere progresjon. Denne planen er en del av NFF sin helhetlige skoleringsplan for 6 til 19 år med en rød tråd gjennom temaer og læringsmomenter. Skoleringsplanen kan sees som en læreplan, et pensum våre spillere bør igjennom.

Den er delt opp i tre hovedavsnitt:

Skoleringsplan 6 – 12 år,

Landslagsskolen 13 – 16 år

Skoleringsplan 13 – 19 år

Planene ligger ute på Treningsøkta.no.

Alle klubbens trenere gis tilgang til dette biblioteket med øvelser, ferdiglagde økter og annet faginnhold.

www.treningsøkta.no