

INNHold

Innhold

Del 1	2
1 FORORD.....	2
1.1 RAMMER.....	2
1.2 KLUBBENS SPORTSPLAN OG LAGETS AKTIVITETSPLAN	2
2. VISJON, FORMÅL OG VERDIER	3
2.1 VISJON.....	3
2.2 FORMÅL.....	3
2.3 VERDIER.....	3
2.4 FAIR PLAY	3
3. SPORTSLIGE RAMMER.....	4
3.1 SPORTSLIG PROFIL.....	4
3.2 DEFINISJON AV LAG	4
3.3 Cupregler IL Jardar	4
3.4 AKTIVITET MED KVALITET	6
3.5 BARN- OG UNGDOM-FORMELEN: TRENING AV BARN OG UNGDOM	6
3.6 PRINSIPPER FOR GJENNOMFØRING AV AKTIVITET	6
3.7 FLYTSONEN-MODELLEN.....	7
3.8 DIFFERENSIERING	7
3.9 DIFFERENSIERING I PRAKSIS	8
3.10 EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING	8
3.11 JEVNBYRDIGHET	8
4 HOSPITERING I IL Jardar.....	8
4.1 HVEM SKAL HOSPITERE?	8
4.2 GJENNOMFØRING AV HOSPITERING	8
4.3 PERMANENT OPPFLYTT	9
4.4 Retningslinjer for hospitering i IL Jardar.....	9
4.5 Prinsipper for soneuttak.....	10
5. TRENERKOMPETANSE	11
5.1 OBLIGATORISK TRENERATTEST	12
5.2 TRENERKOMPETANSE OG KURS	12
5.3 TRENERFORUM	13
5.4 RESSURSPERSONER I KLUBB FOR SPORTSLIGE VURDERINGER	13

5.5 UNGDOMSTRENERE	14
5.6 Laglederfunksjonen.....	14
Del 2	15
7. BARNEFOTBALL I IL Jardar (6 –12 ÅR)	15
7.1 IL Jardar's MÅLSETTINGER FOR BARNEFOTBALL	15
7.2 ALDERSGRUPPA 6 OG 7 ÅR	16
7.3 ALDERSGRUPPA 8 – 9 ÅR.....	18
7.4 ALDERSGRUPPA 10 – 11 ÅR.....	20
7.5 ALDERSGRUPPA 12 ÅR.....	23
8. UNGDOMSFOTBALL (13–19 ÅR).....	26
8.1 ALDERSGRUPPA 13 ÅR.....	28
8.2 ALDERSGRUPPA 14, 15 og 16 ÅR.....	31
9. JUNIOR- OG SENIORFOTBALL	34
9.1JUNIORLAG 17 -19 år OG SENIORLAG 20+	34
9.2 VETERANFOTBALL	37
10 Keeper	37
11. Dommer	38
11.1 Dommeransvarlig	39

Del 1

1 FORORD

1.1 RAMMER

IL Jardar er en breddeklubb som ble etablert i 1962. Klubben holder til i Nedre Åsvei 39 og har Bjørnegård som sin primærbane. Å være breddeklubb betyr å ha et aktivitetstilbud til alle uavhengig av ambisjonsnivå, og ha mestring, trivsel og sosialt fellesskap som mål.

Vår ambisjon er å ha et slikt tilbud for begge kjønn i alle årsklasser fra 6 år og oppover.

IL Jardar er tilsluttet Norges idrettsforbund (NIF) gjennom Oslo idrettskrets, samt Norges fotballforbund gjennom NFF Oslo. Klubbens vedtekter, drift og planverk bygger på lover, regler og anbefalinger fra disse forbundene.

1.2 KLUBBENS SPORTSPLAN OG LAGETS AKTIVITETSPLAN

Sportsplan er klubbens styringsdokument, og skal være retningsgivende for alt sportslig arbeid i IL Jardar. Sportsplanen bygger på IL Jardar's visjon, verdier og målsettinger, samt lover, regler og vedtak fra NIF og NFF.

Ut fra rammene som er satt i sportsplanen lager trenerne egne aktivitetsplaner med målsettinger for hver sesong, en praktisk beskrivelse av hva som skal skje hvor og når i løpet av sesongen, basert på en målsetting som utarbeides i samspill med foreldre på barnelagene, og spillerne på ungdomslagene.

Sportsplanen skal være et levende dokument. Den skal opp til diskusjon i sportslig utvalg og trenerforum før den vedtas i fotballstyret og deretter på årsmøtet. Sportsplanen revideres der sportslig utvalg finner det nødvendig. Alle revideringer tas opp på trenerforum for tilbakemeldinger før det vedtas i fotballstyret og deretter på årsmøte.

Fotball for alle



2. VISJON, FORMÅL OG VERDIER

2.1 VISJON

Flest mulig, Lengst mulig, Best mulig!

2.2 FORMÅL

IL Jardar skal være en klubb som har et tilbud til alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av ambisjoner, individuelle forutsetninger, økonomi og kjønn.

2.2.1 HOVEDMÅL

- Flest mulig
- Lengst mulig
- Best mulig

Med dette som hovedmål for deltakelse, ønsker vi å skape rammer hvor våre medlemmer føler seg hjemme i klubben, og ser for seg å bli værende i klubben fra tidlig alder til veteranalder.

Klubben vil aktivt jobbe for at de som ønsker ansvar og utfordringer utover å være utøver, gis muligheter, og at de opplever det som motiverende å få ansvar i klubben.

2.3 VERDIER

Grunnfilosofien i IL Jardar er at alle barn og unge skal gis like muligheter til å kunne delta i fotball. Vårt verdigrunnlag er

- Inkludering
- Fair play
- Kvalitet
- Utvikling

2.4 FAIR PLAY

IL Jardar har et særlig fokus på Fair play, i henhold til [NFFs definisjon og arbeid](#).

Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, inkludering, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp. Som en klubb i Norges største særiddrettsforbund vil vi bruke vår lærings- og utviklingsarena til å spre gode holdninger og skape trygge rammer for barn og unge.



Det handler om
respekt, ikke sant?



3. SPORTSLIGE RAMMER

3.1 SPORTSLIG PROFIL

Det skal være lov å bli god i Jardar! IL Jardar har som mål å få med flest mulig lengst mulig. Både de som kun spiller for gøy og de som ønsker noe mer.

IL Jardar identifiseres som en klubb hvor medlemmene har gode holdninger overfor hverandre, motstandere og omverdenen.

Vi har som mål at alle våre lag skal oppleve jevnbyrdighet i møte med eksterne lag. Kvaliteten rundt aktivitetstilbudene skal alltid sees i lys av dette målet.

3.2 DEFINISJON AV LAG

I IL Jardar defineres "lag" i barne- og ungdomsfotball som *en årsklasse, inndelt i kjønn*. Klubben ønsker å stille egne jente - og guttelag i hver årsklasse, men årsklasser med mange spillere kan likevel melde opp flere lag til seriespill. Det er imidlertid ikke tillatt å dele opp i faste grupper i årsklassen, det strider med [NFFs breddereglement](#), og kan på sikt gi negative konsekvenser, som økt frafall og sosiale skiller.

3.3 Cupregler IL Jardar

IL Jardar er en breddeklubb der mottoet er flest mulig lengst mulig. Cuper er en viktig del av den sosiale tilhørigheten til laget, og en stor motivasjon for flere spillere. For at alle spillere skal oppleve glede og mestring på cup har vi utviklet disse retningslinjene som alle lag er pålagt å følge

Barnefotball

Lagpåmelding

Alle skal få muligheten til å være med på de samme cupene. På lagcuper skal lagene mikses etter ferdighet slik at alle lagene blir jevne. I serien er det hos NFF åpnet for nivådelt påmelding også i barnefotball. Dette gjør at man vil møte jevnbyrdig motstand. I cuper som skal være ett sosialt arrangement for hele laget er det viktig at alle får en jevnbyrdig og god opplevelse. Derfor har IL Jardar som en retningslinje at lagene som er påmeldt cup skal være likt fordelt ferdighetsmessig. Unntaket er hvis cupen er nivåinndelt. Da kan lagene i samarbeid med trener og spillerutvikler avgjøre om man melder på nivådelt eller ikke. I disse tilfellene må det være kommunisert og planlagt før sesongstart på foreldremøte og være godkjent av trener og spillerutvikler.

Spilletid:

I Barnefotball praktiseres det lik spilletid for alle. Dette gjelder også i cup

Ungdomsfotball

Lagpåmelding

I Jardar er det en retningslinje at hele laget drar på cup sammen. I cuper der det kun er ett nivå, skal lagene mikses slik at de er likt fordelt ferdighetsmessig. I cuper som er nivådelte kan man melde på lag etter ferdighet.

Unntaket fra denne regelen er OBOS cup der man kun kan ha ett lag påmeldt i hver aldersklasse. Dette er ett Oslo mesterskap der man spiller kamper fordelt utover hele sesongen. Vinner man går man videre i cupen, taper man, ryker man ut.

Det kan åpnes for andre unntak fra regelen om at hele laget drar på cup sammen. Dette skal i så fall godkjennes av trener og spillerutvikler. I disse tilfellene må det være kommunisert og planlagt før sesongstart på foreldremøte.

Skulle det være uenighet i Trener og spillerutvikler sin mening og lagledelsen sin, kan saken tas opp i sportslig utvalg. Er det fortsatt uenighet etter dette kan saken tas opp i klubbens styre for endelig avgjørelse.

Spilletid

I ungdomsfotball går vi bort fra prinsippet om lik spilletid til alle. Men alle spillere skal få minimum en omgang med spilletid i hver kamp. Dette gjelder også i sluttspillet. Spillere som ikke får være en del av laget og som avskrives med mindre spilletid enn dette mister ofte motivasjon for fotball og slutter. Vi går ikke bort fra prinsippet om flest mulig lengst mulig, og derav retningslinjen om minimum en omgang total spilletid for alle spillere per kamp.

Spillere som hospiterer med Stabæk eller er på sone

I tilfeller der vi har spillere på sone så vil det komme invitasjoner til sone og kretssamlinger. Disse skal klubben legge til rette for at spillere får dratt på og går alltid foran lagets aktiviteter.

I tilfeller der spillere hospiterer med Stabæk og blir spurt om å være med på cup skal det være en dialog mellom klubb og trenere på årgangen før man svarer på henvendelsen. I utgangspunktet skal klubben legge til rette for at spiller får vært med på dette, men det kan i noen tilfeller være at lagets behov trumfer dette. Trener og spillerutvikler tar endelig avgjørelse etter dialog med lagets trenere. Hvis det er uenighet i avgjørelsen kan dette tas videre til sportslig utvalg som tar en endelig avgjørelse.

Spillere som hospiterer hos andre klubber

Spillere som hospiterer hos andre klubber enn Stabæk tas det en avgjørelse i hvert enkelt tilfelle. Det er en dialog med lagets trenere og klubb der trener og spillerutvikler tar endelig avgjørelse. Ved uenighet i avgjørelse kan saken tas opp i sportslig utvalg som tar en endelig avgjørelse.

Størrelse på tropp

Klubben anbefaler:

3'er cup: 5 spillere per lag

5'er cup: 7 spillere per lag

7'er cup: 9/10 spillere per lag

9'er cup: 12 spillere per lag
11'er cup: 16 spillere per lag

3.4 AKTIVITET MED KVALITET

All fotballaktivitet i IL Jardar skal planlegges og gjennomføres i henhold til [NFFs breddereglement](#) og alle med treneransvar skal være kjent med dette reglementet.

Trenerne planlegger så aktivitetene med utgangspunkt i [NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball](#).

Alle trenere skal ha politiattest, og ta [trenerattesten](#). Det er ikke lov til å trene barn i IL Jardar uten gyldig politiattest.

3.5 BARN- OG UNGDOM-FORMELEN: TRENING AV BARN OG UNGDOM

Klubben bygger aktivitetene på NFFs metoder og pedagogiske grep for best mulig gjennomføring av trening og kamp.

NFFs *barn- og ungdom-formel* skal til enhver tid være retningsgivende for aktivitetene i alle spillergrupper i IL Jardar.



3.6 PRINSIPPER FOR GJENNOMFØRING AV AKTIVITET

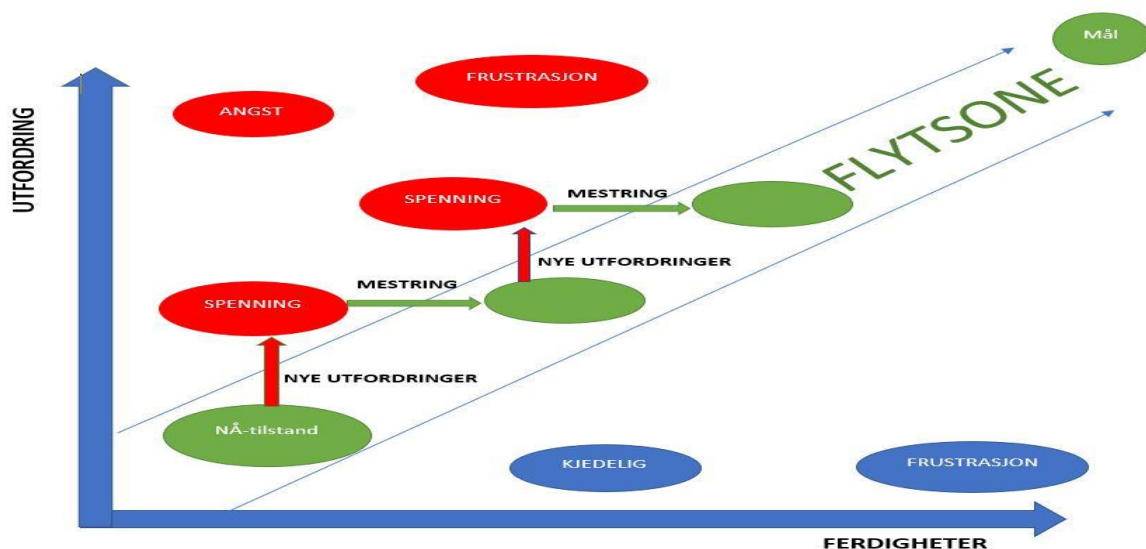
Gode økter skal til enhver tid følges for å sikre kvalitet, mestring og riktige utfordringer for treningsgruppene;

Trenere i IL Jardar skal til enhver tid *tilstrebe å videreutvikle evnen til å løse spillesituasjoner, og dernest utvikle fotballforståelse og ferdigheter i spillergruppen*, med fokus på følgende;

- Godt organisert aktivitet

- *Spesifisert aktivitet* (med ball)
- *Kvalitet i gjennomføring* av aktivitet
- *Differensiering* gjennom ulik påvirkning, dynamisk gruppeinndelinger og tilpasset betingelsen

3.7 FLYTSONEN-MODELLEN



NFFs *flytsonemodell* hjelper trenere til å finne balansen mellom mestring og trygghet, og riktige utfordringer i forhold til ferdighetene for å få utvikling og at treningene ikke oppleves kjedelige over tid.

Flytsonemodellen er det teoretiske grunnlaget for vurdering av *individuell utvikling*.

Det er viktig å identifisere kontinuerlig om spillere befinner seg i flytsonen. Eks. kan noen spillere ikke få nok utfordringer på eget lag, og da er *hospitering* et middel for å holde spilleren i flytsonen. Hensikten er da å motvirke *stagnasjon* i utviklingen.

3.8 DIFFERENSIERING

IL Jardar vil tilrettelegge for at barn og unge kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon og behov. Differensiering skal ikke forstås som å tilrettelegge for å *skape ulikheter*.

Barnefotballen starter det året barna fyller 6 år. De to første årene prøver vi å tilrettelegge aktiviteter slik at barna skal oppleve mestring. Fra det året de fyller 8 år, åpner vi opp for å differensiere innen årsklassene. Det er svært viktig at man også tar hensyn til sosiale og praktiske forhold, og ikke bare det sportslige. Barnefotballen er en sosial læringsarena som skal preges av trygghet, trivsel og mestring. Vi presiserer at det ikke er mulig i denne alderen

å forutse hvem som blir de beste spillerne i junior/voksen alder, og derfor må alle i et treningsmiljø få den samme oppmuntringen.

3.9 DIFFERENSIERING I PRAKSIS

Vi legger vekt på at vi alltid gjør deler av treningen sammen i en gruppe. Vi vil beholde flest mulig fra årgangene lengst mulig, og det er derfor viktig med et helhetlig miljø i hver årgang. Oppvarming, evt. deløvelser kan gjennomføres sammen før det deles i grupper for deretter å samle alle sammen til slutt til for felles avslutning av treningsøkta. Gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste. Dersom det alltid er samme gruppeinndeling, blir det selektering og ikke differensiering.

Det må være en kontinuerlig evaluering av om differensieringen gir riktig og ønsket effekt. Det må også være et blikk på om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

3.10 EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING

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

Et annet eksempel på differensiering er påmelding av lag på ulike divisjonsnivåer, i henhold til fotballkretsens tilbud. Påmelding til ulike nivåer med følgende gruppeinndeling skal da avklares med trener og spillerutvikler. Ved uenighet bringes saken inn for sportslig utvalg som tar en avgjørelse på seriepåmeldingen.

3.11 JEVNBYRDIGHET

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring. I barnefotballen skal alle få like muligheter.

Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre og skal ikke forekomme i barnefotballen.

4 HOSPITERING I IL Jardar

4.1 HVEM SKAL HOSPITERE?

Hvem som skal gis tilbud om hospitering avgjøres av følgende faktorer:

- Holdninger (Fair Play, treningsiver, fokus og evnen til å ta vare på seg selv).
- Fotballferdighet (individuell og relasjonell).
- Utviklingspotensialet (hensyntas fysisk utvikling og når på året man er født).

4.2 GJENNOMFØRING AV HOSPITERING

- Som ekstra treninger, en eller flere ganger pr uke i en begrenset eller lenger periode.
- Som ekstra treninger og deltakelse i kamper, i en begrenset eller lenger periode.

- Spilleren flyttes opp i en eldre årsgruppe på alle tiltak i en begrenset eller lenger periode
- Jenter kan hospitere hos gutter. Yngre gutter kan hospitere hos eldre jenter.

4.3 PERMANENT OPPFLYTT

Oppflytt er når en spiller blir flyttet fra en årsklasse til en annen hvor sistnevnte blir spillerens primære lag. Som en generell regel praktiseres ikke oppflytt i IL Jardar i barnefotballen. Oppflytt i ungdomsfotballen skal ikke praktiseres *med mindre det vurderes som et særskilt tilfelle*. Oppflytt fra ungdom- til juniornivå skal vurderes og avklares i samråd med trenere på årgangen, foreldre og trener og spillerutvikler

4.3.1 Begrepsavklaringer

- *Hospitering: Tidsavgrenset deltakelse i en annen aldersgruppe som supplerende tiltak*
- *Oppflytt: Permanent deltakelse i en annen aldersgruppe. Regnes da som hovedtiltak.*
- *Oppflytt skal ikke forekomme i barnefotballen!*
- *Oppflytt kan vurderes i ungdomsfotballen (13-19år), men da i samråd med foreldre, klubb og trenere*
- *Oppflytt fra ungdom- til junior kan vurderes i samråd med Trener og Spillerutvikler og sportslig utvalg*

Tiltak vurderes av lagledelse, deltaker og foresatte. Klubben skal godkjenne før tiltak trer i kraft.

4.4 Retningslinjer for hospitering i IL Jardar

Hospitering er et godt verktøy om det brukes riktig, det kan fremme

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

Men, feil bruk av hospitering kan føre til redusert motivasjon, glede og i verste fall skader for utøverne. Hospitering skal derfor være godkjent av Trener og spillerutvikler i klubben og av begge lags gjeldende hovedtrener.

Det er også viktig å skille mellom hospitering for ekstra utfordringer, og det å hente opp eller ned spillere for å kunne stille lag til kamper. Begge deler skal gå gjennom Trener og spillerutvikler og begge lags hovedtrener.

Retningslinjer i IL Jardar for hospitering

- (A) = Spillerens hovedtrener (på ordinært lag)
- (B) = Hovedtrener i treningsgruppa der hospitering er aktuelt
- (C) = Trener og spillerutvikler i klubben
- (D) = Sportslig Utvalg (SU)

1. Antall hospitanter bør ikke overstige 10% - 20% av årgangens spillermasse
2. Hospitanten bør ferdighetsmessig ligge i øvre 1/2 i årgangen det hospiteres til
3. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som har best kjennskap til spilleren og som skal se behovet for ekstra utfordringer. Dvs. At hospitanten ikke får de utfordringer selv etter at differensieringsmulighetene internt i årgangen er benyttet
4. (A) kontakter (B) og (C) og legger opp en treningshverdag for hospitanten

5. (A) **snakker med hospitantens foreldre** om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren og foreldre må selv bestemme om hospitering er ønskelig. For jentespillere kan det vurderes om det skal hospiteres på guttelag, om man ønsker det.
6. Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte treninger eller kamper og behandles som alle andre. Like viktig er det å informere spillergruppen på spillerens opprinnelige årgang.
7. Hospiteringsavtalen evalueres kontinuerlig, og det skal være jevnlig kommunikasjon mellom (A), (B) og (C) hvor følgende spørsmål skal evalueres:
8. Er spilleren i flytsonen eller ikke. Glir hospitanten inn i det sosiale miljøet?
9. (A) og (C) vurderer om ekstratreningen/kampene gir for stor totalbelastning (Særs viktig i tenårings-årgangene)
10. Dersom hospitanten holder et nivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) vurdere om hospitanten bør flyttes opp på permanent basis, så fremt spilleren ønsker dette selv. (C) fører saken opp for (D) som tar en endelig avgjørelse. Det skal være tungtveiende grunner for å flytte en spiller permanent.
11. Ved uenigheter angående hospitering skal årgang over/under vektes likt. (C) tar en avgjørelse. Hovedtrener som er uenig i flertallets avgjørelse kan føre saken inn for (D) for endelig avgjørelse. Flertallets avgjørelse vil være gjeldende frem til (D) sin avgjørelse er tatt.
I tilfeller der (C) er hovedtrener på den ene årgangen, skal (D) ta avgjørelsen ved uenighet.
12. Ved behov for ekstra spillere for å kunne stille lag til kamp, kan dette initieres av (B). (B) kontakter da (A) og (C) med problemstillingen og (A) og (C) velger i fellesskap spiller(ene) som skal delta i kamp(ene) det er snakk om. Ved uenighet mellom (A) og (C), vil (C) ha endelig avgjørelse. Dersom (A) ønsker kan vedkommende ved uenighet føre saken inn til (D) for endelig avgjørelse. (C) sin avgjørelse vil være gjeldende frem til (D) sin avgjørelse er tatt.
13. Ved forespørsel om prøvespill til andre klubber (som f.eks Stabæk, Lyn, ØHIL), skal dette avgjøres av trener og spillerutvikler i klubben. Laget som blir kontaktet tar dette videre til trener og spillerutvikler i klubben som tar en avgjørelse. (D) informeres om prosessen.
14. Ved ønske om en permanent hospiteringsordning til andre klubber etter prøvespill så skal (D) involveres og ta en beslutning.

4.5 Prinsipper for soneuttak

Vårsesongen det året spillerne fyller 12 år, arrangerer NFF sonetreninger. Hver klubb kan sende inntil 6 spillere per trening. Dette er treninger for de spillerne som ligger lengst fremme utviklingsmessig. Premissene man tar ut spillere på er ferdigheter, holdninger, dedikasjon og interesse. Trenere og lagleder på årgangen blir seg imellom enig om en rekkefølge på nomineringen. Deretter tar hovedtrener nomineringslisten til trener og spillerutvikler som beslutter endelig uttak og rekkefølge. Dersom det er stor uenighet mellom årgangens trenere og trener og spillerutvikler på hvem som burde nomineres, eller uenighet på antall nominerte, kan saken tas opp i sportslig utvalg for endelig avgjørelse.

Høsten det året spillerne fyller 12 år, er det sonetreninger, denne gangen med uttak. Hvor mange spillere klubben får med på disse treningene, avhenger av divisjonen laget spiller i. De spillerne NFF mener ligger lengst fremme fra alle klubber, vil etter disse treningene, tas ut til sonetreninger gjennom vinteren. Disse treningene kommer i tillegg til treninger spiller

har med egen klubb. Hvis treningsdag kolliderer med lagets trening, skal spiller prioritere sonetrening. Trener og spillerutvikler skal i forkant av sonenominasjoner aktivt gjøre seg kjent med spillergruppen. Trener og spillerutvikler bistår også med råd og veiledning til trenere på årgangen underveis i prosessen. Trenere og lagleder på årgangen blir seg imellom enig om en rekkefølge på nomineringen. Deretter tar hovedtrener nomineringslisten til trener og spillerutvikler som beslutter endelig uttak og rekkefølge. Dersom det er stor uenighet mellom årgangens trenere og trener og spillerutvikler på hvem som burde nomineres, rekkefølgen på de nominerte eller uenighet på antall nominerte, kan saken tas opp i sportslig utvalg for endelig avgjørelse.

Nominasjon til sone er noe som er viktig at kommuniseres på en god måte ovenfor spillere og foreldre. IL Jardar har disse retningslinjene:

- Foreldregruppen informeres om at det vil komme ett uttak til sone der trenere har sendt inn sin innstilling til trener og spillerutvikler som vil ta den endelige avgjørelsen basert på innspill fra trenerteam og egne observasjoner. I tillegg informeres det om premissene spillerne er tatt ut på (ferdigheter, holdninger, dedikasjon og interesse).
- Trener snakker med foreldre til spillere som er tatt ut og informerer om prosessen videre. Trener og spillerutvikler vil i forkant bistå trener med hva man skal informere foreldre om. I tillegg vil nødvendig informasjon stå tydelig i en egen uttaksmail fra NFF Oslo.
- Spillergruppen informeres om hvem som er nominert og grunnlaget for dette. Viktig å presisere overfor spillergruppen at selv om de ikke er tatt ut i år, vil det komme flere muligheter og det betyr ikke at vi som klubb ikke har tro på de. Alle utvikler seg i forskjellig tempo
- Foreldregruppen informeres kort tid etter spillere er informert om hvilke spillere som er tatt ut til uttakstreninger.
- NFF Oslo sender ut informasjon om hvem som er tatt ut til sone og hvor/når treninger foregår. Trener ringer foreldre til spillere som er tatt ut og til de som ikke er tatt ut for å informere. Spiller og foreldregruppen informeres deretter om hvilke spillere som er tatt ut.

5. TRENERKOMPETANSE

Det er en forutsetning at aktiviteten i barne- og ungdomsfotballen ledes av trenere og klubbledere med riktig kompetanse. Trenere må ha forståelse for at spillerutvikling foregår over lang tid, og at mestringsfokus alltid gjelder foran kortsiktige prestasjoner og resultatfokus.

Trenere, uavhengig av aldersgrupper, har også et ansvar for å sikre at vurderinger og aktivitet gjennomføres basert på prøvd fotballkunnskap, tilpasset alderstrinnet. Et mål er at våre lag *i størst mulig grad opplever jevnbyrdighet* i møte med eksterne lag.



5.1 OBLIGATORISK TRENERATTEST

På Idrettstinget 2021 ble det bestemt at *Trenerattesten* blir obligatorisk.

Trenerattesten skal sikre at barn og unge møter et likere og mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb.

Attesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener, og kommer i to versjoner;

- En for trenere i barneidretten
- En for trenere i ungdomsidretten

Trenerattest gjennomføres digitalt på NFFs nettsider. Det tar cirka 15-25 minutter å gjennomføre. Når du har fullført, blir kompetansen synlig på din idretts-CV i NFF.

[Her kan du gjennomføre og finne mer informasjon om attesten.](#)

5.2 TRENERKOMPETANSE OG KURS

IL Jardar støtter NFFs visjon om at alle trenere og lagledere til enhver tid skal besitte tilstrekkelig kompetanse. På denne måten vil ressurspersonene være best mulig rustet, og kunne tilrettelegge for sportslige aktiviteter i henhold til klubbens og NFFs filosofi og rammer.

Klubben legger til rette for at alle trenere får trenerkurs. Foreldretrenere med alderskull 6 – 9 år bør ha tatt grasrottrener 1. Foreldretrenere som trener barn i alder 10 – 12 år bør ha grasrottrener 1 og 2. Foreldretrenere som trener barn over 13 år bør ha alle 4 moduler på grasrottreneren (UEFA C-lisens). Ekstra motiverte trenere kan så søke om å ta UEFA B-lisens. Det er ett krav fra NFF om at alle lag har minimum en trener med delkurs 1 i barnefotballen og minimum en trener med delkurs 3 i ungdomsfotballen.

Ungdomstrenere som klubben lønner skal innen ett år fra de ble ansatt ta alle moduler på grasrottreneren (UEFA C-lisens).

Det er ett krav om minimum delkurs 1 for ungdommer som ønsker å jobbe på arrangementer, som trener på lag, akademi og Tine fotballskole i IL Jardar regi.

5.3 TRENERFORUM

Trenerforum er klubbens fora hvor trenere, lagledere og trener og spillerutvikler møtes og drøfter sportslige utfordringer knyttet til aktiviteter, både innad i egne grupper og på tvers av grupper. Det gjennomføres 4 trenerforum i året. Alle lag kan melde inn saker.

I trenerforum drøftes ulike sportslige temaer, dommer og fair play.

5.4 RESSURSPERSONER I KLUBB FOR SPORTSLIGE VURDERINGER

IL Jardar har dedikerte ressurspersoner med ansvar for sportslig oppfølging av klubbens trenere og lagledere. Disse kan til enhver tid kontaktes for veiledning, oppfølging og støtte rundt den sportslige satsingen i det enkelte lag;

- Trener og spillerutvikler
Ansatt i klubben og følger opp alle lag i fotballen samt kurser klubbens trenere. Klubbens ansikt utad.
- Sportslig utvalg
Ett utvalg bestående av minimum 1 herre og 1 dametrener fra barnefotballen, 1 herre og 1 dametrener fra ungdomsfotballen. 1 representant fra styret, 1 dommeransvarlig og trener og spillerutvikler. I sportslig utvalg avgjøres tvisttilfeller ifbm hospitering og uttak landslagsskolen. Her kan også trenere og lagledere ta opp saker der de mener det bør settes fokus på i klubben. Innspill fra sportslig utvalg vil jobbes aktivt med fra klubbens side.
- Fotballstyret
Følger opp økonomien i klubben og gjør fotballmessige vedtak. Forslag fra sportslig utvalg som krever vedtak, tas opp i styret. Forslaget vil da enten vedtas eller sendes tilbake til sportslig utvalg med forslag til korrigeringer.
- Gutteansvarlig
Følger opp guttene i klubben og sørger for at de har ett godt sportslig og sosialt opplegg på sine lag
- Jenteansvarlig
Følger opp jentene i klubben og sørger for at de har ett godt sportslig og sosialt opplegg på sine lag
- Dommeransvarlig
Følger opp klubbens dommere, holder dommerkurs og veileder klubbens dommere
- Fair Play ansvarlig

Tar opp viktige temaer knyttet til fair play på klubbens trenerforum. Følger også opp fair play ute i lagene. Dersom det er saker knyttet til Fair Play i klubben følger denne personen opp disse sakene

5.5 UNGDOMSTRENERE

IL Jardar er stolte av å løfte frem barn og unge som ønsker utfordringer utover å være fotballspillere. Vi jobber aktivt med å rekruttere barn og unge i rollen som trener. Når lagene går inn i ungdomsfotballen går klubben i samarbeid med lagets eksisterende trenere og lagledere inn med en lønnet ungdomstrener. Intensjonen er at denne ungdomstreneren skal ta hovedansvar dersom hen er erfaren. Eller fungere som assistent ett år før hen tar over som hovedtrener.

5.6 Laglederfunksjonen

Det bør etableres en ordning hvor hvert lag har en eller flere lagleder(e) knyttet til seg. Hvilke arbeidsoppgaver lagleder skal ha bør være litt fleksible, og det bør være en løpende dialog mellom trener/lagleder på dette punkt. Lagleder bør imidlertid ha noen faste funksjoner (plikter), og disse kan være følgende:

1. Sørge for at all informasjon til lagets spillere og foreldre om
 - Treningstider og kampprogram
 - Cuper laget skal være med i
 - Foreldremøter blir sendt ut til riktig tidspunkt. Utarbeides i samarbeid med treneren.
 2. Være lagets representant når eventuelle turer skal legges opp.
 3. Være kontaktperson mellom laget og klubben ved ønsker om treningstid, påfyll av medisinsk utstyr etc. Også være ansvarlig for kontroll på drakter. Innhenting av drakter fra spillere som slutter og levere disse tilbake til klubben.
- Dersom klubben gjennomfører for eksempel lotteri eller dugnader, skal lagleder være bindeleddet mellom laget og den ansvarlige for det aktuelle prosjektet. Dette betyr for eksempel utdeling og innsamling av lodd bøker, dele ut informasjon om den aktuelle dugnad etc.
5. Grensene mellom trener og lagleders funksjoner i aldersbestemt fotball må ikke bli for rigide. Nødvendigheten av samarbeid og fordeling av arbeidsoppgaver over "grensene", må fremheves. Husk "Bruk sunn fornuft"
 6. Lagleder informerer foreldre om foreldrevettreglene. Dersom disse reglene ikke følges av en forelder, skal situasjonen først forsøkes løses med dialog. Dersom situasjonen er uendret etter dialog, skal trener og spillerutvikler i klubben involveres i dialogen med aktuell forelder. Dersom dette heller ikke hjelper, skal sportslig utvalg involveres og det tas en endelig avgjørelse på hva som gjøres videre.

1. Støtt opp om klubbens arbeid

– gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.

2. Møt fram til kamper og treninger

– du er viktig både for spillerne og miljøet.

3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang

– dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.

4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet

– gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.

5. Respekter trenerens kampledelse

– konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.

6. Respekter dommerens avgjørelser

– selv om du av og til er uenig.

7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende

– da er du en god medspiller.

Del 2

7. BARNEFOTBALL I IL Jardar (6 –12 ÅR)

7.1 IL Jardar's MÅLSETTINGER FOR BARNEFOTBALL

- Være en klubb som motiverer og rekrutterer flest mulig barn til å spille fotball
- Være en klubb for alle barn som ønsker å spille fotball.
- Gi barn et godt første møte med fotball
- Tilby riktig mengde treningsøkter for aldersgruppe, i henhold til NFFs anbefalinger
- Gi et differensiert, jevnbyrdig og likeverdig tilbud til alle spillerne.
- Skape et trygt og godt utviklingsmiljø på alle alderstrinn for både idrettslig og sosialt
- Stille egne gutte- og jentelag på alle alderstrinn
- Vi skal begeistre

7.1.1 FOTBALL FOR ALLE

Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å delta i fotball-aktiviteten.

7.1.2 TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Mestring

handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre.

7.1.3 REKRUTTERING

Vårt fotballtilbud er rettet mot både gutter og jenter i denne aldersgruppen. Et hovedprinsipp er at alle som ønsker å ta del i fotball, skal kunne få et tilbud.

Klubben har som hovedprinsipp at alle barn og ungdommer som ønsker å ta del i klubben, skal ønskes velkommen, gjennom hele året.

7.1.4 FYSISK UTVIKLING

Fotball er en kontaktsport hvor koordinasjon, utholdenhet og duellkraft er sentrale elementer for å oppnå mestring. Vi skal være gode med ball, men vi må også være gode uten ball. Særlig viktig vil dette være i kampsituasjoner og i kontakt med eksterne lag.

Derfor er det ønskelig at trenerne har et fokus på å utvikle fotballmessige forutsetninger hos barna, og på denne måten bygge opp en solid grunnmur av egenskaper som er nødvendig for å oppleve mestring.

7.2 ALDERSGRUPPA 6 OG 7 ÅR

Alle lag i aldersgruppen 6 - 7 år skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut sesongen! Planen skal inneholde;

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*

VERDIARBEID

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle. For aldersgruppen 6 - 7 år har trivsel hovedfokus i klubbens verdiarbeid. For å lykkes med dette skal alle aktørene arbeide for å skape trygghet på alle fotballarenaer (trening, kamp, i garderoben, reise, osv.). På treninger og kamper skal spillerne oppleve mest mulig mestring og skal roses av trenerne, foreldre osv. for dette. Miljøet skal preges av at fotball og IL Jardar er for alle og alle er likeverdige.

TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator. Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og skal jobbe for å skape et godt miljø i spiller- og foreldregruppen. Fokus på trening skal være ferdighetsutvikling gjennom lekpregede aktiviteter. Treneren skal veilede og motivere spillerne ved å være positive, smilende, og ved å gi positive tilbakemeldinger og ros. Skryt av flest mulig, mest mulig.

ORGANISERING

- Trening på Bjørnegård og gymsal
- En trening pr uke for 6-7 åringene +kamper/turneringer.
- Jenter og gutter kan være på samme lag, men vi ønsker helst rene jente og guttelag.
- Hvert alderstrinn er en treningsgruppe. Treningsgruppene deles inn i det antall lag som er hensiktsmessig. Trenerne avklarer/planlegger seg i mellom hvem som er ansvarlig for hva i trening og kamp.
- Lagsammensetting varierer gjennom sesongen ut fra jevnhetsprinsippet. Geografi og sosiale forhold skal også ivaretas.
- Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne.
- Trenerne skal lage noen få og enkle samspillsregler om oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- Treninger foregår gjennom hele året . Lagets trenerne/støtteapparat avgjør om laget har treningsfri i ferier eller om det avholdes treninger.
- Antall lag som skal være med i turneringer blir bestemt av trenerne forut deltakelse
- Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.

TRENINGSIINNHOLD

- Tiim.no er veiledende i forhold til hva man skal ha fokus på. Spesielt «sjef over ballen» og «lekaktiviteter» er viktig på disse alderstrinnene. Dette innebærer at hvert barn skal trenes opp til å være trygge og lekne med ball.
- Alle bør kunne føre ballen kontrollert, gjøre retningsforandringer og start/stopp.
- Alle bør kunne sidestille og ta imot på lengste fot
- Alle bør kunne såle-, inn- og utsidevendinger.
- Alle bør kunne beherske pasnings- og skuddteknikk
- Begge bein skal vektlegges like mye i alle øvelser.
- I forsvarsspillet skal vi ha fokus på å vinne ballen tilbake så raskt som mulig (nærmeste raskt i press)
- Ca. halve treningen bør være smålagsspill - mest 2 mot 2 og 3 mot 3 på små baner, maksimum 5 mot 5
- Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspiller. Aldri «sparke» ballen bort!
- Coaching fra trenerne skal utelukkende være positiv og være i forhold til føring, finter, vending, skudd, medtak på lengste fot, sidestilling og rask gjenvinning. Dette gjelder på trening og kamp.

KAMPER

- For aldersgruppa 6-7 år er treerfotball (3 mot tre uten keeper) hovedspillet.
- Maks 6 spillere per lag til kamper/turneringer.
- Det skal praktiseres lik spilletid
- Spillerne skal få spille på ulike plasser på banen
- 1 til 4 turneringer pr år. Alle lag skal være med i cup og ellers velge mellom turneringene i Oslo.
- Kamper i den årsklassen vi tilhører. (Jentene kan om nødvendig spille mot guttene eller eldre jenter)

- Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne. Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.
- 5.6 SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER
 - Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2) og vise dette i opptreden på og utenfor banen
 - Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp
 - Møte i god tid til alle tiltak
 - Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter osv.)

7.3 ALDERSGRUPPA 8 – 9 ÅR

Alle lag i aldersgruppen 8 - 9 år skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut sesongen! Planen skal inneholde;

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*

VERDIARBEID

Trivsel, mestring og trygghet for alle. For aldersgruppen 8-9 år har trivsel hovedfokus i klubbens verdiarbeid. For å lykkes med dette skal alle aktørene arbeide for å skape trygghet på alle fotballarenaer (trening, kamp, i garderoben, reise, osv.). På treninger og kamper skal spillerne oppleve mest mulig mestring og skal roses av trenerne, foreldre osv. for dette.

TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator. Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og skal jobbe for å skape et godt miljø i spiller- og foreldregruppen. Fokus på trening skal være ferdighetsutvikling gjennom lekpreget aktiviteter. Treneren skal veilede og motivere spillerne ved å være positiv, smilende, og ved å gi positive tilbakemeldinger og ros. Skryt av flest mulig, mest mulig.

ORGANISERING

- Det er ønskelig at når spillerne starter med seriespill, at all aktivitet foregår i Jardar treningstøy. Med unntak av kamp, der spillerne bruker kampdrakt. Dersom spillere ikke har råd til dette, finnes det støtteordninger der man kan søke om tilskudd til dette. Lagleder informerer alle om at de kan ta kontakt med cathrine@jardar.no for å søke om tilskudd til dette. Klubben har taushetsplikt, og informasjonen vil ikke bli delt videre.
- Trening på Bjørnegård, Emma Hjort og gymsal.
- En av trenerne er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.

- 1 – 2 treninger per uke.
- Vi ønsker rene jente og guttelag
- Det kan i enkelte tilfeller gis dispensasjon fra NFF for å spille på tvers av kjønn
- Hvert alderstrinn er en treningsgruppe. Treningsgruppene deles inn i det antall lag som er hensiktsmessig. Trenerne avklarer/planlegger seg i mellom hvem som er ansvarlig for hva i trening og kamp.
- Lagsammensetting varierer gjennom sesongen ut fra jevnhetsprinsippet. Geografi og sosiale forhold skal også ivaretas.
- Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne.
- Trenerne skal lage noen få og enkle samspillsregler om oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- Treninger foregår gjennom hele året.. Lagets trener/støtteapparat avgjør om laget har treningsfri i ferier eller om det avholdes treninger.
- Antall lag som skal være med i seriespill avtales mellom lagenes støtteapparat og trener og spillerutvikler. Ved uenighet tas saken opp for sportslig utvalg for avgjørelse

Ved 5'er fotball anbefaler klubben at det meldes ett lag for åtte tilgjengelige spillere i seriespill. For eksempel, er det 30 spillere i gruppen må det meldes på tre lag, helst fire. Klubben anbefaler også sterkt at det flyttes spillere mellom lag så man ikke lager lag i laget. På denne måten sørger vi for at alle får spilletid og at alle lag blir av likt nivå. Ideelt er det 8 spillere som stiller så det ikke er for mange på benken.

- Påmelding til seriespill gjøres av Trener og spillerutvikler. Påmelding til cuper gjøres av daglig leder.
- Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.

TRENINGSINNHold

- Tiim.no er veiledende i forhold til hva man skal ha fokus på. Spesielt «sjef over ballen» er viktig på disse alderstrinnene. Dette innebærer at barna skal trenes opp til å være trygge med ball, samtidig som at de skal motiveres til å tørre å ta beslutninger med ballen. Hovedfilosofien er "fra ballføring til ball-ledelse". Ballføring innebærer at utøverne trenes til å kontrollere ballen. Ball-ledelse innebærer at utøverne trenes til å ta taktiske beslutninger når vedkommende fører ball.
- Alle bør kunne føre ballen kontrollert, gjøre retningsforandringer og start/stopp.
- Alle bør kunne ta imot på lengste fot og sidestille før medtak
- Alle bør kunne såle-, inn- og utside vendinger.
- Alle bør kunne pasnings- og skuddfinte. Alle bør kunne score mål.
- Alle bør jobbe med overblikk før medtak av ball

- Begge bein skal vektlegges like mye i alle øvelser.
- I forsvarsspillet skal vi ha fokus på å vinne ballen tilbake så raskt som mulig (nærmeste raskt i press)
- Ca. halve treningen bør være smålagsspill - mest 2 mot 2 og 3 mot 3 på små baner, maksimum 5 mot 5
- Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspillerne. Aldri sparke ballen bort! Ballen skal alltid trilles ut fra keeper.
- Coaching fra trenerne skal utelukkende være positiv og være i forhold til

KAMPER

- For aldersgruppa 8-9 år er femmerfotball (4 mot 4 + 2 keepere) hovedspillet.
- Maks 10 spillere pr lag til kamper/turneringer (anbefalt 8 spillere per lag)
- Hoved formasjonen i femmerfotball bør være 1 - 1 – 2 – 1
- Det skal praktiseres lik spilletid
- Spillerne skal få spille på ulike plasser på banen, også som keeper.
- 1 til 4 turneringer pr år. Alle lag bør være med i cup og ellers velge mellom turneringene i Oslo.
- Kamper i den årsklassen vi tilhører. (Jentene kan om nødvendig spille mot guttene eller eldre jenter)
- Tilskuere (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne. Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2), og vise dette i opptreden på og utenfor banen
- Ha på IL Jardar treningstøy.
- Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp
- Møte i god tid til alle treninger/kamper/cuper
- Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter osv.)

7.4 ALDERSGRUPPA 10 – 11 ÅR

Alle lag i aldersgruppen 10 - 11 år skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut sesongen! Planen skal inneholde;

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*

VERDIARBEID

Trivsel, utvikling, mestring, trygghet, fotball for alle, idrettsglede, sosial utvikling, fair play.

For aldersgruppen 10 -11 år har trivsel fortsatt hovedfokus i klubbens verdiarbeid. For å lykkes med dette skal alle aktørene arbeide for å skape trygghet på alle fotballarenaer (trening, kamp, i garderoben, reise, osv.). På treninger og kamper skal spillerne oppleve mest mulig mestring og skal roses av trenerne, foreldre osv. for dette.

Miljøet skal preges av at fotball og IL Jardar er for alle og alle er likeverdige.

Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle seg både som fotballspiller og personlig. Det skal arbeides med sosiale forhold. Alle spillerne skal bli godt kjent med alle medspillerne og begynne å danne vennskap som kan vare livet ut. Fair Play skal innarbeides i spillergruppen.

Det vil også være et ekstra fokus på utvikling og mestring for denne aldersgruppen. Øktene skal tilrettelegges for at hver enkelt opplever muligheter for utvikling innenfor rammer de føler de kan mestre.

TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator

Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og skal jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom lekpreget trening og målrettet øvelser.

Treneren skal veilede og motivere spillerne ved bl.a. å være positiv, smilende, ved å gi gode konstruktive tilbakemeldinger og ros samt utfordre spillerne til utvikling. Skryt av flest mulig, mest mulig.

ORGANISERING

- Trening på Bjørnegård, Emma Hjort og gymsal
- En av trener er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
- 2 - 3 treninger pr uke + kamp/turnering.
- Jenter og gutter kan være på samme lag, men vi ønsker helst rene jentelag. Hvert alderstrinn er en treningsgruppe. Treningsgruppene deles inn i det antall lag som er hensiktsmessig. Trenere avklarer/planlegger seg imellom hvem som er ansvarlig for hva i trening og kamp.
- Lagsammensetting varierer gjennom sesongen ut fra jevnhetsprinsippet. Geografi og sosiale forhold skal også ivaretas.
- Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne.

- Trenerne skal lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- Jenter som er kommet langt kan, i særskilte tilfeller, fra fylte 10 år, få mulighet til å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre jenteklasser. Trenerne skal avklare dette i samsvar med Trener og spillerutvikler. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte (se kapittel 4 om hospitering).
- Gutter som er kommet langt kan, i særskilte tilfeller, fra fylte 10 år, få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trenerne skal avklare dette i samsvar med Trener og Spillerutvikler. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte (se kapittel 4 om hospitering).
- Treninger foregår gjennom hele året. Lagets trenere/støtteapparat avgjør om laget har treningsfri i ferier eller om det avholdes treninger.
- Antall lag som skal være med i seriespill og nivå avtales i samsvar med Trener og Spillerutvikler. Ved uenighet tas saken opp for sportslig utvalg som tar en avgjørelse.
- Påmelding til seriespill gjøres av Trener og spillerutvikler. Cuper gjøres av daglig leder.
- Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.

TRENNINGSINNOLD

- Tiim.no er veiledende i forhold til hva man skal ha fokus på. Spesielt «sjef over ballen» og «å spille med og mot» er viktig på disse alderstrinnene. Dette innebærer at barna skal, ved siden av å tørre å ta beslutninger med ballen, læres til å samhandle med medspillere på et teknisk og taktisk nivå. Hovedfilosofien er «fra ball-ledelse til kollektiv samhandling». Ball-ledelse innebærer at utøverne trenes til å ta taktiske beslutninger når vedkommende fører ball. Kollektiv samhandling innebærer at hele laget opererer som en enhet i ulike faser av spillet. Kollektiv samhandling skal som hovedregel komme foran individuelle prestasjoner.
- Alle bør kunne overstegsfinte og vending med ball.
- Alle bør kunne skyte med strak vrist på trillende ball i mot.
- Alle bør kunne skyte med strak vrist på ball som ligger i ro.
- Alle bør kunne ta imot på lengste fot og sidestille før medtak.
- Alle bør kunne ha overblikk over banen før medtak.
- Pasning og bevegelse bør være hovedfokus f.o.m 10 år.
- Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspillerne. Aldri sparke ballen bort. Ballen skal alltid trilles ut fra keeper.
- I tillegg til å vinne ballen i forsvarsspillet, skal spillerne bevisstgjøres på å gjøre det trangt (komprimere/sideforskyve) og skråstille seg i press.
- Ca. halve treningen bør være smålagsspill. Maks 7 mot 7, mest 2 mot 2 og 3 mot 3 på små baner! Overtallsspill og ulike rondoer er også en god aktivitet.

KAMPER

For aldersgruppa er syverfotball (6 mot 6 + 2 keepere) hovedspillet.

- Maks 8/11 spillere pr lag til kamper/turneringer.
- Hovedformasjonen i 7'er fotball bør være 1 - 2 - 3 - 1.
- Det skal praktiseres lik spilletid (spillerens manglende deltakelse på treninger kan ha betydning for ev forskjeller).

- Spillerne skal spille på ulike plasser på banen, også som keeper. Det er naturlig at noen har mer lyst å stå i mål.
- Alle lag bør være med i cup og turneringer.
- Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne.
- Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2) samt vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- Være gode forbilder for de som er yngre.
- Ha på IL Jardar treningstøy.
- Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp.
- Møte i god tid til alle treninger, kamper, cuper.
- Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).

7.5 ALDERSGRUPPA 12 ÅR

Alle lag i aldersgruppen 12 år skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut sesongen! Planen skal inneholde;

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*
- *Beskrivelse av spillere som bør hospitere*

VERDIARBEID

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle, idrettsglede, sosial- og sportslig utvikling, fairplay, helse.

For aldersgruppen 12 år har trivsel gjennom trygghet og mestring fortsatt hovedfokus i klubbens verdiarbeid. Spillerne kommer til å oppleve mer og mer i IL Jardar regi uten at foreldre er i nærheten i like stor grad. F.eks. reise til og fra trening og turneringer som er langt hjemmefra. I tillegg er spillerne i en alder hvor konkurranse, vinn og tap og toleranse for medspillerne med forskjellige ferdighetsnivåer kan være utfordrende. Forannevnte skal det jobbes bevisst med, slik at miljøet preges av at fotball og at IL Jardar er for alle. Alle er likeverdige. Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle og utfordre seg selv. Det skal arbeides med sosiale forhold. Alle spillerne er nå godt kjent med noen spillere, men skal bli bedre kjent med alle i samme aldersgruppe. Det skal arbeides med Fair Play.

Alle spillerne skal undertegne Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt f.o.m. det året de fyller 12 år - https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/fp_holdningskontrakt.pdf

TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator

Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom lekpreget trening og målrettet øvelser. Treneren skal veilede og motivere spillerne ved bl.a. å være positiv og smilende, ved å gi gode konstruktive tilbakemeldinger og ros, samt utfordre spillerne til utvikling. Skryt av flest mulig, mest mulig

ORGANISERING

- Trening på Bjørnegård og Emma Hjord
- 2-3 treninger pr uke + kamp/cup.
- En av trenerne er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
- Vi ønsker helst rene gutte og jentelag.
- Hvert alderstrinn er en treningsgruppe. Treningsgruppene deles inn i det antall lag som er hensiktsmessig. Trenerne avklarer/planlegger seg i mellom hvem som er ansvarlig for hva i trening og kamp.
- Lagsammensetting varierer gjennom sesongen ut fra jevnhetsprinsippet. Geografi og sosiale forhold skal også ivaretas.
-
- Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne.
- Trenerne skal lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet. Konsekvenser ved brudd på regler skal klargjøres av trenergruppe.
- Jenter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre årsklasser. Trener avtaler dette i samarbeid med Trener og Spillerutvikler. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte. (se kapittel 4 om Hospitering)
- Gutter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trener avtaler dette i samarbeid med Trener og spillerutvikler. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte. (se kapittel 4 om Hospitering)
- Treninger foregår gjennom hele året.. Lagets trenere/støtteapparat avgjør om laget har treningsfri i ferier eller om det avholdes treninger.
- Antall lag som skal være med i seriespill og hvilket nivå de meldes opp i, avtales med Trener og Spillerutvikler. Ved uenighet tas saken opp for sportslig utvalg som tar en avgjørelse
- Påmelding til seriespill gjøres av Trener og spillerutvikler
- Påmelding til cuper gjøres av daglig leder

- Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben

TRENINGSIINNHOLD

Tiim.no er veiledende i forhold til hva man skal ha fokus på. Spesielt «sjef over ballen» og «spille med og mot» er viktig på disse alderstrinnene. Dette innebærer at barna skal, ved siden av å tørre ta beslutninger med ballen, drilles på å samhandle med medspillere på både et teknisk og taktisk nivå. Hovedfilosofien er “kollektiv samhandling og individuell tilpasning”. Kollektiv samhandling innebærer at hele laget opererer som en enhet i ulike faser av spillet. Samtidig åpnes det for at spillere kan anvende og utvikle individuelle ferdigheter, både teknisk og taktisk, for å sette laget i en bedre posisjon. Kollektiv samhandling skal som hovedregel komme foran individuelle prestasjoner

- Pasning og bevegelse skal være hovedfokus på disse alderstrinnene. Spillerne bør bevisstgjøres på å skape 2 mot 1 situasjoner (herunder veggspill og overlapping).
- I angrepsspillet innføres begrepene bredde, dybde, vending av spill og å utfordre.
- I forsvarsspillet innføres begrepene komprimere, sideforskyve, støte/gå i press og falle av.
- Ca. halve treningen bør være spill. Mest smålagsspill 5 mot 5, 2 mot 2 eller 3 mot 3 på små baner. Og 9 mot 9. Ulike overtallsspill er også god aktivitet.
- Spillerne har to valg med ball: Dribble eller spille pasning til medspiller. Aldri «sparke» ballen bort! Ballen skal alltid spilles ut fra keeper.

KAMPER

- For aldersgruppa 12 år er nierfotball (8 mot 8 + 2 keepere) hovedspillet
- Maks 15 spillere pr lag til kamper/turneringer
- Hoved formasjonen i nierfotball bør være 1 - 4 – 3 - 1
- Det skal praktiseres lik spilletid (spillerens manglende deltakelse på trening kan ha betydning for ev. forskjeller).
- Spillerne skal få prøve seg på ulike plasser på banen, også som keeper.
- Laget bør være med på cuper
- Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne.
- Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kap.2) og vise dette i opptreden på og utenfor banen
- Være gode forbilder for de som er yngre.
- Ha på IL Jardar treningstøy.
- Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp.
- Møte i god tid på alle treninger og kamper.
- Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).

8. UNGDOMSFOTBALL (13–19 ÅR)

Alle lag i ungdomsfotballen skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut sesongen! Planen skal inneholde;

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*
- *Navn på spillere som kan trenge hospitering ila sesongen*

UNGDOM OG JUNIOR

Ungdomsfotballen strekker seg frem til fylte 19 år. Derimot opererer vi med at juniorer (16-19) er å regnes som rekrutter til videre spill på seniornivå. Aktivitet og planlegging rundt denne gruppen skal sees i lys av et ønske om å sikre at flest mulig ønsker å ta steget opp til a-lagsnivået.

NFF SITT HOVEDMÅL OG VERDIGRUNNLAG FOR UNGDOMSFOTBALL

Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud i et miljø preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiver og behov.

VERDIGRUNNLAG

Fotball for alle! For IL Jardar vil det si:

- Alle ungdommer skal gis like muligheter til å kunne delta i fotball. IL Jardar skal gi spillerne muligheter til ulike «løp» i klubben. Vi skal ha tilbud både for de som har lyst til å spille hele tiden og for de som har lyst til å være med, men som ikke ønsker å bruke all fritid på fotballtrening.
- IL Jardar er ansvarlig for å legge til rette for de ulike løpene på en god måte. Det krever at vi i klubben, trenere og foreldre er innforstått med og ser verdien av at spillerne får ulike utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.

Trygghet + Mestring + Utfordring = Trivsel + Utvikling

FLYTSONE - TILRETTELEGGING FRA KLUBB

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Mestring handler om å få til noe. Det handler om å se den enkelte spiller og holde hen i «flytsonen». Nøkkelen er å gi den enkelte spilleren den rette blandingen av trygghet og utfordringer på trening, i kamp og i miljøet ut fra modning, forutsetninger og interesser. Å holde flest mulig i flytsonen gjennom ungdomsårene øker sannsynligheten for å nå målsetningen flest mulig – lengst mulig – best mulig. Konsekvensen av å nå målet, vil naturlig nok ha stor helsemessig gevinst. Trening og idrettsdeltakelse fører til en god fysisk form, som igjen gir god helse.

FAIR PLAY

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp. Alle ungdomsspillere undertegner Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt som en forpliktelse til denne verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet i IL Jardar

IL Jardar's HOVEDMÅLSETTING FOR UNGDOMSFOTBALL

Flest mulig. Lengst mulig. Best mulig

IL Jardar's MÅLSETTINGER FOR UNGDOMSFOTBALL

IL Jardar's ungdomsfotball skal gi et likeverdig og differensiert trenings- og kamptilbud med utgangspunkt i spillernes forutsetninger og motivasjon.

- Spillerne skal få veiledning til å sette egne utviklingsmål og klubben skal gjennomføre minst to utviklingssamtaler pr. år med den enkelte spiller.
- Spillerne med høye ambisjoner skal bevisstgjøres om hva som kreves til å bli toppspiller og hva det vil si å være 24-timers utøver
- Lagene skal sette utviklingsmål
- IL Jardar skal utvikle fremtidige A-lags spillere
- IL Jardar skal utvikle representasjonsspillere (regionalt og nasjonalt)
- IL Jardar skal motivere og gi tilbud til utøverne som vil utvikle seg i andre sportslige roller i klubben som f.eks. trenere, dommere osv.

DIFFERENSIERING, JEVNBYRDIGHET OG LIKEVERD I UNGDOMSFOTBALLEN

Fotballtilbudet som IL Jardar tilbyr ungdom har sitt grunnlag i verdiene og målsettingene ovenfor. Tilbudet skal være likeverdig, tilpasset spillernes forutsetninger og motivasjon. Differensiering er med å gi spillerne et trenings- og kamptilbud tilpasset deres behov.

- Treningstilbudet er den vesentlig største delen av det totale fotballtilbudet.
- Den resterende delen av tilbudet består av kamper og cuper.
- Kamptilbudet er tidsmessige mindre, men likevel meget viktig. For mange spillere er kampene resultatet av eller belønningen for mye og hard trening. Det er kamptilbudet og utviklingen på denne arenaen som er den største motivasjonen for mange spillere. For andre spillere er ikke treningstilbudet like viktig. Dette vises bl.a. med at treningsoppmøtet er mindre. For disse spillerne antar man at den sosiale delen av fotball er det viktigste. Disse spillerne vil være med på en sportslig- og sosial arena sammen med sine kompiser, og spille kamper, men de er ikke like sportslig motiverte.
- I IL Jardar ser vi på totaltilbudet i sammenheng.

For å spille kamp for IL Jardar er det en forutsetning at man trener. For spillernes utvikling og motivasjon er dette viktig. Oppmøte og treningsiver skal premieres. Alle spillere som trener regelmessig kan forvente å spille tilnærmet like mye for aldersgruppens lag i løpet av sesongen. Det vil ikke si at alle skal spille like mye i

hver kamp eller at man blir tatt ut til hver kamp. Trenerne kan differensiere grupper med tanke på ambisjoner og motivasjon. Eksempel her er da differensiering i form av treningsmengde, kampdetakelse og nivå på ekstern matching (serienivå). Alle skal få spille kamp, men de som trener mest, får spille mest.

UBK (Union Bærum Kvinner)

Fra det året spillerne fyller 13 år og frem til seniornivå har IL Jardar innført ett samarbeid med Bærum, Lommedalen og BVH på jentesiden. Dette for å sikre store nok årganger og ett jevnbyrdig kamp og treningstilbud. Dette betyr i utgangspunktet at IL Jardar og Bærum vil slås sammen fra J13 – J15 og at alle fire klubber vil slå seg sammen fra J17. I årganger der klubber mangler kull eller antall spillere i alle klubber tilsier det, kan det være alle fire klubbene slås sammen fra J13 – J15. Dette avgjøres fra kull til kull. UBK styres av en styringsgruppe med en styrerepresentant fra alle klubber, ett sportslig utvalg som består av sportslige ledere i alle fire klubber og en ansatt koordinator for samarbeidet. IL Jardar forplikter seg med denne avtalen til å samarbeide med disse klubbene fra J13 og opp til seniornivå. Trener/laglederteamet kan komme med innspill til UBK sin koordinator og sportslige ledere, men endelige beslutninger rundt treninger, trenere og seriepåmelding vil avgjøres av UBK sin koordinator sammen med sportslig utvalg. Vi ønsker å ha med foreldretrenere og lagledere så lenge som mulig. For jenter fra 13 år og oppover er det UBK sin sportsplan som følges og alle beslutninger rundt laget tas av UBK sin styringsgruppe og sportslige utvalg.

8.1 ALDERSGRUPPA 13 ÅR

Alle lag i ungdomsfotballen skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut for sesongen! Planen skal inneholde;

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*
- *Navn på spillere som kan ha behov for hospitering*

VERDIARBEID

Flest mulig, lengst mulig, best mulig, fotball for alle, medvirkning, idrettsglede, fairplay, helse.

For aldersgruppen 13 år skal fokuset i verdiarbeidet rette seg i større grad mot målet: Flest mulig, lengst mulig og best mulig. Spillerne blir mer og mer selvstendige. Spillernes ferdigheter, interesser og motivasjon for å fortsette å spille fotball vil variere stort. Det må jobbes bevisst med miljøet slik at det fortsatt preges av trivsel, trygghet og mestring og at fotball og IL Jardar er for alle.

Alle spillerne er nå godt kjent med noen spillere, men skal bli bedre kjent med alle i samme aldersgruppe. Fellesskap, toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd er verdier som ligger som et fundament i verdiarbeidet.

Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle - og å utfordre seg selv til å bli best mulig. Det skal arbeides med Fair Play og alle spillerne skal undertegne Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt.

Helse og kosthold skal ha fokus, både generelt og i forhold til å være idrettsutøver. Spillernes medvirkning skal ha større fokus og spillegruppen skal bl.a. medvirke ved å utarbeide og etterleve samspillsregler for gruppen.

TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator, veileder, ekspert

- Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid.
- Treneren skal være en omsorgsperson og jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom målrettet øving og i tillegg lekpreget aktiviteter.
- Treneren skal motivere spillerne og utvikle en kultur for trening.
- Treneren skal være fotballfaglig sterk. Spillernes behov for differensiering skal ha større fokus.
- Treneren skal veilede spillerne til å ha større forståelse for det de holder på med (bevisstgjøring). Målsettingen er å skape selvstendige utøvere med indre motivasjon

ORGANISERING

- Trening på Bjørnegård
- 2 – 3 treninger pr uke + kamp og cup. IL Jardar dekker ungdomstrener på 2 treninger i uken samt på lagets/lagenes kamper.
- En trener er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene. I Ungdomsfotballen kommer IL Jardar i samsvar med trenerteam inn med ungdomstrenere. Disse kan fungere som assistenter første året, men det er i hovedsak ønskelig at disse umiddelbart eller på sikt skal ta over som hovedtrenere. Dersom det allerede er veletablerte trenerteam på årgangene, skal det i samsvar med klubb og teamet rundt årgangen vurderes om det er behov for ungdomstrener eller ikke. Dersom man blir enige om at det ikke er umiddelbart behov, så holdes det en åpen dialog og man blir potensielt enig om å sette inn en ungdomstrener senere. Ved uenighet mellom klubb og lagets trenerteam på om det burde settes inn ungdomstrener på laget eller ikke, vil saken tas opp til sportslig utvalg for avgjørelse. Avgjørelsen kan ankes til klubbens fotballstyre som da vil ta den endelige avgjørelsen.
- Trenerne har ansvar for å lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne.

- Jenter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre årsklasser. Dette avtales mellom trener, spiller og trener og spillerutvikler (Se kapittel 4 om hospitering). Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.
- Gutter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trener, spiller og trener og spillerutvikler avtaler dette i samarbeid (Se kapittel 4 om hospitering). Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.
- Trenere og spillere skal sammen utvikle gruppens samspillsregler.
- Treninger foregår over hele året. IL Jardar dekker i utgangspunktet ikke ungdomstrenerne i skolens ferier. Dersom lagene ønsker å trene i skoleferier der ungdomstrener brukes, må dette avklares med trener og spillerutvikler i forkant.
- Antall lag som skal være med i seriespill samt nivå avtales mellom teamet rundt laget og trener og spillerutvikler. Ved uenighet tas saken opp for sportslig utvalg som tar en avgjørelse.
- Påmelding til seriespill gjøres av Trener og Spillerutvikler
- Påmelding til cuper gjøres av daglig leder.
- Det er avsatt 10 timer i året til spillersamtaler. Klubben ønsker at det skal utføres minst 1 spillersamtale per sesong. Ideelt en spillersamtale før sesong og en under eller etter sesong per spiller.
- Det er satt av 2 timer til spillermøte i året. IL Jardar ønsker at det avholdes ett spillermøte før sesong og ett evalueringsmøte av sesongen etter sesong.
- Det bør avholdes ett foreldremøte før og etter sesong
- Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.

TRENNINGSINNOLD

- Pasning, mottak og bevegelse skal være hovedfokus på denne aldersgruppen. Spillerne bør bevisstgjøres på å skape 2 mot 1 situasjoner (herunder veggspill og overlapping).
- Fokus på "trekant"-prinsippet. "Ut av skyggen".
- I angrepsspillet innføres bredde, dybde, vending av spill, utfordre og spill i rom. I forsvarsspillet innføres 1F-2F, komprimere, sideforskyve, støte/gå i press, falle av og sette linjen, grunnleggende prinsipper for forsvar skal vektlegges.
- Forskjellige firkant-øvelser (4 mot 1, 4 mot 2, 4 mot 4 osv.) og spill med forskjellige målvarianter (2 eller 4 småmål, føring over linje, antall pasninger o.l.). Varier størrelsen ut fra ferdighetsnivået.
- Ca. halve treningen bør være spill. Mest smålagsspill og rondoer. Det skal også varieres mellom 7 mot 7 og opp til 11 mot 11. Ulike overtallsspill er også god aktivitet.
- Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspiller. Husk momentene med utfordring før pasning. Det bør også oppfordres til "å ta risiko" i angrepssonen, og "spille enkelt" i forsvarssonen.
- Spillerne må bevisstgjøres ved rolletrening.
- Spillerne må bevisstgjøres i ulike formasjoner.

KAMPER

- For aldersgruppa 13 år er 9er fotball hovedspillet

KOMMENTAR: Klubben ønsker at 9er fotball skal være hovedspillet/målet for aldersgruppen 13 år. 7er fotball kan eventuelt brukes som ekstra tilbud i seriespill for å gi spilletid. Dette gjelder for jentene. NFF Oslo tilbyr ikke 7er fotball for gutter i denne aldersklassen.

- For aldersgruppa 13 år er nierfotball (8 mot 8 + 2 keepere) hovedspillet
- Maks 15 spillere pr lag til kamper/turneringer
- Hoved formasjonen i nierfotball bør være 1 - 4 – 3 - 1
- Det bør praktiseres lik spilletid (spillerens manglende deltakelse på trening kan ha betydning for ev. forskjeller).
- Spillerne bør få prøve seg på ulike plasser på banen, også som keeper.
- Laget skal være med på cuper. IL Jardar dekker ungdomstrener på 2 cuper i året.
- Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne.
- Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2) samt vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- Være gode forbilder for de som er yngre.
- Bidra til å utvikle og etterleve lagets samspillsregler.
- Ha på IL Jardar-treningstøy.
- Gi beskjed til trenerne dersom du ikke kan møte til trening og kamp.
- Møte i god tid på trening.
- Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).
- Spilleren har ansvar for å spise riktig og nok mat i forkant av trening og kamp.
- Det er viktig med nok hvile og søvn dersom vi skal yte vårt beste. Spillerne skal påse at de møter så uthvilt som mulig til trening og kamp.

8.2 ALDERSGRUPPA 14, 15 og 16 ÅR

Alle lag i ungdomsfotballen skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut sesongen! Planen skal inneholde;

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*

- *Navn på spillere som bør hospitere*

VERDIARBEID

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle, medvirkning og medbestemmelse, idrettsglede, sosialutvikling, fairplay, helse.

For aldersgruppen 14, 15 og 16 år har trivsel gjennom trygghet og mestring fortsatt hovedfokus i klubbens verdiarbeid. Spillerne er mer og mer selvstendige. Spillerens ferdigheter, interesse og motivasjon for å spille fotball vil variere veldig. Det må jobbes bevisst med miljøet slik at det fortsatt preges av at fotball og IL Jardar er for alle og at alle er likeverdige. Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle - og utfordre seg selv. Det skal arbeides med sosiale forhold. Det skal arbeides med Fair Play, og alle spillerne skal undertegne Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt. Spillernes medvirkning og medbestemmelse skal ha fokus og spillegruppen skal bl.a. være med å bestemme samspillsregler for gruppen.

TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator, veileder, ekspert

- Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom målrettet øving og i tillegg lekpreget aktiviteter.
- Treneren skal motivere spillerne og utvikle en kultur for trening.
- Treneren skal være fotballfaglig sterk. Spillernes behov for differensiering skal ha større fokus.
- Treneren skal veilede spillerne til å ha større forståelse for det de holder på med (bevisstgjøring). Målsettingen er å skape selvstendige utøvere med indre motivasjon.

ORGANISERING

- Trening på Bjørnegård og Emma Hjort.
- 2-3 treninger pr uke + kamp/ cup. IL Jardar dekker ungdomstrener på 2 treninger i uken, på kamper og 2 cuper i året.
- En av trenerne er hovedansvarlig for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
- Trenerne har ansvar, sammen med spillegruppen, for å lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne.
- Jenter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre årsklasser. Trener avtaler dette i samarbeid med trener og spillerutvikler (Se kapittel 4 om hospitering). Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.
- Gutter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trener avtaler dette i samsvar med Trener og spillerutvikler (Se

kapittel 4 om hospitering). Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.

- Trenere og spillere skal sammen utvikle og bestemme gruppens samspillsregler.
- Treninger foregår gjennom hele året. IL Jardar dekker i utgangspunktet ikke ungdomstrenerne i skolens ferier. Dersom lagene ønsker å trene i skoleferier der ungdomstrener brukes, må dette avklares med trener og spillerutvikler i forkant.
- Antall lag som skal være med i seriespill samt nivå avtales mellom teamet rundt laget og trener og spillerutvikler. Ved uenighet tas saken opp til sportslig utvalg som tar en avgjørelse.
- Påmelding til seriespill gjøres av Trener og spillerutvikler.
- Påmelding til cuper gjøres av daglig leder.
- Det er avsatt 10 timer i året til spillersamtaler. IL Jardar ønsker at det skal utføres minst 1 spillersamtale per sesong. Ideelt en spillersamtale før sesong og en under eller etter sesong per spiller.
- Det er satt av 2 timer til spillermøte i året. IL Jardar ønsker at det avholdes ett spillermøte før sesong og ett evalueringsmøte av sesongen etter sesong.
- Det bør avholdes ett foreldremøte før og etter sesong
- Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.

TRENINGSIINNHOLD

- Pasning, mottak og bevegelse bør være hovedfokus på denne aldersgruppen.
- I angrepsspillet videreutvikles begrepene bredde, dybde, vending av spill og å utfordre. Innføring i angrep mot etablert forsvar og lag i ubalanse.
- I forsvarsspillet videreutvikles begrepene komprimere, sideforskyve, støte/gå i press, falle av og forskjellen mellom soneforsvar og markeringsorientert forsvarsspill.
- Forskjellige firkant-øvelser (3 mot 1, 4 mot 2, 6 mot 6, 8 mot 6 osv.) og spill med forskjellige målvarianter (2 eller 4 småmål), føring over linje, keepere i endesonene og antall pasninger, (possession) eller lignende. Varier størrelsen ut fra ferdighetsnivået.
- Ca. halve treningen bør være spill. Fortsatt varierer vi mellom smålagsspill, 7-er og 11-er spill. Ulike overtallsspill er fortsatt en god aktivitet. HUSK: taktiske momenter.
- Spillerne skal spille på ulike plasser på banen, for utvikling av de forskjellige "rolleferdighetene".

KAMPER

- For aldersgruppa 14, 15 og 16 år er 11-er fotball hovedspillet.
- Lagets sammensetting skal være til det beste for laget! Det vil si at det er ikke nødvendigvis de 11 «beste» som starter kampen.
- I 11er-fotball skal laget prøve ut minst to ulike formasjoner gjennom sesongen.
- Laget bør spille 1 – 4 – 3 – 3 eller 1 – 4 – 2 – 3 – 1
- Laget bør dra på 1 – 2 cuper i året. IL Jardar dekker ungdomstrener til 2 cuper i året
- Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne. Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening

SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2) og vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- Være gode forbilder for de som er yngre.
- Bidra til å utvikle, bestemme og etterleve gruppens samspillsregler
- Ha på IL Jardar treningstøy.
- Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp.
- Møte i god tid på trening.
- Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).
- Spilleren har ansvar for å spise riktig og nok mat i forkant av trening og kamp.
- Det er viktig med nok hvile og søvn dersom vi skal yte vårt beste. Spillerne skal påse at de møter så uthvilt som mulig, til trening og kamp

9. JUNIOR- OG SENIORFOTBALL

Ved alder 17 år går man opp til junior/rekruttlag. Det er ett mål om at man fra alder 20+ skal fortsette å spille fotball på seniornivå i IL Jardar

- Rekruttlag (junior 17 - 19 år)
- A-lag

Det er ønskelig med tett samarbeid mellom de to gruppene (på lik linje med alle lag i ungdomsfotballen). Samhandling og koordinering mellom lagene vil sikre at flere unge utøvere ønsker å bli i klubben lengre, at den sportslige utviklingen skjer på en hensiktsmessig måte slik at juniorene har de beste forutsetningene for å ta steget opp på seniornivå i klubben.

I tillegg legges det vekt på at samarbeidet sikrer sosial trivsel og tilhørighet utover ungdomsfotballen.

9.1 JUNIORLAG 17 -19 år OG SENIORLAG 20+

Klubben har en egen ansatt hovedtrener til både junior og senior lag. I tillegg ønskes det at ressurspersoner rundt lagene når spillerne blir endel av junior, fortsetter i en rolle rundt juniorlaget. Det samme ønskes når en årgang går fra junior til senior.

*Junior og seniorlag skal levere sesongplan til Trener og spillerutvikler forut sesongen!
Planen skal inneholde;*

- *Organisering og kontaktpersoner*
- *Antall spillere*
- *Målsetting for lag*
- *Planlagte turneringer/cuper*

- *Navn på spillere som bør hospitere opp til senior*

VERDIARBEID

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle, medvirkning og medbestemmelse, idrettsglede, sosialutvikling, fairplay, helse.

For junior og senior har trivsel gjennom trygghet og mestring fortsatt hovedfokus i klubbens verdiarbeid. Spillerne er selvstendige. Spillerens ferdigheter, interesse og motivasjon for å spille fotball vil variere veldig. Det må jobbes bevisst med miljøet slik at det fortsatt preges av at fotball og IL Jardar er for alle og at alle er likeverdige. Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle - og utfordre seg selv. Det skal arbeides med sosiale forhold. Det skal arbeides med Fair Play, og alle spillerne skal undertegne Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt. Spillernes medvirkning og medbestemmelse skal ha fokus og spillegruppen skal bl.a. være med å bestemme samspillsregler for gruppen.

TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator, veileder, ekspert

- Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom målrettet øving og i tillegg lekpreget aktiviteter.
- Treneren skal motivere spillerne og utvikle en kultur for trening.
- Treneren skal være fotballfaglig sterk. Spillernes behov for differensiering skal ha større fokus.
- Treneren skal veilede spillerne til å ha større forståelse for det de holder på med (bevisstgjøring). Målsettingen er å skape selvstendige utøvere med indre motivasjon.

ORGANISERING

- Trening på Bjørnegård og Emma Hjort.
- 2-3 treninger pr uke + kamp/ cup.
- En hovedansvarlig trener på junior og senior på guttesiden. På jentesiden er IL Jardar en del av UBK fra J17, som er ett samarbeid med BVH, Bærum og Lommedalen. Der er det utviklet en egen sportsplan fra J17 – senior og jentene vil trene sammen med de andre klubbene i UBK regi.
- Trenerne har ansvar, sammen med spillegruppen, for å lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne.

- Juniorer som er kommet langt i utviklingen og som ønsker ett ekstra treningstilbud, skal i samsvar med juniortrener, seniortrener og trener og spillerutvikler i klubben få mulighet til å trene opp på senior. Se hospiteringsregler, kap 4.
- Trenere og spillere skal sammen utvikle og bestemme gruppens samspillsregler.
- Treninger foregår gjennom hele året. Lagene har i utgangspunktet fri i skolens ferier, men dersom nok spillere ønsker trening, vil det legges tilrette for dette. Dette tas en avgjørelse på fra ferie til ferie.
- Antall lag som skal være med i seriespill samt nivå avtales mellom hovedtrener og trener og spillerutvikler. Ved uenighet tas saken opp til sportslig utvalg som tar en avgjørelse.
- Påmelding til seriespill gjøres av Trener og spillerutvikler.
- Påmelding til cuper gjøres av daglig leder.
- Det er avsatt 10 timer i året til spillersamtaler. IL Jardar ønsker at det skal utføres minst 1 spillersamtale per sesong. Ideelt en spillersamtale før sesong og en under eller etter sesong per spiller.
- Det er satt av 2 timer til spillermøte i året. IL Jardar ønsker at det avholdes ett spillermøte før sesong og ett evalueringsmøte av sesongen etter sesong.
- Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.

TRENINGSIINNHOLD

- Pasning, mottak og bevegelse bør være hovedfokus på denne aldersgruppen.
- I angrepsspillet videreutvikles begrepene bredde, dybde, vending av spill og å utfordre. Innføring i angrep mot etablert forsvar og lag i ubalanse.
- I forsvarsspillet videreutvikles begrepene komprimere, sideforskyve, støte/gå i press, falle av og forskjellen mellom soneforsvar og markeringsorientert forsvarsspill.
- Forskjellige firkant-øvelser (3 mot 1, 4 mot 2, 6 mot 6, 8 mot 6 osv.) og spill med forskjellige målvarianter (2 eller 4 småmål), føring over linje, keepere i endesonene og antall pasninger, (possession) eller lignende. Varier størrelsen ut fra ferdighetsnivået.
- Ca. halve treningen bør være spill. Fortsatt varierer vi mellom smålagsspill, 7-er og 11-er spill. Ulike overtallsspill er fortsatt en god aktivitet. HUSK: taktiske momenter.
- Spillerne skal spille på ulike plasser på banen, for utvikling av de forskjellige "rolleferdighetene".

KAMPER

- For aldersgruppa 17 år til senior er 11-er fotball hovedspillet.
- Lagets sammensetting skal være til det beste for laget! Det vil si at det er ikke nødvendigvis de 11 «beste» som starter kampen.
- I 11er-fotball skal laget prøve ut minst to ulike formasjoner gjennom sesongen.
- Laget bør spille 1 – 4 – 3 – 3 eller 1 – 4 – 2 – 3 – 1
- Laget bør dra på 1 – 2 cuper i året.
- Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne. Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening

SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2) og vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- Være gode forbilder for de som er yngre.
- Bidra til å utvikle, bestemme og etterleve gruppens samspillsregler
- Ha på IL Jardar treningstøy.
- Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp.
- Møte i god tid på trening.
- Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).
- Spilleren har ansvar for å spise riktig og nok mat i forkant av trening og kamp.
- Det er viktig med nok hvile og søvn dersom vi skal yte vårt beste. Spillerne skal påse at de møter så uthvilt som mulig, til trening og kamp

9.2 VETERANFOTBALL

Defineres når/hvis veteranlag blir aktuelt.

10 Keeper

Keeper er en svært viktig funksjon i alle lag og IL Jardar sitt mål er å ha minimum 2 keepere per kull i ungdomsfotballen. IL Jardar skal til enhver tid ha en egen ansatt keeperansvarlig som følger opp keeperne. Klubben tilbyr minimum 1 økt i uken som er dedikert til keeperrollen. Fokus er «morgendagens keepere og deres stadig større rolle som sisteforsvarer og førsteangriper.

Vi jobber mye med offensivitet i felt og 1 mot 1 , samt reaksjon/ utfall for å ta de siste 5% av skuddene. Men alt til sin tid ut fra nivå og erfaring. Differensiering på trening uansett kjønn

I tillegg jobbes det med basis ferdigheter, øye -hånd koordinasjon, bevegelse, skadeforebyggende og distribusjon

Det jobbes også med den relasjonelle og strukturelle relasjonen.

Samarbeid med medspillere, offensivt, defensivt, valg som er mest hensiktsmessig ved igangsettinger og kommunikasjon med medspillere

11. Dommer

IL Jardar har ett stort fokus på å utvikle dommere. Målsetningen er å utvikle en kretsdommer hver sesong. For å få til dette har klubben til enhver tid en eller flere dommeransvarlig(e). Alle spillere får tilbud om å gjennomføre klubbdommerkurs det året de fyller 13 år. Dommeransvarlig holder dette kurset, eller bestiller en instruktør fra kretsen. I tillegg dekker klubben 2 rekruttdommerkurs hver sesong til de dommerne som er lengst fremme i utviklingen og som ønsker å ta dømningen ett steg videre. Klubben dekker da dommerklær i form av en shorts og en T-skjorte til nye rekruttdommere. Annet utstyr kan dommere evt kjøpe selv. Nyutdannede dommere skal ha minimum 3 fadderoppfølginger i sesongen. Dette kan være dommeransvarlig, en erfaren dommer eller en erfaren trener. Dommeransvarlig fordeler også dommere til alle lag i barnefotballen, slik at alle som tar dommerkurs får mulighet til å dømme kamper. I tillegg til dette arrangerer klubben minimum 1 dommersamling per sesong der alle som har dommerkurs i klubben kan samles og utveksle erfaringer.

11.1 Dommeransvarlig

Klubben skal til enhver tid ha en eller flere dommeransvarlig(e) (DA). DA sin viktigste oppgave er å ha god kontakt og godt samarbeid med klubbens dommere, trener og spillerutvikler, sportslig utvalg og klubbens styre. DA skal også være representert i sportslig utvalg. Hvis det er flere DA'er i klubben skal en av de sitte i sportslig utvalg. DA blir fulgt opp av trener og spillerutvikler i klubben samt klubbens styre.

Hovedoppgaver

- DA skal sammen med styret utarbeide strategi for klubbens dommere.
- DA skal sammen med styret legge til rette for å rekruttere, og beholde nok dommere i forhold til antall lag.
- Legge til rette for å tilby dommerkurs til dem som ønsker det, og følge opp og veilede klubbdommere i kamper.
- Ha ansvar for å tilby dem som har ambisjoner og talent videre oppfølging og etterutdanning i samarbeid med kretsen.
- Ansvar for å påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Ansvar for at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale. Klubben dekker ett sett med klær til rekruttdommere og kretsdommere.
- Tilrettelegge for treningsmuligheter for dommerne, og gjerne sammen med klubbens lag.
- Delta på samlinger for dommeransvarlige i regi av krets, og videreformidle informasjon fra krets til relevante mottakere.
- Fastsette dommerhonorar sammen med klubbens styre.
- Ansvarlig for å informere lag og støtteapparat om regler og regelendringer.
- Ha oversikt over antall dommere i de ulike kategoriene.
- Følge opp fadderordning for dommere
- Arrangere minimum 1 dommersamling per sesong
- Sette opp dommer til kamper for lagene i barnefotballen
- Være med på spillermøter, treninger og foreldremøter og informere om dommerrollen og snakke om regler til lagene. Og på denne måten skape optimisme rundt rollen som dommer.