

SUNDE IDRETTSLAG

Sportsplan for Fotball
2025-2027



INKLUDERING SAMHOLD UTVIKLING

INNHOLDSFORTEGNELSE

SPORTSPLANEN	4
1.1 SPORTSPLANEN SKAL FOR KLUBBEN	4
1.2 REVISJONER	4
1.3 IMPLEMENTERING	4
SUNDE IL – «KOM OG BLI MED»	5
2.1 OM IDRETTSLAGET	5
2.2 VÅRE VERDIER	5
2.3 VERDIER I PRAKSIS	6
2.4 FAIR PLAY	6
2.5 NFFs FORELDREVETT	6
FORVENTNINGER	7
3.1 HVA KAN DU SOM TRENER/LAGLEDER FORVENTE AV KLUBBEN?	7
3.2 HVA KAN KLUBBEN FORVENTE AV DEG SOM TRENER/LAGLEDER?	7
ORGANISERING OG ROLLER	8
4.1 GRUPPESTYRET FOTBALLAVDELINGEN	8
4.2 KOORDINATOR FOR FOTBALLAVDELINGEN	8
4.3 SPORTSLIG LEDER	8
4.4 JENTEFOTBALLANSVARLIG	8
4.5 DOMMERKOORDINATOR	8
4.6 TRENERVEILEDER	8
4.7 SUNDE-TRENEREN	9
4.7.1 Kursing	9
4.8 SUNDE-LAGLEDEREN	10
BARNEFOTBALL (5-12 ÅR) VÅRE VERDIER OG RETNINGSLINJER	12
5.1 BARNEFOTBALLENS TRE GRUNNVERDIER	12
5.1.1 Likhetsprinsippet	12
5.1.2 Jevnbyrdighetsprinsippet	12
5.1.3 Barne- og ungdomsformelen	13
5.2 ORGANISERING AV TRENING, KAMP OG TURNINGER FOR BARNEKULLENE (5-12ÅR)	13
5.3 HOSPITERING	15
5.4 TRENERE OG STØTTEAPPARAT	15
TRENINGSIHHOLD OG UTVIKLINGSPLANER FOR BARNEFOTBALL (5-12 ÅR)	16
6.1 ALDERSTRINN 5-6 ÅR	17
6.2 ALDERSTRINN 6-7 ÅR	17
6.3 ALDERSTRINN 8-10 ÅR	18
6.4 ALDERSTRINN 10-12 ÅR	19
UNGDOMSFOTBALL (13-19ÅR) VÅRE VERDIER OG RETNINGSLINJER	20
7.2 ALDERSTRINN 13-14 ÅR	22

7.3 ALDERSTRINN 15-16 ÅR.....	22
7.4 JUNIOR	23
SENIOR	24

SPORTSPLANEN

Sportsplanen skal fungere som en veileder for Sunde Idrettslags fotballavdeling. Den skal være et styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere, spillere, lagledere, foreldre og gruppestyret fotballavdelingen.

1.1 Sportsplanen skal for klubben

- Fungere som et verktøy for å sikre kontinuitet og en sammenhengende sportslig og holdningsmessig tråd for spillere fra de er barn til de er voksne
- Hjelp trenere og ledere med å få implementert klubbens verdier og målsetninger, både på og utenfor banen
- Gi trenere/lagledere i de enkelte aldersgruppene et hjelpemiddel for fotballopplæring
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i de aktuelle aldersgruppene
- Vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre

1.2 Revisjoner

Sportsplanen skal gjennomgås annethvert år for å sikre at sportslig satsning er i tråd med retningslinjer og målsetninger i Sunde IL og NFF. Gruppestyret fotballavdelingen inviterer trenere til møte hvor forslag til revidering av sportsplan tas imot. Deretter tas forslag videre til gruppestyret fotball.

1.3 Implementering

Sportsplanen skal gjennomgås på trener- og lagledersamlingen før sesongstart hvert år. Eventuelle endringer skal da tas opp, men alle viktige hovedpunkter skal gås gjennom. Sportsplanen skal ligge lett tilgjengelig på hjemmesiden, og sendes til alle nye trenere og lagledere ved tilknytning til fotballavdelingen.

SUNDE IL – «KOM OG BLI MED»

2.1 Om idrettslaget

Sunde idrettslag er en bydelsklubb fra Kvernevik, som ble stiftet i 1965. Sunde ILs tilbud omfatter idrettsgrenene fotball, håndball, svømming og dans og lek, med et aldersspenn som strekker seg fra toåringer til pensjonister.

Idrettslaget driftes av daglig leder i 100% stilling, administrasjonsmedarbeider/Klubbhusansvarlig/Koordinator fotballgruppen i 100% stilling og frivillig arbeid.

Fotballavdelingen administreres og ledes av gruppestyret fotballavdelingen etter mandat fra hovedstyret.

Klubben har et hovedfokus på å jobbe med breddeidrett hvor det skal være plass til alle, og gjennom breddeidrett hjelpe det enkelte individ mot å nå deres egne målsetninger.

2.2 Våre verdier

Sunde Idrettslag baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk fotball: Trygg, Inkluderende og Modig.

Ut fra fellesverdiene i norsk fotball, har Sunde idrettslag tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Sunde idrettslag sine verdier: ***Inkludering, Samhold og Utvikling.***

Idrettslaget skal være en sentral aktør i Kvernevik, og være en pådriver for fysisk aktivitet og gode holdninger i nærmiljøet. Idretten er, etter vår mening, den beste og mest effektive holdningsskapende og inkluderende arenaen vi har i Norge. Derfor har vi et viktig ansvar for nærmiljøets utvikling.

Vårt hovedmål er å gi et bredt og godt sportslig tilbud til alle klubbens aktive medlemmer. Samt stimulere til et sosialt og trygt miljø for medlemmer og foresatte. Tilbudet skal være minst like godt som våre naboklubbers.

2.3 Verdier i praksis

For å oppfylle vår visjon og våre målsetninger knyttet til verdier, har vi lagd skriftlige retningslinjer for hvordan en Sunde-spiller helt konkret skal fremstå og opptre ([les mer om Sundestilen her](#)).

2.4 Fair Play

Sunde IL er en Fair Play-klubb. I 2018 vant vi prisen for årets Fair Play-klubb i Rogaland, etter å ha jobbet godt og målbevisst med dette i en lengre periode. Holdningsskapende arbeid innenfor Fair play er en viktig del av fotballhverdagen og noe vi jobber mye med (Les mer om Fair Play i Klubbhåndboken).

2.5 NFFs foreldrevett

Foreldrevettregler



- 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 kampleidelse**
 - 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 støttene**
 - da er du en god medspiller.

FORVENTNINGER

3.1 Hva kan du som trener/lagleder forvente av klubben?

- Bli gjort kjent med klubbens verdier
- Få tildelt tilstrekkelig og fornuftige treningstider
- Få tildelt trenertøy etter å ha framvist politiattest
- Tilrettelegging av gode administrative rutiner
- Oppfølging på feltet (trenerveileder)
- At det blir arrangert trenerforum/samling
- Krav til NFFs trenerutdanning
- Gjennomgang av skoleringsplaner og klubbens Sportsplan



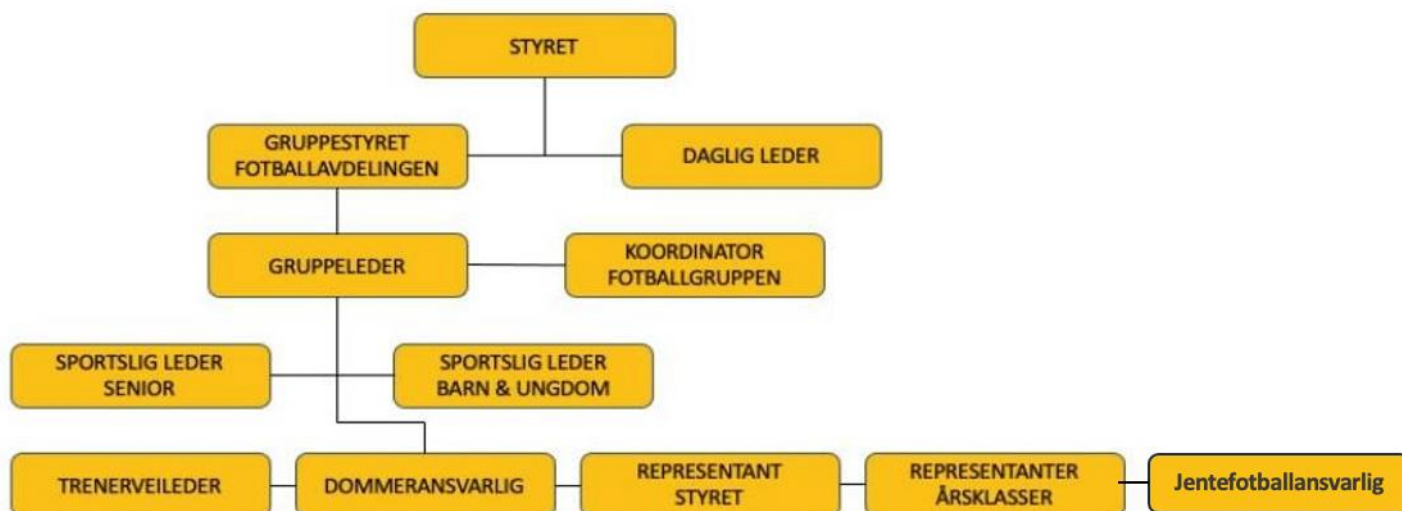
3.2 Hva kan klubben forvente av deg som trener/lagleder?

- Etterleve klubbens verdier og Sportsplan
- Sette seg inn i Sundestilen og sportslig verktøy
- Respektere og være lojal mot klubbens beslutninger
- Delta aktivt på trenerforum/samlinger
- Ta NFFs Grasrottrenerutdanning
- Være helhetstenkende – se alle spillerne og ikke bare fokusere på eget lag
- Bruke utdelt trenertøy med sponsorlogoer på trening og kamp
- Framvise gyldig politiattest

ORGANISERING OG ROLLER

4.1 Gruppestyret Fotballavdelingen

Gruppestyret fotballavdelingen er oppnevnt av årsmøtet, og er ansvarlige for driften av fotballavdelingen (Les mer om hovedaktiviteter for gruppestyret i Klubbhåndboken).



4.2 Koordinator for Fotballavdelingen

4.3 Sportslig leder

Klikk [HER](#) for rollebeskrivelse for sportslig ledelse.

4.4 Jentefotballansvarlig

Klikk [HER](#) for rollebeskrivelse for jentefotballansvarlig, jentefotballsatsningen og jentedagen

4.5 Dommerkoordinator

Klikk [HER](#) for plan for dommerutvikling.

Klikk [HER](#) for rollebeskrivelse for dommeransvarlig.

4.6 Trenerveileder

Klubben skal ha én eller flere trenerveiledere som er ansvarlig for oppfølging av trenerne. Trenerveilederen er viktig for å skape trygghet,

trivsel og utvikling hos trenerne. Han eller hun er en samtalepartner, støttespiller og rådgiver for trenerne på feltet.

Trenere i Sunde IL oppfordres til å bruke klubbens trenerveileder(e).

Klikk [HER](#) for utfyllende rollebeskrivelse for trenerveileder.

4.7 Sunde-treneren

Treneren er helt avgjørende for kvaliteten på vår fotballaktivitet. En trygg og god trener er med på å sette premissene for hvor gode spillerne blir gjennom dialog, disiplin, trening og øvelser, samt skape et godt miljø for å holde spillerne i fotballen lengst mulig. En Sunde-trener har ansvar for å:

- Organisere og gjennomføre gode og varierte treningsøkter
- Tilpasse treninger etter spillerens alder og nivå
- Jobbe aktivt med å differensiere øvelser basert på spillerens individuelle ferdigheter
- Se alle spillerne dine uavhengig av nivå
- Være mestringsorientert, og IKKE resultatorientert
- Aktivt bruke sportslig planverk i planlegging av treninger. Det er anbefalt å bruke NFFs trenerportal, [Tiim](#).

Les mer om rollen som trener i Klubbhåndboken.

4.7.1 Kursing

Alle som har en trenerrolle i fotballen, skal bli tilbudt trenerutdanning internt eller via Norges Fotballforbund. Sunde IL ønsker stadig å rekruttere og utvikle trenere fra egne rekker.

For oss i Sunde IL er det viktig at treneren leder sine lag etter fotballens felles verdigrunnlag og retningslinjer. Vi ser dermed på trenerutdanningen (Grasrot 1-4 barne- og ungdomsfotball) som viktig for å utvikle trenerens ferdigheter i takt med utviklingen til spillerne de er trener for. Alle trenere i Sunde IL skal som et minimum gjennomføre Grasrottrenerkurs del 1.

Oversikt over hvilke kurs hver enkelt trener skal ha og bør ha for å trene på de ulike nivåene:

	5 år		6-8 år		9-10 år		11-12 år		13-16 år		Junior		B & C lag		A-lag	
	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener
Delkurs 1: Barnefotballkurset (6-8) år	O	O	X	O	X	O	X	O	X	O	X	O	X	X	X	X
Delkurs 2: Barnefotballen - Veien videre (9/10) år					X	O	X	O	X	O	X	O	X	X	X	X
Delkurs 3: Mot ungdom - lengst mulig (11-12) år							X	O	X	O	X	O	X	X	X	X
Delkurs 4: Ungdom - lengst mulig - best mulig (13-19) år									X	O	X	O	X	X	X	X
Trener 2 / UEFA B-lisens													O		X	
Trener 3 / UEFA A-lisens																

X

 Betyr at trener skal ha

O

 Betyr at trener bør ha

4.8 Sunde-laglederen

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren(e). En Sunde-lagleder har ansvar for å:

- Planlegge kampoppsett
- Melde på turneringer
- Organisere dugnader (kan delegeres til foreldrekontakt)
- Gi daglig leder løpende oppdateringer ved endringer i spillertropp
- Mottak av dommer og gjestende lag (kan delegeres videre til dagens kampvert)
- Avtale med dommer og sørge for dommerkort
- Organisering av foreldremøter (kan delegeres videre til foreldrekontakt)

Les mer om rollen som lagleder i Klubbhåndboken.

Generelle retningslinjer for Sunde IIs aktivitetstilbud

Generelle retningslinjer for Sunde IIs aktivitetstilbud Sundes fotballavdeling ønsker å ha et tilbud for alle - fra femåringer til pensjonister. Dette innebærer at alle skal få et tilbud tilpasset deres ferdighets- og interessenivå. Hos oss skal hvert årskull trene samtidig.

Årsklassene skal trene samtidig fordi:

- Alle blir kjent med hverandre
- Det blir lettere å differensiere treningene
- Man får flere foreldreressurser å spille på

Oversikt over aktivitetstilbud

Årsenhet	Alle (inkl. Kamp)	Ekstratrening	FFO	Totalt
5-6 år	1		1-2	2-3
7-8 år	2		1-2	3-4
9-10 år	2		1-2	3-4
11-12 år	2		1-2	3-4
13-14 år	3	1		3-4
15-16 år	3	1		3-4

Ekstratreninger er et tilbud som skal være tilgjengelig for ivrige spillere. Trenerne for de enkelte lag er ansvarlige for at dette tilbys. Om alle eller de fleste spillerne på et årskull ønsker dette kan tilbudet defineres som en vanlig trening. Det er fullt mulig å samarbeide om ekstratreninger med årskullet over eller under. Dersom det er få spillere på et årskull som ønsker ekstratrening skal man samarbeide med årskullet over eller under, slik at man får tilstrekkelig antall spillere på ekstratreningen.

Klubbens trenere skal oppfordre spillerne til å bruke Fotballfritidsordningen til Sunde IL. (Les mer om Sunde IL sin FFO ved å trykke [HER](#)).

BARNEFOTBALL (5-12 ÅR) VÅRE VERDIER OG RETNINGSLINJER

Hovedmålet for barnefotballen i Sunde IL er at barna skal oppleve trivsel og mestring, både på trening og i kamp. Vi skal legge til rette for at barna lærer fotballspillet helhet og utvikler sine individuelle og sosiale ferdigheter.

I Sunde IL skal alle barn få mye spilletid, for å bidra til:

- Å skape interesse for spillet og lagmiljøet
- Å skape gode opplevelser for spillerne
- Å unngå prestasjonspress og elitetenkning i ung alder
- Å oppfylle likhetsprinsippet

5.1 Barnefotballens tre grunnverdier

Vi har definert tre grunnverdier som skal ligge til grunne for all aktivitet i barnefotballen i Sunde IL. Målet er at flest mulig barn skal være med lengst mulig i fotballen – og bli best mulig ut ifra sitt utgangspunkt.

5.1.1 Likhetsprinsippet

Innad i lagene skal utgangspunktet være at alle barn stiller likt. Det skal ikke være forskjellsbehandling.

5.1.2 Jevnbyrdighetsprinsippet

Dette handler om at barna skal ha noenlunde jevn motstand i trening og kamp. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement.

Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis Sunde IL har flere lag per aldersklasse skal man lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen. Topping av lag skal ikke foregå i barnefotballen.

5.1.3 Barne- og ungdomsformelen

Dette er NFFs formel for barne- og ungdomsfotballen, som oppsummerer hvordan Sunde IL ønsker at fotballaktiviteten skal gjennomføres.



5.2 Organisering av trening, kamp og turneringer for barnekullene (5-12år)

Sunde IL har laget en liste over retningslinjer for hvordan treningshverdagen og kampaktivitet skal se ut for spillerne i barnefotballen.

Treningshverdagen til Sunde-spilleren

- Årskull som er lik i alder trener samtidig – delt opp etter kjønn (dersom antallet av hvert kjønn tillater det)
- Differensiering brukes aktivt
 - Differensiering handler IKKE om topping av lag, men om sunn forskjellsbehandling. Barn har ofte forskjellig forutsetninger for læring og utvikling. Differensiering handler da om å tilpasse øvelser eller mål i henhold til barnas ulike forutsetninger, og dermed maksimere hvert enkelt barns utvikling.
- Dersom man differensierer ved å dele inn i grupper skal disse IKKE være faste

Kampaktivitet til Sunde-spilleren

- I alderen 5-10 år skal det deles inn i jevne lag hvor spillere fra hver differensieringsgruppe spres jevnt utover lagene.
- I alderen 10-12 år er det nivåpåmelding. Fra 10-11 år skal det også deles inn i jevne lag, og alle SKAL meldes på samme nivå.

- Årsklassen fra 12 år kan differensiere i kamp ved å melde på ett lag på et høyere nivå.
- Alle som deltar i en kamptropp skal få mye spilletid, og minst en omgang til sammen
 - En kamptropp bør ikke ha mer enn fem spillere i alderen 5-6 år (3er)
 - En kamptropp bør ikke ha mer enn åtte spillere i alderen 7-9 år (5er)
 - En kamptropp bør ikke ha mer enn ti spillere i alderen 10-11 år (7er)
 - En kamptropp bør ikke ha mer enn 14 spillere i alderen 12 år (9er)

Turneringer

- I likhet med seriespill, skal det lages jevne lag fra alle spillere i samme kull
- Alle spillerne skal få mye spilletid, og minst en omgang til sammen
- Sunde anbefaler lagene å delta i en turnering før seriestart, en på sommeren og en på høsten. En av disse turneringene skal være følgende for ulike alderstrinn:
 - Madla Cup 6 år
 - Hinna Cup 7– 10 år
 - Lindesnes Cup 11 – 12 år
- Sunde IL oppfordrer de yngste lagene å arrangere «Miniturnering» på Kiwi Kvernabeu Arena



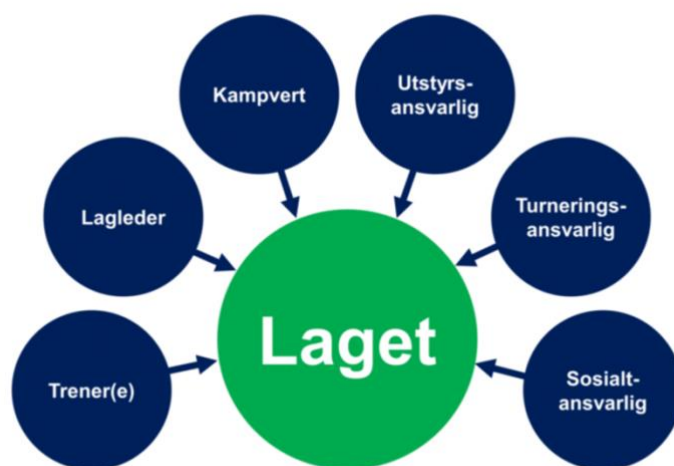
5.3 Hospitering

- Spillere som skiller seg ut på eget alderstrinn, skal tilbys å delta på treninger i aldersklassen over. Avtale om dette godkjennes av sportslig leder barn & ungdom, og avtales trenerne imellom. Dette med forbehold om at barnet og foresatt(e) ønsker et hospiteringstilbud. Ved spørsmål og uenighet rundt hospitering har sportslig leder barn & ungdom siste ord.
- Det legges til rette i treningstidsoppsettet for at årskullene trener forskjellige dager, slik at ekstra ivrige spillere kan trene opptil fem ganger i uken med både eget kull og kullet over.
- Bare ved spesielle tilfeller kan det bli aktuelt å løfte spillere opp på eldre lag permanent. Dette skal i så fall avklares med sportslig leder barn & ungdom.

5.4 Trenere og støtteapparat

Foreldre eller andre frivillige skal utgjøre hoveddelen av støtteapparatet rundt Sunde ILs barnefotballag. Sunde IL, med gruppestyret fotball i spissen, legger til rette og bidrar med informasjon, trenerstøtte og retningslinjer. Når nye kull kommer til skal det utpekes foreldre som er villige til å være trenere, lagledere og foreldrekontakter. Andre roller er også velkommen (se bilde). Arbeidet med å finne foreldreressurser skal begynne allerede første trening.

Jo flere av disse nøkkelrollene laget har, jo større samhold tror vi blir skapt på tvers av foreldre og spillere. Laget vil ha flere bærebjelker, og det blir lettere å drifte laget på en god og fornuftig måte. Totalt sett tror vi på at flere bærebjelker fører til lag som holder sammen lengre – og har det kjekkere sammen på og utenfor banen.



TRENINGSIINNHold OG UTVIKLINGSPLANER FOR BARNEFOTBALL (5-12 ÅR)

Sunde idrettslag har et samarbeid med Viking FK. I den forbindelse har vi fått tilgang til deres sportslige planverk for barn mellom 5 og 12 år. Det anbefales sterkt at trenere i barneavdelingen bruker øvelser fra planverket. Planverket finner man på hjemmesiden (se lenker nedenfor). Ellers er øvelsene printet ut, laminert og sortert i permer som ligger i utstyrcontainer. Det oppfordres til at trenere tar med seg plansjer ut på treningsfeltet ved behov.

[Skoleringsplaner, øvelser og «tips og triks» - 5-6 år](#)

[Skoleringsplaner, øvelser og «tips og triks» - 7-9 år](#)

[Skoleringsplaner, øvelser og «tips og triks» - 10-12 år](#)

[Utdanningsløp, øvelser, «tips og triks» mm for keepere 8-12 år](#)

[Kampaktivitet 3er-fotball \(6-7 år\)](#)

[Kampaktivitet 5er-fotball \(8-9 år\)](#)

[Kampaktivitet 7er-fotball \(10-11 år\)](#)

[Kampaktivitet 9er-fotball \(12-13 år\)](#)

Planlagte fotballøkter gjør jobben som trener(e) lettere og det blir bedre fotballaktivitet. Vi anbefaler at trenere setter seg inn i NFFs trenerportal [Tiim.no](https://tiim.no).

Inne i trenerportalen kan du lage og dele fotballøkter, samt lese nyttige og spennende artikler om fotballaktivitet og spillerutvikling.

6.1 Alderstrinn 5-6 år

Sportslig utviklingsmål

Flest mulig barn skal få mulighet til å spille fotball og være i et trygt og behagelig miljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og trygghet.

Sosiale mål og holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine med- og motspillere, samt trenere og lagledere.

Utvikling

Barna skal lære seg å mestre ballen og forstå spilleregler på fotballbanen.

Fokusområder Fotballaktivitet

- Sjef over ballen
- 1 mot 1
- Smålagsspill (50-60%)



6.2 Alderstrinn 6-7 år

Sportslig utviklingsmål

Lære grunnprinsippene om hvordan man spiller sammen som lag.

Sosiale mål og holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine med- og motspillere, samt trenere og lagledere.

Utvikling

Trenere skal benytte differensiering som virkemiddel internt i laget og trinnet for å kunne utvikle spillere på et jevnbyrdig nivå. Alle skal få prøve seg i ulike posisjoner.

Fokusområder Fotballaktivitet

- Sjef over ball
- Pasning og mottak
- Smålagsspill (50%)
- Scoringstrening



6.3 Alderstrinn 8-10 år

Sportslig utviklingsmål

Snu spillet med pasninger. Lære seg støttepasninger og effekten av disse.

Jobbe med retningsbestemte mottak. Jobbe med keeperrollen.

Sosiale mål og holdninger

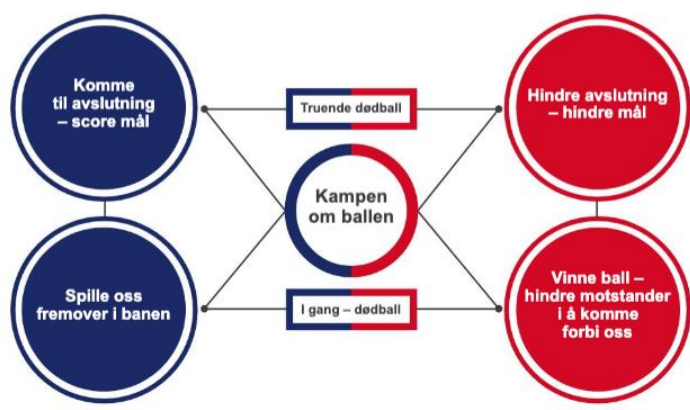
- Lære seg rett oppførsel
- Være konsentrerte på trening og i kamp. Lære barna at manglende konsentrasjon på trening og i kamp går utover lagkamerater/lagvenninner.
- Møte opp presist, og lære seg å gi beskjed når en ikke kan komme
- Vise respekt for motstandere, dommere og trenere/lagledere
- Det skal arrangeres minst to sosiale samlinger i året (pizzakveld, avslutning, quizkveld, se fotballkamp el.) Husk at klubbhuset kan brukes.

Utvikling

Trenerne skal benytte differensiering som virkemiddel internt i kullet for å kunne gi barna passende utfordringer, og dermed sikre bedre utvikling. Hospitering kan være et alternativ for å gi utvikling til de spillere som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen. Man kan nå begynne å satse på de som ønsker å stå i mål som keepere, men det er likevel viktig å rullere på keeperrollen.

Fokusområder Fotballaktivitet

- Sjef over ballen
- Pasning og mottak
- Smålagsspill / spill (40-50%)
- Scoringstrening
- Førsteforsvarer og press-spill



6.4 Alderstrinn 10-12 år

Sportslig utviklingsmål

Jobbe med tempo i spillet. Press-spill. Overganger og returløp. Spillerne skal forstå «rom» på banen.

Sosiale mål og holdninger

- Lære seg rett oppførsel
- Være konsentrerte på trening og kamp. Lære barna at manglende konsentrasjon på trening og i kamp går utover lagkamerater/lagvenninner.
- Møte presist, og lære seg å gi beskjed når en ikke kan komme
- Vise respekt for motstandere, dommere og trenere/ledere
- Det skal arrangeres minst to sosiale samlinger i året (pizzakveld, avslutning, quizkveld, se fotballkamp el.) Husk at klubbhuset kan brukes.

Utvikling

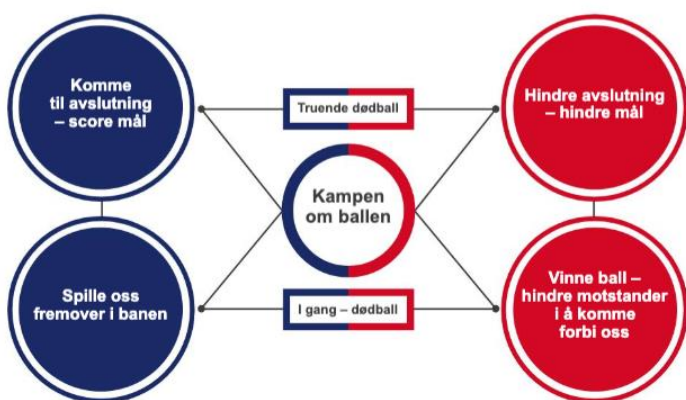
Trenere skal benytte differensiering som virkemiddel internt i kullet for å kunne gi barna passende utfordringer, og dermed sikre bedre utvikling. Hospitering kan være et alternativ for å gi utvikling til de spillerne som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen.

Fokusområder Fotballaktivitet

- Sjef over ballen
- Pasning og mottak
- Smålagsspill / spill (40-50%)
- Scoringstrening
- Første forsvarer og andreforsvarer

Fokusområder andre aktiviteter

- [Skadefri](#)



UNGDOMSFOTBALL (13-19ÅR) VÅRE VERDIER OG RETNINGSLINJER

NFF har utviklet en øvelsesbank NFF. Denne øvelsesbanken skal brukes aktivt i planleggingen av treninger:

[Øvelser, retningslinjer, tips og spilleregler 13-17 år](#)

[Øvelser, retningslinjer, tips og spilleregler 18-19 år](#)

Sunde IL anbefaler trenere å bruke [Tiim](#) til treningsplanlegging. Inne i trenerportalen finner man øvelser, artikler og oversikt over utdanninger.

Retningslinjer for ungdomsfotball 13-16 år

- Sammenslåing av alderskullene 13-14 år og 15-16 år, med mål om å ha et lag pr aldersgruppe og helst to lag på forskjellige nivå
- Søke samarbeid med andre nærliggende klubber som har lite spillere i ungdomsfotballen
- Differensiering i kamp, hvor ett utviklingslag meldes på et høyere nivå
 - Kamptropp til utviklingslaget skal IKKE være statisk
- Treningsoppmøte, innsats på trening og holdninger skal veie like tungt som ferdigheter i vurderingen av spillere.
 - Dårlig oppførsel trumfer alt. Dette er en vurderingssak treneren(e) må ta ved tilfeller der en/flere spillere værers særs dårlig oppførsel
- Trenergruppen skal være involvert rundt begge/alle lag
- Det skal legges opp til felles treninger for hele gruppen hvor differensiering brukes aktivt
- Eventuelle ekstratreninger skal være åpne for alle
- Det deles ikke inn lag på forhånd, eller i løpet av en sesong. De som skal spille for de ulike lagene inviteres i Spond før vær kamp
- Alle sosiale samlinger skal foregå i fellesskap, det skal legges til rette for mange av disse. Husk at klubbhuset kan brukes.

Overordnet mål for ungdomsfotballen

Hovedmålet for ungdomsfotballen er å gi et tilbud slik at spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp – uansett nivå og tid til fotball. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. Det er større fokus på inndeling i lagsnivå. Differensiering er viktig for å kunne få matching på spillerens egne premisser både på trening og gjennom laginndeling.

- Alle spillere skal få mye spilletid gjennom differensiering på lagsnivå. Dersom differensiering ikke er mulig (man har kun spillere nok til ett lag), skal spillere med ferdigheter nok og interesse hospiteres opp ett nivå.
- Skape interesse for spillet og lagmiljøet
- Skape gode opplevelser for ungdommene
- I større grad dyrke spillere i enkeltposisjoner (men det er fortsatt rom for å spille flere posisjoner)
- Aktivt bruke hospitering for de som ønsker og/eller trenger større utfordringer
- Ungdomslagene deltar på Vildbjerg Cup (Danmark)

Generelt treningsinnhold for ungdom og senior

- Videreutvikling av basisferdigheter og koordinasjon
- Individuelle ferdigheter
- Relasjonelle ferdigheter
- Lagtaktisk trening
- Fysisk trening / skadefri
- Spill og smålagsspill

I Sunde ILs ungdoms- og seniorfotball skal trenerne kreve og legge til rette for intensive treninger. Det er bedre å ha en kortere trening med høy intensitet og høyt tempo, enn en lang trening med lav intensitet og lavt tempo.

For å oppnå dette bør trenerne strebe etter å alltid ha neste øvelse klar, slik at man unngår lange pauser under treningen. Trener skal sette krav til spillerne når det gjelder konsentrasjon og innsats.

7.2 Alderstrinn 13-14 år

Sportslige mål

- Minimum ha et lag, hvor målet er å spille på nivå 2
- Hospitere minst en spiller fra hvert kull opp på eldre lag
- **Ha en stall på minst 18 spillere**

Sosiale mål og holdninger

- Være konsentrert på trening og i kamp
- Møte opp presist, og lære seg å gi beskjed ved forfall i god tid
- Vise respekt for medspillere, motstandere, dommere og trenere/ledere
- Unngå stygt språk
- Ved særdeles dårlig oppførsel på trening / kamp bør spilleren utelukkes fra kamptropp den neste kampen
- Man skal ha to «hospiteringsfaddere» (treneren plukker ut to spillere som har ansvar for å sørge for at spillere som hospiterer opp til laget føler seg inkludert og velkomne)
- Det skal arrangeres minst to sosiale samlinger i året (pizzakveld, avslutning, quizkveld, se fotballkamp el.). Husk at klubbhuset kan brukes.

Anbefalt treningsmengde

- 3-4 økter i sesongoppkjøring
- 2-3 økter + kamp i sesong
- Treningsfri desember

7.3 Alderstrinn 15-16 år

Sportslige mål

- Ha et lag på nivå 2 eller høyere
- Hospitere min en spiller fra hvert årskull opp på eldre lag (A-laget)
- **Ha en stall på minst 18 spillere**

Sosiale mål og holdninger

- Være konsentrerte på trening og i kamp
- Møte opp presist, og lære seg å gi beskjed ved forfall i god tid
- Vise respekt for medspillere, motstandere, dommere og trenere/ledere
- Unngå stygt språk
- Ved særdeles dårlig oppførsel på trening / kamp bør spilleren utelukkes fra kamptropp den neste kampen
- Man skal ha to «hospiteringsfaddere» (treneren plukker ut to spillere som har ansvar for å sørge for at spillere som hospiterer opp til laget føler seg inkludert og velkomne)
- Det skal arrangeres minst to sosiale samlinger i året (pizzakveld, avslutning, quizkveld, se fotballkamp el.). Husk at klubbhuset kan brukes.

Anbefalt treningsmengde

- 3-4 økter pr uke i sesongoppkjøring
- 3 økter + kamp i sesong
- Treningsfri desember

7.4 Junior

Sportslige mål

- Etablere et juniorlag innen utgangen av 2026
- **Ha en spillertropp på minst 18 spillere**

SENIOR

Sportslige mål

- Være et etablert lag i 5. divisjon, være et solid lag i løpet av av 2026-sesongen (A-lag)
- Gjøre en god figur i Rogalandscupen (A-lag)
- Gi unge spillere sjansen på trening og i kamp
- Man skal ha to «hospiteringsfaddere» (treneren plukker ut to spillere som skal ha ansvar for å sørge at spillere som hospiterer opp til laget føler seg inkluderte og velkomne)
- Ha et tilbud til seniorer, i form av B- og/eller C-lag, som ikke har interesse eller ferdigheter som passer inn på A-lagsnivå

Anbefalt treningsmengde

- 3-4 økter pr uke i sesongoppkjøring
- Minimum 2 økter + kamp i sesong
- Tilby unge spillere / ivrige spillere en ekstraøkt i uken

Holdninger

- Være gode rollemodeller for klubbens yngre spillere
- Vise respekt for medspillere, motstandere, dommere og trenere/ledere
- Unngå stygt språk

