



SPORTSPLAN

Stadsbygd fotball

Revidert 19.06.2023

Godkjent i styret i Stadsbygd fotball
Revisjon 3 erstatter tidligere utgitte sportsplaner



Revisjonsoversikt

<i>Versjon</i>	<i>Dato</i>	<i>Endring</i>	<i>Revidert av</i>
1.0		Første utgave	Stadsbygd IL Fotball
1.1	30.10.19	Oppdatert kap 4.5	Hans Olav
2.0	05.12.2021	Revidert Sportsplan	Utvidet sportslig utvalg
3	19.06.23	Revisjon	Sportslig utvalg

Innhold

1	Innledning.....	4
2	Klubbens visjoner, verdier, mål og tiltak.....	5
2.1	Klubbens visjon.....	5
2.2	Klubbens verdier.....	5
2.3	Sportslige mål og tiltak for perioden 2019-2022.....	6
3	Vårt verdiarbeid på feltet.....	8
3.1	Fair Play	8
4	Vårt læringsmiljø og vår utviklende spillestil	10
4.1	Aktivitetsprinsippet	10
4.2	Spesifisitetsprinsippet	10
4.3	Organisering av treningsøkta	10
4.4	Gjenkjenning og variasjon	11
4.5	Jevnbyrdighet	13
4.6	Spillestil.....	14
4.7	Læringsmiljø og treningsinnhold i barnefotballen	15
4.8	Læringsmiljø og treningsinnhold i ungdomsfotballen.....	17
5	Ledelse av trening og kamp.....	19
5.1	Trenerkompetanse og utvikling av denne i vår klubb	19
5.2	Trenerkurs i vår klubb og oppfølging av våre trenere	19
5.3	Dommerutvikling.....	19
6	Differensiering og hospitering.....	21
6.1	Differensiering i økta	21
6.2	Differensiering i kamp	22
6.3	Differensiering i klubben	23
6.4	Hospitering	23
6.5	Permanent oppflytting	24
7	Klubb BDO(sonelag).....	25
7.1	Nominering.....	25
8	Retningslinjer for disponering av spillere.....	26
8.1	Barnefotballen.....	26
8.2	Ungdomsfotballen	26

1 Innledning

Sportsplanen skal være et verktøy for alle lag i Stadsbygd IIs fotballavdeling. Den skal være retningsgivende for hvordan lagene gjennomfører treninger og kamper gjennom sesongen. Hensikten med dette er at vi i klubben (her: Stadsbygd IIs fotballavdeling) skal få en felles forståelse for hvordan vår klubb skal utøve den sportslige aktiviteten gjennom sesongen. Sportsplanen er ikke en fasit på hvordan hver enkelt trener driver aktiviteten med sitt lag, men klubben forventer at de retningslinjer som er angitt følges av samtlige trenere. Dette først og fremst for å sikre at alle spillere i klubben får en kvalitativ god fotballopplæring. Sportsplanen skal revideres av sportslig utvalg og godkjennes av styret årlig.

2 Klubbens visjoner, verdier, mål og tiltak

Stadsbygd IL har utarbeidet en visjon som skal vise vei, motivere, inspirere og vise utad hva vi står for som idrettslag. Som hjelp til å nå denne visjonen, har idrettslaget utarbeidet fire verdier som skal være grunnlaget for våre beslutninger og handlinger slik at vi kan navigere i retning av visjonen vår. Ut fra visjonen og verdiene, har fotballavdelingen satt noen mål og tiltak for å nå målene som skal være styrende for det daglige arbeidet vårt.

I tillegg har vi basert målene på barne- og ungdomsfotballens tre pilarer som danner verdigrunnlaget for fotballen, både på og utenfor banen:

- Fotball for alle
- Trygghet + mestring + utfordringer = Trivsel og utvikling for alle
- Fair Play

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

2.1 Klubbens visjon

Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig

2.2 Klubbens verdier

Høsten 2017 vedtok hovedlaget i Stadsbygd IL fire verdier som skal gjelde for alle avdelinger i idrettslaget. Verdiene er **samhold, allsidighet, mestring og idrettsglede**.

Disse verdiene skal hjelpe både den enkelte og fotballavdelingen i arbeidet med klubbens visjon. Alle i klubben skal derfor representere og etterleve disse verdiene så godt de klarer i alle situasjoner hvor idrettslaget er involvert.

Samhold

Samhold betyr ganske enkelt at alle må holde sammen. Det er viktig for at alle skal kjenne tilhørighet til gruppa de tilhører spesielt og til idrettslaget generelt. Ved å skape et godt samhold gjennom en sterk følelse av tilhørighet, vil de fleste kjenne seg trygge og dermed bedre sjansen for at fotballavdelingen kan oppnå idrettslagets visjon.

Godt samhold krever at alle respekterer hverandres væremåte og meninger. For å klare det, må fotballavdelingen legge til rette for at alle blir kjent med klubbens visjon og verdier. Dette krever at lagledere, trenere, fotballstyret og dommeransvarlig arbeider med dette opp mot spillere, foresatte og dommere. Et viktig moment i dette arbeidet er å vise omsorg for hverandre. Det kan vi gjøre ved å bry oss om hverandre ved å heie på, ta ansvar og sette grenser for hverandre.

Allsidighet

Begrepet allsidighet betyr at man har kompetanse på mange ulike områder. I praksis vil det si at fotballavdelingen skal verdsette og utvikle alle sider ved mennesket. Alle er ulike, men ved å se på det som en ressurs kan det bidra til utvikling i klubben. Det betyr også at alle skal få muligheten til å utvikle seg ut fra målene den enkelte har i forhold til sin rolle i klubben.

I vår klubb betyr allsidighet også at de som ønsker det, skal få drive med andre idretter. Det innebærer at klubben må legge til rette for trening og tid som går med til den andre idretten og ikke minst anerkjenne den som en ressurs i fotballen.

Mestring

Mestring betyr at den enkelte skal få utføre sin rolle på en slik måte at vedkommende kjenner glede ved det de driver med. For å få det enkelte til å få mestringsfølelse, må alle både få arbeide med oppgaver de klarer og bli utfordret til å utvikle seg og prøve nye ting. Det første er viktig for å kjenne trygghet, og det siste er viktig for at den enkelte skal få utvidet mestringsområdet sitt.

Idrettsglede

Idrettsglede er en verdi som er viktig for at den enkelte skal ha lyst til å holde på med fotball. Glede betyr at noe er lystbetont og gir deg godt humør. Denne verdien er på en måte summen av samhold, allsidighet og mestring da disse tre verdiene er nødvendige for at alle skal kjenne glede ved å bruke kroppen, både som trener, spiller og dommer. Idrettsglede er viktig i et helsefremmende perspektiv, både fysisk og psykisk; et prinsipp som er viktig i kroppsøvingsfaget, et fag alle møter eller har møtt gjennom skolegang. Ved å dyrke denne verdien på fritiden, kan det også ha positiv innvirkning på skolehverdagen for de som fremdeles går på skolen. For voksne er denne verdien viktig for å fortsette med trening i hele livet.

2.3 Sportslige mål og tiltak for perioden 2019-2022

Målene under er satt opp med tanke på at vi skal nå visjonen om *Flest mulig - Lengst mulig – Best mulig*, og for at vi skal leve opp til verdiene våre *samhold, allsidighet, mestring og idrettsglede*. Våre mål er fastsatt ut fra et ønske om nå vår visjon og følge verdiene vi har bestemt. Her ser vi på de konkrete tiltakene for å nå våre mål og dermed få omsatt visjonen i handling. De viktigste tiltakene må gjøres kjent for trenere, spillere, ledere og foresatte på et oppstartsmøte for hvert enkelt lag før hver sesong.

Mål

- Stadsbygd IL ønsker å gi alle som ønsker det et tilbud om å spille fotball i organisert form. Klubben har derfor som mål å stille lag i alle aldersklasser enten alene eller i samarbeid med Vanvik IL og/eller Rissa IL.

- Stadsbygd skal ha som mål å etablere seniorlag for damer.
- Stadsbygd skal ha som mål å drive god utvikling av spillere på guttesiden slik at vi kan levere gode spillere til seniorlag.
- Stadsbygd skal generelt jobbe aktivt med å beholde spillere og spesielt med å ha rene jentelag i alle aldersklasser.
- Spillere, trenere, ledere, dommere, styremedlemmer og foresatte skal følge klubbens verdier.
- Klubben skal heve kompetansen i alle ledd. Styremedlemmer bør ha lederkurs. Trenere og lagledere bør ha trenerkurs hvor vi krever minimum følgende:
En trener per lag skal ha trenerutdanning for det nivået man utfører trenerjobben. Det vil si Grasrottrener delkurs 1 og 2 for barnefotballen, 3 og 4 for ungdomsfotballen og helst B-kurs på seniornivå.
- Barnefotballen skal ha fokus på læring gjennom trivsel og mestring.
- Ungdomsfotballen skal ha fokus på utvikling og læring gjennom ferdighetsutvikling, trivsel og mestring.
- Fotballutviklingen i klubben skal være basert på ferdighetsutvikling og ikke på resultat.
- Klubben skal drive kontinuerlig rekruttering av foresatte til roller som trenere og lagledere.
- Klubben skal bli dyktige i å kartlegge og innmelde spillere som kan være aktuelle for kretsens Klubb BDO når de når en alder av 12 år.
- Nye kull i barnefotballen skal ha oppstart den våren de begynner på skolen. De første øktene gjennomføres med støtte fra trenerveileder og sportslig leder. Barnefotballkvelden gjennomføres som en del de første øktene.
- I barnefotballen skal det så langt som mulig opereres med rene årskull i trening og kamp.

Tiltak

- I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye. Unntaket er dersom en spiller viser direkte uvilje eller total mangel på engasjement. Slike tilfeller følges opp med samtale med spiller og foresatte.
- Stadsbygd skal sammen med de øvrige klubbene i kommunen gjennomføre barnefotballcuper for alle lag i aldersgruppen 6-9 år i perioden mai til og med september.
- Stadsbygd skal hvert år arrangere en fotballskole. Denne skal benyttes som utviklingsarena for trenere og ledere.
- Klubben skal bidra til kompetanseheving av trenere, lagledere, styremedlemmer og dommere ved å informere om kurs og gi økonomisk støtte til deltakelse.
- Sportsplanen gjøres kjent for alle. Verdiene skal implementeres gjennom møter for foresatte, oppstartsmøter, spillermøter, Verdi-møter, av dommer før kamp,

trenerforum, på sosiale medier og på hjemmesiden til idrettslaget. Klubben og trenerne må også kommunisere klubbens mål og verdier, samt sportslige prioriteringer og mål til foresattegruppen både før barnas oppstart med fotball og jevnlig i alle aldersgrupper.

- Trenerforum for de forskjellige klassene må gjennomføres minimum tre ganger i året. Forumet skal ha en teoretisk og praktisk del, og den må ledes av sportslig utvalg. Dette er for å heve nivået på klubbens trenere, og for å sørge for at trenerne har en felles forståelse for hvilke grunnprinsipper klubben benytter i treningshverdagen. Det skal være fokus på Fair Play i alle trenerforum.
- Treninger i klubben skal hentes og organiseres ut fra <https://tiim.no/>
- Alle i lagledelsen utøver sin virksomhet i henhold til bestemmelsene i sportsplanen som gjelder spilletid.
- Sportslig utvalg samarbeider med trenerne på de respektive alderstrinn.
- Det skal være lov å bli god i Stadsbygd, og forholdene til de som har kommet lengst i utviklingen skal legges til rette gjennom differensiering i eget treningsmiljø, organisert hospitering opp i alderstrinn, eller hvis nødvendig permanent oppflytting til overårig aldersgruppe. Klubben skal i tillegg ta initiativet til spillerutviklingstiltak i sone fosen i aldersgruppen som er ferdig med tiltakene til NFF Trøndelag
- Klubben må legge til rette for at senior damespillere kan kombinere skolegang/arbeid, trening og kamper.
- Sportslig utvalg og trenerveileder må aktivt drive oppfølging av klubbens trenere etter behov.
- Hospitering og differensiering må være kjent for alle trenere før tiltaket starter.
- Trener kan ved behov planlegge sesongen sammen med sportslig utvalg før sesongstart.

3 Vårt verdiarbeid på feltet

3.1 Fair Play

Som en del av kvalitetsklubbssertifiseringen, skal fotballavdelingen rekruttere en Fair Play-ansvarlig. Denne personen trenger ikke fotballfaglig bakgrunn. Det viktigste er at vedkommende er en trygg voksen som ønsker å arbeide for at alle skal oppleve Stadsbygd Idrettslag som en trygg arena for trivsel, utvikling og mestring.

Vi skal også gjennomføre et årlig verdi -møte. Dette skal være et åpent møte for alle medlemmer og foresatte. Temaet kan variere for år til år. Alle spillere får treningsfri den dagen for å kunne delta på møtet. Som innledere kan vi bruke representanter fra politiet, skolen, helsevesenet, fotballkretsen eller andre med kompetanse innen temaet vi ønsker å ha fokus på.

Spilleren

Fair Play må forankres i spillergruppa. Dette gjøres ved hjelp av spillermøter for alderstrinn 9 til og med senior. For de yngste spillergruppene må dette tas fortløpende og repeteres i både trening og kamp. Alle skal behandle både dommere, med- og motspillere med respekt i alle situasjoner. Aktører som ikke klarer å forholde seg til dette skal tas ut av kampen/treningen, forklares hvorfor, og tar en pause i aktiviteten.

Treneren

Vedkommende skal gi konstruktiv tilbakemelding til alle. Ikke glem dommere og motspillere. Oppstartsmøte med planer, jf. Klubbhåndbok, skal gjennomføres. Vedkommende skal også sørge for gjennomgang av felles fair play-regler før kamper og treninger.

Foresatte

Klubben forventer at de foresatte er til stede på treningene i aldersgruppen 6 -8 år. De må også sørge for rett utstyr og bekledning for treninger og kamper. Holdninger og fair play skal også utvises av foresatte.

Klubben

Som NFF Kvalitetsklubb skal vi ha kampverter på alle kamper og alle kamper skal gjennomføres iht. NFFs retningslinjer:

<https://www.fotball.no/kretser/nordmore-og-romsdal/aktivitet/20174/retningslinjer-for-gjennomforing-av-kamp/>

Styret deltar på møter for foresatte og informerer om klubbens strategier. Det sørger for oppdaterte e-postlister over trenere, lagledere, o.l. slik at felles informasjon kommer ut til alle.

Fair Play-ansvarlig, leder fotballgruppen og leder sportslig utvalg skal håndtere saker som omhandler gjentatte brudd på fair-play begått av spillere, trenere, dommere eller foresatte. Ved behov kontaktes NFF Trøndelag for rådgivning. Alvorlige saker varsles gjennom varslingskanalen til NFF Trøndelag.

4 Vårt læringsmiljø og vår utviklende spillestil

4.1 Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå stillestående «køer».
- Passe på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Vite hvilke gruppestørrelser og -inndelinger som er hensiktsmessige.
- Bruke ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

Dette betyr at hvis man bruker det meste av tiden av en trening på å la spillerne spille «fotballkamp», kan det være fornuftig bruk av tiden. Del heller inn i mindre lag slik at alle blir involvert i større grad enn om man for eksempel spiller 5 mot 5 eller 7 mot 7. Under slik type trening, kan man veilede både på avslutninger, forsvarspill, pasninger, bevegelse m.m. Som trener bør du være tydelig på hva du veileder. Du skal ikke veilede på alt hele tiden. Klubben skal gjennom trenerforumene og ved bruk av [treningsøkta.no](https://www.sportsplan.no) definere temaer for og innholdet i treningene.

4.2 Spesifisitetsprinsippet

Dette er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering». Det handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på — øvelse gjør mester! Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på den type situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det betyr at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser som gjør at det er samsvar mellom det som skjer i kamp og det som skjer på trening. Det som ligner mest på det som skjer i kamp er å spille i ulike former også på trening.

4.3 Organisering av treningsøkta

Unge spillere møter ikke på trening for at treneren skal «prate bort» treningen. Spillere blir ikke bedre av å høre treneren fortelle om alt de har gjort feil i forrige kamp/trening. De blir bedre av å trene på det de ønsker og kan bli bedre på! Dette er særdeles viktig med tanke på å opprettholde motivasjon og interesse.

Holdepunkter for planlegging og gjennomføring av en treningsøkt

Forutsetninger:

- Skape glede, moro, entusiasme, trygghet og stor aktivitet.
- Gi oppmerksomhet og positive tilbakemeldinger.
- Legge til rette for mestring, læring og utfordringer.

Forberedelser:

- Få aktiviteter og små grupper. Lag en tidsplan.
- Klubben har gjennom trenerforum og treningsokta.no definert tema og innhold for treningene. Bruk disse!
- Minimum halvparten av tiden skal brukes til smålagsspill, gjerne med målvakter.
- Vise er bedre enn å forklare.
- Klare «regler» og inndelinger. Bruke kjepler, vester og tør å forlange disiplin tilpasset aldersgruppen.

Gjennomføring:

- Gjennomfør punktene i henhold til forberedelsespunktene.
- Vær positiv, oppmuntrende, oppmerksom, støttende og fokusert.
- Korte innføringer og visninger av øvelsen.
- Bruk differensiering aktivt. Legg gjerne til nye momenter for de som mestrer øvelsen, men vær påpasselig med å regulere aktiviteten slik at alle føler mestring.
- Unngå venting og kø.
- Bruk gjerne lengre tid på øvelsen enn planlagt hvis aktiviteten virkelig engasjerer.
- Veiled på utførelse og valg. Det er særdeles viktig at trenere og «tilskuere» lar spillerne ta egne valg i spillsekvenser. Ikke fortell spilleren hva han skal gjøre i neste trekk.

Etterarbeid og evaluering:

- Ble økta som planlagt?
- Var spillerne fornøyde?
- Hva fungerte bra eller mindre bra? Hva bør gjentas?
- Var det noen som falt utenfor? Er det noen som trenger ekstra oppfølging både sportslig og sosialt?
- Hva bør du som trener ta lærdom av til neste trening?

4.4 Gjenkjenning og variasjon

Gjenkjenning – spilleren kjenner igjen den typiske situasjonen som oppstår.

Variasjon – den typiske situasjonen som oppstår er aldri 100 prosent lik den «forrige».

aldersgrupper. Dette gjøres ved at vi bruker tilpassede øvingsbanker for de ulike gruppene. I praksis vil dette si at hele klubben stort sett bruker de samme øvelsene, men med forskjellige momenter, delferdigheter, intensitet og progresjon. Øvelsene ligger på treningsøkta.no og vi jobber gjennom trenerforumene med å utforme de enkelte treninger som helhet.

Det er veldig viktig at spillerne gjenkjenner situasjoner fra kamp i treningen, og motsatt. Dette hjelper spillerne til enklere å ta valg i kampen.

- Læring i fotball forutsetter at spillerne gjenkjenner seg i typiske situasjoner som oppstår i trening og kamp.
- Spillerne må erfare situasjonene på ny og på ny.
- Spillsituasjoner er sjelden like, så dette gir variasjon i forhold til handlingsvalg og handling for spillerne. Vi kaller øvelser som ivaretar dette «repetisjon uten gjentakelse».
- Variasjon er nødvendig både for motivasjon og læringsutbytte. For de yngste er likevel gjenkjenning viktigere enn variasjon. Da vil øktene flyte bedre.

Læring i fotball, det vil si å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner, er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådvile eller handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene, trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer som vi beskrev under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like fordi spill–motspill aldri kan forutbestemmes. Motspillerens handlinger vil for eksempel være bestemmende for om det er lurt av ballførerens å sentre eller føre ballen videre.

Trenere må etter hvert variere øvelsene noe i løpet av treningsperioden. På den ene siden bør vi tenke gjenkjennbarhet i treningen, men på den andre siden bør ikke treningen bli for ensformig. Hvis vi gjør det samme på treninga hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne. Variasjon er nødvendig både for motivasjon og læringsutbytte. Ensformighet over tid kan være ødeleggende for engasjementet. Samtidig bør vi være varsomme med å variere øvelsesutvalg og organiseringsformer for mye innenfor en og samme økt. Noen trenere har mange øvelser å by på, men uten sammenheng og progresjon i opplegget blir øvelsene lite prestasjonsfremmende. Dersom nye øvelser stadig introduseres, går det mye tid til forklaringer og organisering. Treneren får dermed mindre tid til individuell oppfølging og tilpasninger til den enkeltes ferdighetsnivå. Variasjon må kombineres med sammenheng og fornuftig progresjon. Et tips her kan være å ta

utgangspunkt i kjente øvelser, men legge til nye utfordringer og læringsmomenter etter hvert som spillerne mestrer øvelsen.

4.5 Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet – man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

I barne- og ungdomsfotballen i Stadsbygd skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen; alle skal spille like mye. I ungdomsfotballen skal alle ha rimelig med spilletid i hver kamp, og spilletid per spiller skal være noenlunde lik gjennom en hel sesong, selv om det kan tilpasses noe i forhold til treningsiver og oppmøte.

Noen virkemidler for å skape jevnbyrdighet:

- Differensiering: ulike utfordringer til spillerne ut fra ferdighetsnivå.
- Ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil skape mestring for alle.
- Varier gruppesammensetningene på trening slik at spillerne møter ulik motstand. Det ideelle i løpet av en sesong er:
 - 1/3 av tiden med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv.
 - 1/3 av tiden med og mot spillere som er på samme nivå som en selv.
 - 1/3 av tiden med og mot spillere som ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling.
- Tenk jevnbyrdighet i kamp.
 - For barnefotballen:
 - Sett inn ekstra spiller eller la motstander sette inn ekstra spiller hvis forskjellen på ferdighetsnivå er stort. Spillereglene legger også føringer for dette.
 - La spillerne prøve seg i alle posisjoner.
 - Hvis våre lag har et mye bedre ferdighetsnivå, kan laget eller enkeltspillere få innlagte tilleggsmomenter, for eksempel touchbegrensning, ballen skal innom alle på laget før en avslutning, bruke «feil» fot, osv.
 - For ungdomsfotballen:
 - Hvis motstanderen er bedre enn oss, bruk spillere som har kommet langt i sin ferdighetsutvikling mer. Hvis dere er bedre enn motstanderen, bruk de som ikke har kommet så langt i

ferdighetsutviklingene mer.

- La spillerne prøve seg i flere posisjoner. Dette kan spesielt brukes hvis motstanderen ikke har et like godt ferdighetsnivå som deres lag.

4.6 Spillestil

Overordnet mål

Et av målene våre er å skape gode ballspillere i en spillende klubb. Vi ønsker å spille en type fotball som er attraktiv på den måten at den gir både spillere, trenere og tilskuere positive og stolte opplevelser preget av samhold, spilleglede og «angrepslyst». Vi har fokus på prestasjoner og prestasjonsutvikling fremfor resultater.

Spillestil

- Vi ønsker primært at alle våre lag spiller seg ut bakfra, via midtbanen og frem til avslutninger (hvor vi har flere valgmuligheter i siste del av hvert angrep).
- Vi ønsker spillere som spiller hverandre gode og som tør å angripe. Desto yngre alder på spillerne, desto viktigere er det at spillerne oppfordres til å tørre å angripe og gjøre gode valg sammen med sine medspillere.
- Spillerne skal bruke hele banens bredde.
- Spillerne skal finne konstruktive løsninger uansett posisjon på banen. Spillet skal være preget av gode valg og et hurtig pasningsspill primært langs bakken.

Mål

- Angrep:
 - Ved bevegelse, gode vinkler og gode valg med ball, skape og utnytte overtall over hele banen.
 - Vi ønsker at våre lag dominerer spillet gjennom et kontrollert fremoverrettet angrepsspill
- Forsvar:
 - Alle spillere jobber sammen for å vinne ballen tilbake.
 - Primært ønsker vi å vinne igjen ballen så fort og så høyt som mulig på banen
 - NB! Husk pressfri sone i barnefotball

3-er fotball:

- Formasjon 2-1 (2-1 Forsvarsformasjon, 1-2 Angrepsformasjon)
- Spillet skal være preget av å tørre å føre/drible, spille pasninger og tørre å gå på motstander som har ball. Offensive forsvarsspillere som i angrepsspillet fungerer som vinger.

5-er fotball:

- Formasjon K-2-1-1
- Spillet skal være preget av godt pasningsspill, gode bevegelser og individuelle muligheter for å kunne dribble kombinert med å spille pasninger. Offensive forsvarsspillere som i angrepsspillet fungerer som vinger.

7-er fotball:

- Formasjon K-2-3-1
- Videreutvikle spillet fra 5-er, nå med forsvarsspillere som trekker bredt og vinkler pasninger på gode bevegelser foran ballfører. Offensive forsvarsspillere som i angrepsspillet fungerer som vinger.

9-er fotball

- Formasjon K-4-3-1
- Utvikle spillet etter spillestil og mål. Offensive forsvarsspillere som i angrepsspillet fungerer som vinger. Bruk av vinkler i det oppbyggende spillet bakfra.

11-er fotball:

- Formasjon K-4-3-3 offensivt, 4-5-1 defensivt.
- Utvikle spillet etter spillestil og mål. Offensive forsvarsspillere som i angrepsspillet fungerer som vinger. Bruk av vinkler i det oppbyggende spillet bakfra.
- Ønskelig med hurtig pasningsspill med ballen på bakken.
- Fokus på at vinger holder bredde i det offensive spillet, men også at de skal bidra defensivt når laget ikke har ball.
- Fokus på bevegelse uten ball – alltid ut av pasningsskyggen. Dette er særdeles viktig for å kunne spille et hurtig pasningsspill.

4.7 Læringsmiljø og treningsinnhold i barnefotballen

I barnefotballen er det spesielt viktig at trenere og ledere legger til rette for at læringsmiljøet blir så godt som mulig. Dette innebærer blant annet at man kjenner sin egen spillergruppe, og at man vet om de typiske kjennetegn for aldersgruppen. Selv om den kronologiske alder er lik, er det ofte store forskjeller på fysisk-, sosialt-, og kognitivt modningsnivå mellom spillerne i en spillergruppe. Det vil derfor være forskjeller på utviklingskurven når det gjelder fotballferdigheter.

De fire aktivitetskategoriene

1. Sjef over ballen: (Spille seg fremover i banen)

- Føre, finte, dribble, vende, kontrollere, motta, spille ball, heade, vinne ballen og avslutte, krav til tid og rom. Inkluderer også leikformer.

2. Spille med og mot (Komme til avslutning – Score mål)

- Mottak, medtak, spille ball, bevegelse i forhold til ballfører og vinne ball med ulike krav til tid og rom. Noen ganger inkludert motstander i spillsituasjon.

3. Tilpasset smålagsspill (Hindre motstander å komme forbi oss)

- Spill i liketall 5v5 ned til 2v2 som setter ulike krav til tid og rom, og overtallsspill i ulike organiseringsformer. Som oftes med 2 mål.

4. Scoringstrening (Hindre avslutning – Hindre mål)

- Avslutning på mål-spill med ulike krav til tid og rom, overtallsspill mot 1 mål, spill på siste 1/3 med avslutning, innlegg/avslutning, forskjellige avstander og retninger etter ulike pasninger og vanskelighetsgrad.

Skoleringsplan 6-17 år Landslagsskolen

Se <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/> for praktiske øvelser

6-7 år 3-er fotball Meg og ballen

- Score mål
- Hindre mål
- Sjef over ballen
- Spill

8-9 år 5er fotball Kampen om ballen

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning – Score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre av avslutning – hindre mål

10-11 år 7er fotball Kampen om ballen- Stille om/Omstillingsfasen

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning – Score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss

- Hindre av avslutning – hindre mål

12 år 9er fotball Kampen om ballen – Stille om/Omstillingsfasen

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning – Score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre av avslutning – hindre mål

4.8 Læringsmiljø og treningsinnhold i ungdomsfotballen

Verdt å nevne før vi ser på de enkelte årsklassene i ungdomsfotballen er puberteten. Puberteten inntreffer forskjellig fra person til person. Dette medfører noen utfordringer for trenere. Første bud for trenerne er å innse at atferdsendringene er en naturlig del av den enkeltes utvikling. Ungdommene endrer seg både kroppslig og mentalt. De kan bli ustabile, usikre, tøffe, provoserende eller følsomme. Treneren bør prøve å fremstå som en trygg og tydelig voksenperson for barna og ungdommene i denne fasen. Tydelige forventninger om innsats og atferd må kombineres med evne til å se den enkeltes utfordringer.

Skoleringsplan 13-19 år Landslagsskolen

13-17 år fra 9er til 11er fotball

Prepp/Oppvarming

- Fart i hodet
- Fart i beina
- Fart i ballen

Angrep

- A1 Bearbeiding
- A2 Inni prioriterte rom
- A3 Komme til avslutning – Scoring

Forsvar

- F1 Diktere (presse – lede – styre)
- F2 Hindre tilgang på prioriterte rom
- F3 Hindre mål og avslutninger på mål

18-19 år 11er fotball slik spiller vi 11er fotball

Prepp/Oppvarming

- Fart i hodet
- Fart i beina
- Fart i ballen

Angrep

- A1 Bearbeiding
- A2 Inni prioriterte rom
- A3 Komme til avslutning – Scoring

Forsvar

- F1 Diktere (presse – lede – styre)
- F2 Hindre tilgang på prioriterte rom
- F3 Hindre mål og avslutninger på mål

5 Ledelse av trening og kamp

Det finnes masse gode kjennetegn for den typiske Stadsbygd-treneren. Noen av disse er:

- Engasjert, ser alle.
- Et godt forbilde.
- Møter forberedt til trening og kamp.
- Treneren er en del av klubben; ikke bare trener for eget lag.
- Har riktig trenerutdanning for sitt nivå.
- Er lojal til klubben og sportsplanen.
- Stiller krav og bygger relasjoner til sine spillere på en motiverende måte.
- Involverer foresatte og på den måte kanskje rekrutterer fremtidige trenere og dommere.
- Dommere kan gjerne inviteres til å dømme på trening
- Søker læring og bidrar i forbindelse med klubbens trenerforum.

5.1 Trenerkompetanse og utvikling av denne i vår klubb

Minimum en trener per lag skal inneha trenerkurs for det nivået denne er trener for. På sikt bør alle trenere inneha kurs for det rette nivået.

- Trenerveileder
- Barnefotball. Grasrottrener del 1 og 2
- Ungdomsfotball: Grasrottrener 3 og 4, også ønskelig med deltakelse på Klubb BDO
- Seniorfotball: Grasrottrenerkurset i sin helhet, samt gjerne B-trenerkurset

5.2 Trenerkurs i vår klubb og oppfølging av våre trenere

Stadsbygd som klubb plikter å legge til rette for at kurs blir gjennomført hvert år. Stadsbygd skal også gjennomføre minimum tre trenerforum gjennom sesongen der forskjellige trenings- og fotballfaglige tema skal være på agendaen. Trenere fra samarbeidsklubber inviteres gjennom sportslig leder i samarbeidsklubb. Trenere i klubben plikter å møte på flest mulig av disse. Sammen blir vi bedre!

5.3 Dommerutvikling

Dommergruppen er en viktig og sentral del av fotballgruppen i Stadsbygd idrettslag. Det er viktig for dommergruppen utvikler seg i kvalitet og bredde på lik linje eller bedre enn den øvrige sportslige aktiviteten i fotballgruppen. Dommerne skal inkluderes og involveres i det sportslige arbeidet, og minimum følgende punkter skal innføres/gjennomføres:

- Stadsbygd Idrettslag skal ha en dommeransvarlig med møterett og talerett på styremøtene.
- En rekrutteringsplan for dommerrekruttering skal utarbeides og innlemmes i klubbhåndbok.

- I treningskamper skal dommergruppen forespørres om de ønsker å stille med dommer.
- Dommergruppen skal inviteres til treningssamlinger og arrangementer. Aktiviteter for dommer avtales i samhandling med dommergruppen.
- Rekrutteringsdommere skal tilbys kontrakt om de ønsker det.
- Klubben skal hvert år arrangere klubbdommerkurs.
- Klubben skal være vertskap for rekrutteringsdommerkurs som kretsen arrangerer.
- Dommere skal inviteres til sosiale arrangement som arrangeres for trenere og ledere.
- Dommeransvarlig har møterett på trenerforum.
- Det skal etableres fadderordning for klubbdommerne.
- Før sesongstart skal dommere inviteres på spillermøter for å fortelle om nye retningslinjer/fokusområder (kan kombineres med treningsleirer).

Fotballgruppen i Stadsbygd har som målsetning at minst fire klubbdommere fullfører første sesong og at to dommere årlig gjennomfører rekrutteringsdommerkurs.

6 Differensiering og hospitering

Differensiering betyr å legge forholdene til rette, både i treninger og kamp, for at spillerne kan oppleve både mestring og utfordringer. Differensiering handler om at barn og ungdom, gjennom medbestemmelse får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter, innhold i treningene, roller og posisjon på banen i kamp osv.

Konsekvensene av differensieringen blir at klubbene må kunne tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjons- og ferdighetsnivåene. Det er viktig å huske på at spillerne utvikler seg raskt i perioder og differensiering er derfor ikke en statisk sak.

6.1 Differensiering i økta

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

For det første trenger ikke alle å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre handler differensiering ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, mens andre er taklingssterke. Noen kan være tekniske med ball, mens andre kan ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Spilleklar»: Alle er sammen.
- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
 - – 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
 - – 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger
 - – 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt
- Tilpasset smålagsspill:
 - – Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
 - – Der nest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
 - – Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder

rom og tid.

6.2 Differensiering i kamp

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang! Det er åpenbart mest morsomt å spille i motsetning til å se kampen fra sidelinja:

- Meld på flere lag på årstrinnet
- Lån spillere fra de andre lagene på samme årstrinnet
- Lån spillere over og under årstrinnet, men kun over om du ikke har nok spillere selv eller om dere strever med å oppnå jevnbyrdighet i kampene.

Meld på lagene i kretsserien etter antatt ferdighets- og modningsnivå. Dette er særdeles viktig for å kunne møte jevnbyrdig motstand. Målet er ikke å vinne alle kampene, men å møte rett motstand.

Kampløp

Hvilke virkemidler har du her for å optimalisere opplevelsene til spilleren og laget ditt? «Alle skal spille like mye» er utgangspunktet. Dette krever ikke kunnskap, bare ei stoppeklokke. Som trener har du også flere strenger å spille på:

- Kjenn spillerne dine! Hvor på banen er spillerne tryggest?
 - Keeper, i det bakre leddet, sentralt eller foran
 - På høyre eller venstre side?
- Det minst komplekse er bakerst eller mot en langside. Da har spilleren stort sett rommet foran eller og inn i banen å forholde seg til.
- Det mest komplekse er sentralt på banen. Da må spilleren forholde seg til rom bak, foran og til siden. Her kan en ut fra forutsetninger gi spillerne ulike utfordringer.
- Bytter du ei hel rekke, for eksempel fire stykker, er rekka sammensatt av ulike typer som gir trygghet for alle.

Er laget ditt mye bedre enn motstanderlaget kan du:

- Flytte den venstrebente over på høyresida
- La han som liker seg i den bakre rekke spille sentralt på banen

Har motstanderlaget ei rekke som er bedre enn den andre, noe som ofte skjer, kan du snu litt på din opprinnelige «plan». Er det en spiller som er strålende på motstanderlaget, har du antakelig en som gjør at han eller hun møter jevnbyrdighet. Det vi indikerer her er at kampløp er noe langt mer enn stoppeklokka. Om vi lagledere er våkne, kan vi i stor grad påvirke kampbildet mot jevnbyrdighet. Dog krever det forberedelser:

- I forkant av seriestart når en setter lagene sammen

- I inngangen til kampen
- Under kampen

6.3 Differensiering i klubben

I Stadsbygd IL skal det være en mulighet for spillere å kunne delta på treninger på tvers av aldersgrupperinger. Dette gjelder både opp og ned et nivå i forhold til den aldersgruppen man tilhører. Hvis mange av spillerne ønsker å delta på dette, kan man for eksempel dele inn i grupper som får delta hver sin gang på denne «ekstratreningen».

Et like godt alternativ kan være at flere lag trener samtidig, og at lagene kan «byttelåne» noen spillere underveis under økta. På den måten får man inn differensiering i økta i enda større grad. I en klubb av vår størrelse, hvor det kan være få spillere i enkelte årskull, er det viktig at vi samarbeider slik at vi kan sørge for at det er mange spillere på trening samtidig. Dette skaper trivsel, tilhørighet og utvikling.

Trenere i Stadsbygd IL skal ellers forholde seg lojale til punktene som omhandler differensiering i denne sportsplanen. Klubben skal hvert år etter oppstart kjøre temakveld hvor differensiering er ett av temaene. Sportslig ledelse skal på dette møtet gi en innføring i hva dette innebærer, og de skal være med å legge til rette for hvordan dette skal gjennomføres.

6.4 Hospitering

Spillere som ønsker ekstra utfordringer, og som innehar gode holdninger og et høyt ferdighetsnivå sammenlignet med jevnaldrende, kan tilbys hospitering til lag over egen klasse, eller på tvers av kjønn. Dette skal fortrinnsvis være gjennom trening, men kan også gjennomføres i kamper. Spillere som hospiterer skal behandles likeverdig som andre spillere på laget både på trening og i kamp.

Hospitering skal ikke gjøres av spilleren og dens foresatte på eget initiativ. Det avgjøres av sportslig utvalg etter samtale mellom spiller, foresatte og trenere.

Treneren på det laget en spiller hospiterer fra, er ansvarlig for å følge opp belastningen til spilleren. Det er derfor viktig at treneren sørger for å få informasjon om hvilke treninger og kamper spilleren deltar på. Sportslig utvalg kan bistå ved behov.

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9	10-11	12	13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ikke anbefalt*	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja

Verktøyene som anbefales på alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".

*Det vil være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.

Limt inn fra retningslinjene til Norges Fotballforbund

6.5 Permanent oppflytting

I noen tilfeller kan vi oppleve at spillere i en klasse har et klart høyere ferdighetsnivå enn de andre i gruppen. Hvis disse spillerne gir uttrykk for at de ønsker større utfordringer, og innehar et ferdighetsnivå, og er fysisk skikket for å tilhøre en eldre treningsgruppe, bør permanent flytting vurderes.

Noen kjøreregler:

- Permanent flytting opp av spiller avgjøres/avtales mellom respektive trenere og trenerkoordinator/sportslig utvalg.
- Spiller som viser spesielle ferdigheter skal kunne flyttes permanent til treningsgruppen på nivå oppover.
- Spillerens og de foresattes motivasjon og ønsker er avgjørende for permanent flytting.

Kriterier for flytting:

- Ønske det selv
- Møte mellom trenere, trenerkoordinator/sportslig ledelse og foresatte før endelig avgjørelse.

7 Klubb BDO(sonelag)

7.1 Nominering

Spiller som i det året de fyller 12 år, har ferdigheter, holdninger, treningsiver og modenhet, kan nomineres til sonetrening i regi av NFF Trøndelag. De samme kravene stilles altså som for om de skal eller har hospitert. Spillerne som nomineres, nomineres i forhold til de enhver tid gjeldende kriterier gitt av NFF Trøndelag. Alle nominerte skal være blant de absolutt beste på sine lag, og utmerke seg i kamp mot andre lag. Trenerne for de aktuelle lagene skal etter anmodning fra Sportslig utvalg, sende sine prioriterte kandidater til SPU/spillerutvikler. SPU/Spillerutvikler vil først kvalitetssikre nomineringen og anbefale nominering av spillere til Klubb BDO (sonelag). Trenere kan IKKE selv avtale sone- eller eventuelt kretslagsspill med kretsen, dette skal gjøres av Sportslig utvalg. Avtaler utenom Sportslig utvalg vil med dette være ugyldige. Husk å forberede spillere på at her kan man ryke ut allerede etter 1 til 2 treninger. I enkelte årskull nominerer NFF Trøndelag selv.

- Mer om Klubb BDO kan leses på NFFs sider:
<https://www.fotball.no/kretser/trondelag/spillerutvikling/>

8 Retningslinjer for disponering av spillere

8.1 Barnefotballen

Hovedpunkter for disponering av spillere:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid under trening og i kamp.
- Spillerne skal tilhøre laget for sin årsklasse.
- Spillere kan av sosiale årsaker få være med annet lag enn sin årsklasse, men sportslig utvalg skal involveres.
- Spillere kan lånes inn til kamper hvis laget over mangler nok spillere. Dette skal da i så fall ikke gå på bekostning av eget lags spillere. Hvis det skjer flere ganger, skal forskjellige spillere bli brukt, og dette skal ikke gjøres for å heve laget som låner spilleren.

8.2 Ungdomsfotballen

Noen hovedpunkter for ungdomsfotballen:

- Alle spillere skal ha godt med spilletid i kamper mens treningsoppmøte og interesse kan påvirke spilletid i disse klassene.
- Spillere kan lånes inn til kamper hvis laget over mangler nok spillere. Dette skal da i så fall ikke gå på bekostning av eget lags spillere. Hvis det skjer flere ganger, skal forskjellige spillere bli brukt og dette skal ikke gjøres for å heve laget som låner spilleren.
- Spillere kan maksimum spille kamper for to lag per uke, og det skal tas hensyn til om lagene f.eks. har to bortekamper samme uke.

Stadsbygd IL ønsker å ha lag innenfor alle alderstrinn i ungdomsfotballen, i samarbeid med Rissa IL og Vanvik IL. Samarbeidet er regulert etter en samarbeidsavtale mellom klubbene og krets som justeres årlig og skal fornyes etter 2 år.