

# Sportsplan



©(Barne- og ungdomsfotballen samlet på det nye kunstgresset i Sørreisa)©

"3` stjernes idretts glede vokser trygt i en solid klubb"



## Verdigrunnlag

**All aktivitet i SIL Fotball skal være basert på følgende;**

# Samhandling

## **Det betyr:**

*at vi skal opptre imøtekommende og positivt, samt behandle alle på en likeverdig måte  
– både på og utenfor banen*

# Innsatsvilje

## **Det betyr:**

*at vi skal opptre med engasjement og entusiasme i alt vi foretar oss uten å bli selvpoptatt  
- både på og utenfor banen*

# Lagspill

## **Det betyr:**

*at vi skal samarbeide for å nå våre mål,  
- både på og utenfor banen*

# VISJON

- *VI SKAPER STOLTHET OG TILHØRIGHET*
- *Vi skaper ” bredden ” innenfor fotball*

## INNLEDNING

Sørreisa fotball har hatt en stor utvikling innenfor arena/nybygg der vi kan trene på en helt ny kunstgressmatte. I tillegg satses det enda mer og i løpe av 2010 satse vi på en plashall skal stå treningsklar på Sørreisas stadion.

Jeg fikk en tlf fra Frode Skuggedal om spørsmålet; - Har du tid og energi til å lage et forslag til en sportsplan for Sørreisa fotball.

Jeg tar utfordringen og prøver – viktigst er å komme i gang også får vi i lag se på innhold og ikke minst justere etter hvert. **Det vil det også bli** – En prosess stopper ikke der! Her har vi mye arbeid – men nå kan trenere, foreldre og spillere se på de samme retningslinjene for Sørreisa fotball.

Etter mye søking på internett og i gamle skolebøker/permer fra min tid på Norges idrettshøgskole har jeg kommet frem med dette forslaget.

Mye av det en sportsplan skal inneholde kan hentes fra andre klubber – det viktigste arbeide er å finne en ”rød” tråd som Sørreisa fotball kan identifisere seg med.

Denne sportsplanen skal være et verktøy og et korrektiv i det arbeidet trenerne legger ned ovenfor klubbens spillere – fra og med Barnefotballen, via Ungdomsfotballen til og med Seniorfotballen. Sportsplanen har ikke nevnt noe om målmann eller dommerarbeid da dette er temaområder som skal innarbeides i sportsplanen kommende sesonger.

Gjennom å følge denne sportsplanen vil vi få en mer systematisk påvirkning og som sådan øke sannsynligheten for at vi lykkes med våre målsettinger innenfor de ulike nivåene, og dermed lykkes med hovedmålsettingen.

Det vi i første omgang gjør er å splitte sportsplanen i 3 deler – Barnefotball, Ungdomsfotball og seniorfotball. Årsaken til dette er å arbeide med sportsplanen i det praktiske arbeid vil bli lettere.

Selv om denne sportsplanen foreligger har alle trenerne en viss frihet innenfor de rammene som sportsplanen gir, men allikevel er det **klubben som sådan som skal styre den faglige utviklingen og påvirkning, og ikke hver enkelt trener. Sørreisa fotball skal med andre ord være klubbstyrt, og ikke trenerstyrt!**

**Sportsplanarbeidet i Sørreisa fotball er nytt og det blir meget interessant om dette arbeidet fører frem SIL sin visjon.**

**Det foreslås at en prosjektgruppe opprettes og at denne planen evalueres etter hver sesong.**

**Denne gruppen bør bestå av; Styret, Trenere barnefotball, Ungdomsfotball, senior og foreldrekontakter i alle avdelinger.**

Lykke til med arbeidet og bruken av denne sportsplanen ☺

## **Innholdsfortegnelse:**

Mål og innledning	s. 5
Retningslinjer for ungdomsfotballen	s. 6
Oppmann/lagleder/foreldrekontakt	s. 13
Trenerforpliktelser	s. 15

# UNGDOMSFOTBALLEN

## YNGRES AVDELING

### MÅL

Ut fra hver enkelt spillers interesse, forutsetninger og ambisjoner skal vi utvikle gode fotballferdigheter, samt videreutvikle sosiale- og holdningsmessige egenskaper. Vi skal videre skape spillere som får sterk tilhørighet til klubben gjennom å ha et stimulerende og godt læringsmiljø.

Det skal innføres basistrening i alle økter – dvs minimum 15 min med ulike øvelser og vanskelighetskrav. (Olympiatoppen – basistrening.no)

### INNLEDNING

All aktivitet i Ungdomsfotballen er i utgangspunktet foreldrebasert.

*Ungdomsfotballen omfatter alle spillerne mellom 13 og 16 år (f.o.m. smågutte/småjente tom gutt/jente).*

Utvikling skal være overordnet resultat i Ungdomsfotballen, men det er samtidig lov å vinne!

Selv om Teknikkmerket ikke er nevnt konkret noe sted under Ungdomsfotballen, er Teknikkmerket en god test og en kvalitetssikring på det treningsarbeidet vi legger ned, og den individuelle ferdighetsutviklingen sett over flere år. Teknikkmerket kan tas til og med det året spillerne fyller 14 år.

## RETNINGSLINJER UNGDOMSFOTBALLEN

### PÅVIRKNING FOTBALLFERDIGHETER

PRI	ALLE LAG
1	Spill
2	Pasning (kort – lang)
3	Mottak – vending
4	Angrepsavslutning - bevegelse foran mål – innlegg – alene med målmannen – avslutning
5	Forsvarsspill
6	Skudd
7	Føring/finting/dribling
8	2:1-situasjoner - veggspill – overlapping - ballovertakelse

9	Heading
10	Egentrening

## PRIORITERING LÆRINGSMÅL

Fotballferdigheten skal ha desidert høyest prioritet.

*Den sosiale-/holdningsmessige påvirkningen skal være gjennomgående på alle nivåene i klubben, og skal således påvirkes kontinuerlig.*

Den fysiske påvirkningen bør fortrinnsvis skje gjennom den bevisste fotballferdighets-påvirkningen.

## VIRKEMIDLER – KRAV – KONSEKVENSER

<b>INTERNE VIRKEMIDLER</b>	<b>KRAV</b>	<b>KONSEKVENSER</b>
Kvalifiserte trenere	Minimum Trener I/B-trener eller tilsvarende erfaring  Gjennomføre jevnlige trenermøter	Klubben må tilby gratis kurs mot pliktår  Skaffe status over klubbens trenere
Anlegg	Fremskaffe nok kvalitativt gode treningsarenaer  Fortsette den gode anlegg jobbinga som ligger i klubben, gjøre alt for at vi får "bobla" opp på stadion snarest ☺	Klubben må vise økonomisk vilje og avsette andre ressurser  Prosjekttere kostnadene og inntektsmulighetene i fm en slik utbygging, eventuelt vintertreningsbane
Inndeling av lag ut fra ferdigheter, interesse, vilje, potensiale og holdninger	Her bør vi bli enige om hva som er det beste for fotballen i Sørreisa.	????
Ha en aktiv foreldregruppe	Klubben må utvikle en policy på foreldreengasjementet	Inkludere/involvere foreldregruppen slik at alle bidrar med noe
Gjennomføre sosiale tiltak	Arrangere <b>minimum 2</b> fellestiltak pr. sesong hvor bl.a. lagets retningslinjer lages av spillerne selv	Klubben må budsjettere med slike tiltak  Lagene oppretter egne "sosialutvalg"

<b><u>EKSTERNE</u></b>		
<b>VIRKEMIDLER</b>	<b>KRAV</b>	<b>KONSEKVENSER</b>
<b>Klubb samarbeid lokalt/regionalt</b>	Gi kompetanse til klubbene Etablere kontaktnett	Menneskelige ressurser Økonomi Prosjekttiltak

## **PÅVIRKNING FOTBALLFERDIGHETER**

<b>PRI</b>	<b>SMÅJENTER + SMÅGUTTER</b>	<b>JENTER + GUTTER</b>	<b>Egne forslag?</b>
<b>1</b>	Spill Fotballens grunnspill 4:4	Spill Fotballens grunnspill 4:4	
<b>2</b>	Pasning (kort – lang)	Pasning (kort – lang)	
<b>3</b>	Mottak – vending	Mottak – vending	
<b>4</b>	Føring/finting/dribling	Skudd	
<b>5</b>	Skudd	Angrepsavslutning - bevegelse foran mål – innlegg – alene med målmannen – avslutning	
<b>6</b>	Angrepsavslutning - bevegelse foran mål – innlegg – alene med målmannen – avslutning	2:1-situasjoner - veggspill – overlapping – ballovertakelse	



7	2:1-situasjoner - veggspill – overlapping – ballovertakelse	Føring/finting/dribling	
8	Heading	Forsvarsspill	
9	Forsvarsspill	Heading	

Klubben skal lage en oversikt med henvisninger til gode fotballøvelser som finnes på nett

### PÅVIRKNING FYSISKE FERDIGHETER

Den beste og mest effektive måten å påvirke de fysiske faktorene er gjennom å stille klare krav til både kvaliteten og intensiteten i spilltreningen.

***Dette utelukker ikke at det ikke skal drives spesifikk fysisk påvirkning av de tradisjonelle fysiske faktorene (utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet). Påvirkningen av disse skal da skje gjennom konkurranser og stafetter eller gjennom utøvelse av andre idretter.***

De faktorene som skal påvirkes særskilt er bevegeligheten og koordinasjonen, dette spesielt med tanke på oppvarming og uttøying, men også gjennom egne øvelser.

### PÅVIRKNING SOSIALE-/HOLDNINGSMESSIGE FERDIGHETER

PRI	SMÅJENTER + SMÅGUTTER	JENTER + GUTTER	Egne forslag?
1	Oppførsel/opptreden/ presishet – inkl. holdninger overfor trenere, foreldre-kontakter, dommere, motstander, garderobes	Oppførsel/opptreden/ presishet – inkl. holdninger overfor trenere, foreldre-kontakter, dommere, motstander, garderobes	

2	Konsentrasjon	Forstå nødvendigheten av repetisjoner og gjentakelser	
3	Retningslinjer ifm treninger, kamper, turneringer	Retningslinjer ifm treninger, kamper, turneringer	
4	Holdninger i spillet – offensivt og generelt	Holdninger i spillet – offensivt og generelt	
5	Mot rusmidler (tobakk, alkohol, snus)  Forebygge, og slå ned på, banning, tyveri, hærverk og mobbing (SMS, chat/MSN)	Mot rusmidler (tobakk, alkohol, snus)  Forebygge, og slå ned på, banning, tyveri, hærverk og mobbing (SMS, chat/MSN)	

## KRITERIER FOR LAGUTTAK

**Det overordnede med å prioritere slike uttakskriterier er at det er klubben – og ikke hver enkelt trener – som skal styre dette.**

*Innenfor disse kriteriene er imidlertid treneren suveren ifht disponering av spillere.*

Antall spillere innenfor hvert alderstrinn er avgjørende for hvor mange lag som skal meldes på i den aktuelle klassen. Dette ses og i sammenheng med hospiteringsordningen, samt kretsens spillerutviklingstilbud (sone-, krets- og regionsamlinger).

PRI	SMÅJENTER + JENTER	SMÅGUTTER	GUTTER	
1	Treningsoppmøte	Treningsoppmøte	Treningsoppmøte	
2	Treningsinnsats – vilje, interesse, entusiasme,	Treningsinnsats – vilje, interesse, entusiasme,	Treningsinnsats – vilje, interesse, entusiasme,	

	holdninger, indre motivasjon	holdninger, indre motivasjon	holdninger, indre motivasjon	
<b>3</b>	Ferdigheter - fotballferdighet/ fysisk ferdighet/ sosial-/ holdningsmessig ferdighet	Ferdigheter - fotballferdighet/ fysisk ferdighet/ sosial-/holdnings- messig ferdighet	Motstander/ Kamputvikling	
<b>4</b>	Motstander/ Kamputvikling	Motstander/ Kamputvikling	Ferdigheter - fotballferdighet/ fysisk ferdighet/ sosial-/holdnings- messig ferdighet	

## **SпиллESTIL**

Her vil det sikkert bli en diskusjon, men Sørreisa bør legge seg på en tilnærmet 4-4-2 formasjon.

Dette bør da også være likt med tanke på ungdoms fotballen.

En spillestil er avhengig av en rekke faktorer – ikke minst spillere og en solid spillerstall.

Vi må ikke låse oss fast her i starten – men heller prøve og feile.

## **PÅVIRKNING FYSISKE FERDIGHETER**

Den beste og mest effektive måten å påvirke de fysiske faktorene er gjennom å stille klare krav til både kvaliteten og intensiteten i spilltreningen.

**Det skal dessuten drives spesifikk fysisk påvirkning av de fysiske faktorene utholdenhet, hurtighet/spenst, styrke og bevegelighet. Dette både i forebyggende og rehabiliteringsøyemed – både i og utenom sesongen. Videre skal koordinasjon og balanse påvirkes spesifikt.**

Utholdenheten og styrken skal dessuten testes med jevne mellomrom.

## **PÅVIRKNING SOSIAL-/HOLDNINGSMESSIGE FERDIGHETER**

*P = Prestasjonsholdninger S = Sosiale holdninger*

<b>PRI</b>	<b>ALLE LAG</b>
<b>1</b>	Holdninger i spillet (P). - offensivt – defensivt – generelt – Fair Play
<b>2</b>	Ansvarsfølelse for lagets prestasjoner (S+P). Inkl. forståelsen av den gjensidige avhengigheten av hverandre for å nå felles mål, samt det å ta ansvar for egen læring.
<b>3</b>	Egentrening (P). Inkl. forståelsen for betydningen av rett hvile/kosthold/trening, samt unngå bruk av rusmidler
<b>4</b>	Forstå nødvendigheten av gjentakelser og repetisjoner (P)
<b>5</b>	Konsentrasjon (S+P)

## ”SLIK GJØR VI DET I SIL”

### Oppmann/Lagleder/Foreldrekontakt

- **hvert lag skal ha minimum 2 foreldrekontakter/oppmenn/lagledere som har følgende oppgaver;**
  - ha kontroll på, samt organisere drakter, baller, medisinstyr og laglederbok - herunder sjekke at all reklame er på alle draktene
  - hente ut og levere inn alt utstyr hos materialforvalter på gitte datoer
  - organisere transport til bortekamper - herunder sette opp kjørelister og spre disse til foreldre/foresatte
  - informere foreldre om kamper og turneringer og andre fellestiltak
  - være kontaktperson opp mot foreldre ifm kamper og turneringer
  - være kontaktperson opp mot styret i Yngres utvalg, samt opp mot trenerne
  - forestå rulling av spillere under kamp hvis trener må dømme
  - koordinere kampoppsettet sammen med treneren
  - Organisere arbeidsoppgaver som pålegges laget – dvs kontakte foreldrene til spillerne og fordele arbeidet slik at flest mulig bidrar til fellesskapet - herunder dugnadslister, katalogutkjøringslister
  - Planlegge, samt organisere og gjennomføre sosiale arrangement for laget

## KLUBBENS FORPLIKTELSER

### Lagsutstyr

- minimum 10 gode lagsballer
- 1 komplett sett med spilledrakter, strømper, shortser, nikkerser, overtrekksdrakter
- 40 kjepler pr. lag
- 10 vester hver i 3 farger – totalt 30 vester
- Team-bag med utstyr (frisparkmur, stiger, slålomporter, justerbare hekker, hurtighetsbelte, fotballtennisnett mm)
- **tilgang til Midt-Tromshallen på vinteren**

## TILLEGGSTEMA

- Sesongevaluering
- Trenerevaluering
- Klubbens forpliktelser – personlig utstyr
- Trenerens forpliktelser
- Hospitering
- Trenertips/trenerlovnader
- Damefotball i SIL
- Trenerforum
- Trenerkoordinators arbeidsoppgaver

## KLUBBENS FORPLIKTELSER

### – ALLE NIVÅ

- Bag, treningsdrakt, med mere
- Gratis sesongkort for A-lagets kamper
- Gratis videreutdanning mot forpliktelser om videre trenerengasjement
- Tilbud om sosiale sammenkomster/turer/temakvelder
  - Ingen eller lav inngangsverdi
- Godtgjørelse
- Coachjakke – fra og med sisteårs lillegutt-/lillejente (Skaper tilhørighet)
- Lags-/spillerpakke inkl. coachjakke og sko – kun Seniorfotballen

Utstyret bør være på plass innen 2 mnd før første kamp hvert år.

## TRENERNES FORPLIKTELSER

### Trenerne forplikter seg til følgende;

- stille opp på alle sportsplanmøter/trenermøter
- følge sportsplanens prioriteringer innenfor de aktuelle årsklassene, samt ha kjennskap til prioriteringene i klassen over og under sin egen klasse
- stille opp som instruktør en eller flere dager på Fotballskole – ved anledning
- møte punktlig til alle tiltak i klubbens regi
- levere inn skriftlig sesongevaluering til Trenerkoordinator innen en uke etter siste spilte seriekamp hvert år
- stille opp som medhjelpere/kontrollører ifm klubbens Teknikkmerkedager 1-2 ganger pr. sesong, eller på aldersklassenes egne ferdighetsmerke-/Teknikkmerkedager
- delegerer ansvar for fellesoppgaver i klubben til oppmenn/lagledere/foreldrekontakter
- levere lagslister til trenerkoordinator rett etter oppstart, samt oppdatere disse underveis i sesongen

## TRENERTIPS / TRENERLOVNADER

- **Møt forberedt til trening og kamp – i treningsutstyr**
- **Ta deg tid – kom ikke for sent**
- **Vær positiv og gi mye ros – bli et godt eksempel**
- **Sørg for å bidra til at miljøet blir godt – det er du som er premissleverandør**
- **Gi alle en reell sjanse**
- **Øving gjør mester**
- **Sett tryggheten i sentrum**
- **Gi spillerne ansvar – begynn i det små**
- **Å vinne er ikke alt – men det er veldig moro**
- **Følg spillets intensjoner og regler**

Alle disse punktene med utgangspunkt i den sesongplanen (kun for Ungdomsfotballen) du selv har utarbeidet for laget og fått godkjent av Trenerkoordinatoren.

### ***Før HVER trening skal jeg;***

- velge aktivitet(er)/øvelse(r) i forhold til tema/emne på treninga
- vurdere hvordan jeg kan organisere og sette i gang hurtig og effektivt uten ”misbruk” av kostbar tid
- velge ut få (et par) momenter (innenfor temaet/emnet) som instruksjonen skal konsentrere seg om
- tenke på hvilke problemer som kan oppstå i tilknytning til aktiviteten, og hvordan disse eventuelt skal løses og følges opp
- tenke på hvordan du skal gripe inn i aktiviteten for å påvirke den positivt

### **Under HVER trening skal jeg;**

- følge opp evt. ”hjemmelekse” og sørge for oppvarming
- starte med en kort innføring i de få øvingsmomentene du er ute etter
- prate minst mulig, men demonstrere/vise en best mulig gjennomføring. Til dette bruker jeg gjerne spillerne
- sette i gang aktiviteten så hurtig som mulig, og sørge for å ha progresjon i øvelsene
- gå ned på funksjonalitetsstigen evt. vanskelighetsgraden hvis jeg ikke får påvirket det jeg er ute etter. Det er viktig med bevisstgjøring og ansvarliggjøring ifht kvalitet og intensitet
- gi mest mulig ros under aktivitetene og ”fryse” gode øvingsbilder/situasjoner/utførelser
- ha et klart forhold til hvordan jeg skal gi tilbakemelding;
  - individuell – lagdeler – hele laget
  - under spillets gang eller gjennom ”frys”-situasjoner
  - type tilnærming – problemløsnings- eller instruksjonsmetoden
  - oppøve spillerne til å gi seg selv feedback (indre feedback)
  - stå ute i posisjoner og ha oversikt og ikke for mye samling
- gi spillerne utfordringer i forhold til mestringsnivå hele tiden
- dele inn rette lag i de yngste aldersklassene
- gjennomføre nedjogging/uttøyning

### **Etter HVER trening skal jeg;**

- ta en oppsummering av treningen, helst sammen med spillerne, men i alle fall med meg selv
- gi spillerne ”hjemmelekse” på de(t) moment(ene) jeg har brukt på treningen. Dette skal jeg følge opp på neste trening (her er øvelsene i Ferdighetsmerket utmerket)
- alltid ta meg god tid til å prate med spillerne, foreldrene og de andre i støtteapparatet.

## **SESONGEVALUERING**

Sesongevalueringen skal si noe om hva som er oppnådd i løpet av sesongen. Denne skal leveres skriftlig til Trenerkoordinator **etter siste spilte kamp hvert år**, og skal bestå av en faktadel og en emosjonell del for Ungdomsfotball-lagene, mens for lagene i Barnefotballen er det kun faktadelen som skal leveres inn.

### **Innhold sesongevaluering**

- **Faktadel**
  - Lagsoversikt med spillere, foresatte, trenere, oppmenn/lagledere, foreldrekontakter og andre i støtteapparatet
  - Antall treninger
  - Antall kamper inkl. trenings- og turneringskamper
  - Turneringsdeltakelser
  - Hospiteringsplanoversikt
  - Antall spiller- og foreldremøter/temakvelder med tema/innhold
  - Antall sosialsamlinger



- **Emosjonell del**
  - Kort, kort evaluering av hver enkelt spiller
  - Hvordan vurderer vi vår egen og støtteapparatets innsats?
  - Hva er vektlagt sportslig jfr. sportsplan?
  - Har vi lyktes med vår målsetting?
  - Hva bør vektlegges kommende sesong?
  - Andre punkter som er verdt å høste erfaring fra;
    - Treningsavgift (pris/kostnad og innkrevingspraksis)
    - Hjemmekampavvikling (Salg kaffe/kaker + utdeling av frukt)
    - Bortekampavvikling (kjørelister/transport)

**PS. Dette tar ikke lang tid – men er svært viktig i en startprosess om vi skal lykkes med sportsplanarbeidet.**

## TRENEREVALUERING

*Evalueringspunktene kan være som følger;*

- Type lederstil
  - Væremåte/holdninger/disiplin
  - Entusiasme/engasjement
- Øvelsesutvalg
  - Oppfølging av tema og momenter iht. sportsplan
- Samarbeidsånd
  - Ifht
    - Klubbens andre trenere/klubbens øvrige apparat
    - Hospitering ifm trening og kamp
    - Trenerens foreldreinvolvering/-tilnærming

## TRENERFORUM

Trenerforum skal gjennomføres både som teori samt praksis, og skal gjennomføres etter følgende modell;

NIVÅ	ANTALL	INNHold/TEMA
Barnefotballen	3-5 møter	Øvelsesutvalg Hvordan organisere treningen? Hvordan påvirke ferdigheter?
Ungdomsfotballen	2-4 møter	Øvelsesutvalg Hvordan påvirke ferdigheter? Hospitering Målmannimpulssamling Regelgjennomgang Trenings-/sesongplanlegging
Seniorfotballen	2-4 møter	Øvelsesutvalg Hospitering Støtteapparat Trenings-/sesongplanlegging

*På det første møtet SKAL sportsplanen gjennomgås med alle trenerne.*

*På det siste møtet SKAL sportsplanen evalueres og redigeres med alle trenerne.*

## TRENERKOORDINATORS ARBEIDSOPPGAVER

- Rekruttere trenere sammen med sportslig leder og trenerkontaktene for de ulike aldersklassene
- Gjennomføre trenermøter (teori/praksis) og følge opp sportsplanen
- Følge opp trenerne i det daglige trenerarbeidet ute på feltet (gjennomføre deler av eller hele enkelttreninger med lagenes spillere)
- Samle inn, gå gjennom og ”godkjenne” sesongevalueringene
- Gjennomføre trenerevalueringen innen 30. november hvert år for de trenerne som ønsker det
- Bistå ifm kurs og utdanning

Teknikkmerke barne/ungdomsfotballen:

Eget vedlegg.