



SPORTSPLAN



- best på fotballglede

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	3
1.1 Visjon og verdigrunnlag for Medkila IL	3
1.2 Fair Play	3
2. Retningslinjer	4
2.1 Differensiering (tilpasset opplæring)	4
2.2 Jevnbyrdighet	5
2.3 Hospitering	6
2.4 Topping av lag	9
2.5 Nivåinndeling og påmelding av lag	9
2.6 Samarbeid med andre klubber	10
2.7 Klubbens retningslinjer for turneringer/cuper	10
3. Fotball i Medkila IL	11
3.1 Foreldrerollen	11
3.2 Trener/lederrollen	11
3.3 Treningsinnhold	11
3.4 Barnefotballen 6-12 år	12
3.5 Ungdomsfotball	16
3.6 Dommere i Medkila IL	22
4. Sportslig Utvalg	21
4.1 Trenerforum barnefotballen og trenerforum ungdomsfotballen	23
5. Spillerutvikling	23
5.1 Strategisk mål for spillerutvikling	25
5.2 Prinsipper for spillestil	25
6. Implementering av klubbens sportsplan	31

1. Innledning

Sportsplanen skal være et dokument for kvalitetssikring i klubben. Den skal være til hjelp for alle som er engasjert på en eller annen måte med barne- og ungdomsfotball i klubben. Et av målene er blant annet å skape felles forståelse og retningslinjer for det arbeidet som blir gjort på dette nivået. Vi mener at når en har klare retningslinjer og forståelse på hva en skal gjøre, resulterer dette i bedre kvalitet på resultatene en ønsker å nå.

Sportsplanen er bygget opp med fokus rundt NFF sine visjoner og mål. Det har da vært naturlig for oss å referere til dette i begynnelsen av noen kapitler. Årsaken til dette er at vi da synliggjør disse visjonene og målene slik at vi kan bygge videre på hva vi ønsker og hvilke mål og retningslinjer klubben stiller for å nå disse målene.

1.1 Visjon og verdigrunnlag for Medkila IL

«Flest mulig, lengst mulig og best mulig med fotballglede hele veien»

Visjonen er klar når det gjelder barne- og ungdomsfotball:

- Medkila IL skal være en trygg arena for alle hvor gode holdninger og respekt for omgivelsene skal stå i fokus på alle nivåer.
- God på bredde og fotball for alle. I tillegg skal Medkila IL også kunne fungere som en god utviklingsarena for de som har ekstra interesse og ambisjoner.
- Det er også viktig at klubben kan drive fotballopplæring på en slik måte at seniorfotballen i klubben årlig får tilført nye unge spillere fra egne rekker.

Ut i fra denne visjonen ønsker vi at alle på dette nivået jobber for utvikling gjennom mestring, fotballglede, hospitering, differensiering og felles holdninger slik at alle kan trives med fotball i Medkila IL. Det gjør vi ved å opptre i henhold til NFF sine retningslinjer og klubbens retningslinjer.

1.2 Fair Play

Fair Play i Medkila IL handler om å lage gode fotballopplevelser for alle involverte. Dette gjelder både med- og motspillere, dommere, trenere, ledere og foresatte.

Fair Play skal være en naturlig del av alle aktiviteter, både sportslig og administrativt.

Alle barne- og ungdomslag lag i Medkila IL skal hvert år før påmelding til seriespill melde inn en Fair Play ansvarlig til SU. Denne personen skal påse at Fair Play er godt implementert i trener/lagleder apparatet, blant spillerne og foresatte.

Dette kvalitetssikres gjennom retningslinjer utarbeidet av SU. Fair Play ansvarlig må ikke nødvendigvis være noen i det etablerte trener/lagleder-apparatet, men kan være en foresatt.

2 Retningslinjer

2.1 Differensiering (tilpasset opplæring)

Differensiering handler om **positiv forskjellsbehandling**, med likhetstrekk til tilpasset opplæring i skolen.

Differensiering er et nøkkelbegrep for å ivareta ulike forutsetninger relatert til lyst og behov. NFF fokuserer på differensiering i forhold til mestring og utfordringer i treningshverdagen og i kampaktivitet. I tillegg fokuserer NFF differensiering i forhold til lyst om mengde i forhold til enkeltspillere og matching.

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

For det første: Alle trenger ikke 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: Differensiering handler 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, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og 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. Hospitering (se under) er også differensiering.

Trenere i Medkila IL bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Her er en liste hva differensiering ikke er:

- Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder hele økta eller på ulike tidspunkt.
- Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året.
- Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og kjøre treninger som er eksklusivt for noen av nivåene.
- Det er å dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen.

2.2 Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på.

Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilleøvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

2.2.1 Jevnbyrdighet i kampen (spesielt i barnefotballen)

Trenerne leder en fotballkamp der Fair Play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette så langt dette er mulig.

Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

- Begge lag presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen

Leder et lag med flere mål, lar vi:

- Spilleren som trives som forsvarer uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden
- Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
- De andre spillerne opptre helst spille i trygge roller

2.2.2 Spilletid (spesielt i barnefotballen)

Spillere som møter til kamp skal spille mest mulig. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbyttene i kampen.

Har vi mulighet i seriespill eller turneringer å melde på flere lag (evt. ved hjelp av spillere fra årstrinnet under) er det å foretrekke fremfor altfor mange innbyttere.

Spiller laget 15 kamper i året med seks til sju spillere i stallen i femmerfotballen, får spillerne en total kamptid per år på opp mot 600 spilleminutter (12-14 seriekamper). Består laget derimot av 14 spillere, blir spilletiden halvert.

Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid, men det kan være **forskjellig spilletid i en og samme kamp**. Dette gjelder også spilletid i turneringer hvor det kan skje at det blir ujevn spilletid i den enkelte kamp (som er vesentlig kortere enn i seriespill). Dette handler om jevnbyrdighetsprinsippet og mestringsprinsippet som kan bidra til at trenere tar ulike valg i den enkelte kamp ut fra motstander og resultat underveis i kampen.

2.3 Hospitering

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere. Det kan også være snakk om hospitering ned en årsklasse dersom det er det rette for den enkelte spiller, samt mellom gutte og jente lag.

I noen tilfeller er dette helt naturlig for at vi skal kunne stille lag i enkelte årsklasser, mens det i andre tilfeller hvor vi har mange spillere å velge i, settes det i system for å utvikle spillere ytterligere.

Det er ulike løsninger for hvordan dette kan organiseres:

- Er med en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- Er med en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- Er med nivået mer sporadisk etter avtale.

Hospitering involverer mange som det er viktig det blir kommunisert med:

- Trenerne og spillere på avgivende og mottakende lag
- Foreldregruppen til begge involverte lag via laglederapparatet

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. Hoppes det bukk over dette ligger kimen til mange konflikter akkurat her. Fokus er spillerutvikling og **ikke** topping av lag. Det handler om å sette enkeltindivider i fokus fra ganske tidlig alder. Hospitering skal normalt ikke skje de første 3-4 årene med mindre det er svært gode grunner til at dette likevel iverksettes.

2.3.1 Retningslinjer ved hospitering

I Medkila IL skal **hospitering** være et viktig virkemiddel i for å drive god spillerutvikling.

Hva er hospitering?

Hospitering er en ordning i regi av klubben hvor en spiller som er blant de fremste i sin årsklasse får mulighet til å trene og/eller spille kamp på årstrinnet over. For noen jentespillere vil hospitering også kunne innebære at de får mulighet til å trene og/eller spille samme med gutter.

Hospitering kan gjennomføres på ulike måter, men spillere som inngår i en hospiteringsordning på fast basis bør ha et slikt tilbud minimum 1 gang pr. uke. All hospitering på fast basis skal godkjennes av klubben representert ved Sportslig Utvalg på forhånd.

Hospiteringsmuligheter **skal gis** til spillere som trenger ekstra utfordringer i kombinasjon med mer trening eller tøffere motstand på trening og kamp.

Det betyr at hospitering er ikke, og skal heller ikke være for «alle».

For enkelte årsklasser vil det være naturlig å la underårige spillere være med i kamp for å kunne stille lag i serien og avvikle kamper. Sporadisk hjelp for å avvikle enkeltkamper løses mellom de involverte trenere.

NB! Primært skal hospitering komme i **tillegg til, og ikke i stedet for** aktivitet med eget lag.

Pkt 1. For at hospitering skal være aktuelt må spilleren tilfredsstillende følgende kriterier:

- Presterer godt i eget lag og går foran som et godt eksempel både gjennom innsats, prestasjoner og holdninger. Spillere som ikke innfrir dette kravet skal heller ikke hospitere. Dette gjelder ikke minst for spillere som har hospitert og er tilbake i eget lag. Innfris ikke dette kravet skal hospitering avsluttes/stanses inntil videre med begrunnelser om hvorfor.
- Et sterkt ønske om å trene mer (gode holdninger)
- Gode ferdigheter (trygg med ball)
- Fysisk og mental modenhet i forhold til nivået det hospiteres til
- Passe sosialt inn i gruppen

Vi skal ta utgangspunkt i det beste for spilleren i et lengre perspektiv. Hva er best for spilleren nå for at spilleren får en best mulig utvikling den neste perioden. Har spilleren tryggheten og ferdigheten og fysikken til å trene/spille opp et nivå, eller vil det være hemmende for spilleren på lang sikt

Pkt 2. Tett samarbeid mellom klubb, trenere, spiller og foreldre/foresatte.

Følgende skal være avklart på forhånd:

1. Det skal være etter ønske fra spilleren selv. (Spillerens beste skal stå i fokus)
2. Spilleren sine foresatte må ønske det.
3. Treneren for laget til spilleren må ønske det/akseptere det.
4. Treneren for laget spilleren skal hospitere opp til må ønske det.
5. Ved all hospitering skal SU informeres/tas med på råd før igangsetting.
6. Permanent/varige hospitering skal godkjennes av Sportslig utvalg.

Vilkårene 1-5 **bør** være til stede før en hospitering kan iverksettes. Vilkår 1, 2, og 4 og 5 (og 6 ved permanent flytting) **må** være til stede før en hospitering kan iverksettes. Dersom det er uenighet skal

7

Sportslig Utvalg involveres. I forkant av en hospitering må det være en åpen og god kommunikasjon mellom partene. Opplegget og forutsetningene rundt hospiteringen må klarlegges.

- 1) I aldersgruppen 6-10 år skal hospitering **normalt ikke forekomme**, men i tilfelle det er hensiktsmessig, skal hospitering kun forekomme som et supplement til vanlig aktivitet med eget lag og etter godkjenning i SU.
- 2) Ved hospitering fra 11-16 år så er det viktig med god kommunikasjon og forutsigbarhet mellom klubb, trenere, spiller og foreldre. Spilleren skal til enhver tid vite hvilket lag han/hun skal forholde seg til for den kommende uke.
- 3) I utgangspunktet bør en spiller kun være involvert i 1-2 kamper i uken.
- 4) Ved hospitering i kamp bør spiller få like mye spilletid som øvrige spillere på laget.
- 5) Ved kampkollisjon skal en prioritere sin egen kamp hvis ikke annet er avtalt mellom trenerne av begge lag eventuelt med Sportslig Utvalg. Dvs at trener kan ikke kalle inn en spiller til hospiteringskamp på kampdagen, hvorpå spiller står over sin egen kamp uten at dette er avklart.
- 6) Basert på erfaring kan det være en fordel dersom man kaller inn 2 hospitanter som kjenner hverandre til kamp slik at det skaper trygghet for spillerne. Særlig i alderen opp til 13 år.

Spillere på sonelag (ikke nødvendigvis sonesamling), kretstiltak, regionstiltak **SKAL** ha et hospiteringstilbud iverksatt internt i egen klubb, alternativt eksternt eller begge deler dersom det er nødvendig for at spilleren skal få en optimalisert trening- og kamphverdag.

Normalt skal hospitering skje til nivået/årskullet over, og aldri 2 årstrinn opp med mindre det er særskilte sportslige grunner til at det er det rette for akkurat den spilleren. Dette bortfaller delvis når spilleren blir 14 år hvor gutteklasse/jenteklasse 15-16 år er neste trinn på stigen.

Hospitering for jenter i rene guttelag – trening og kamp.

I tilfeller hvor vi har jenter som både sportslig er fremst i sin årsklasse, og som fysisk og mentalt er klar for større utfordringer, må det tilrettelegges for at disse også kan ha et hospiteringstilbud inn på guttelag i samme årsklasse (parallellhospitering) der hvor det ikke finnes naturlig hospiteringsarena på høyere jentelag, eller dersom det viser seg at hospitering på guttelag uansett er det korrekte rent sportslig. Å trene og evt. spille kamper med guttelag vil normalt gi jenter en ekstra utfordring i forhold til ferdigheter/tempo og fysikk, noe som uten tvil kan gi en fordel når vi snakker om å prestere på høyt jentenivå oppover i ungdomsfotballen (krets, region, landslag).

For de som har ambisjoner og som har personlige egenskaper som tilsier at dette er fornuftig, må vi som klubb i hvert enkelt tilfelle bidra til at den/de det gjelder får en balansert trenings- og kamphverdag hvor det å trene og spille kamper på guttenivå også bør være en naturlig del av utviklingsplattformen.

NB! Siden det er adskillig færre jenter enn gutter i hvert årskull og kortere veg inn på sone og kretstiltak, **kan ikke det i seg selv gi grunnlag for parallellhospitering og kamparena på guttelag.** Dette må vurderes i hvert enkelt tilfelle og behandles av SU som fatter vedtak. I tilfeller hvor det er behov for råd og innspill utenfra innhentes det hos kretsens spillerutvikler i forkant av beslutningen.

2.4 Topping av lag

NFF sine holdninger til topping av lag er klart og konsist når det gjelder barnefotball. Her skal ikke topping av lag forekomme i det hele tatt. NB! **Topping av lag betyr IKKE at lagets beste spillere aldri skal spille sammen**, men dette skal vurderes med bakgrunn i jevnbyrdighetsprinsippet, spilletid for de andre på laget og vesentlig mindre i forhold til resultat i kampen.

NFF mener derimot at det å stille «det beste laget» er legitimt i ungdomsfotballen hvis dette er fornuftig og i samsvar med lagets ønsker og ambisjonsnivå, noe som bør avklares internt i gruppen. Klubben anbefaler at dette tas opp før sesongstart i ungdomsfotballen, evt. før turneringer hvor topping av lag vil forekomme og kommuniserer dette tydelig ut i spillergruppa og til foresatte på forhånd. For eksempel vil det være naturlig å tenke at man stiller sterkest mulig i finalespill i turneringer og i seriekamper som er avgjørende for eks. kretsmesterskap. Dette er alltid en vanskelig balansegang og som trener er det nesten umulig å gjøre alle til lags, men informasjon og dialog i forkant kan avlive mange potensielle konflikter før de oppstår.

2.5 Nivåinndeling og påmelding av lag

Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet

1. Jevne lag på årstrinnet i klubben

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til alle spillerne tett, får vi med **flest mulig, lengst mulig og best mulig**. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling. Som regel vil vi ikke ha så mange på hvert årstrinn i Medkila IL at dette blir et tema, men med innføring av 3-er fotball på de 2 yngste årstrinnene vil dette også for oss bli aktuelt.

2. Nivå på motstander

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. Etter ett år eller to i seriespill vil vi normalt kjenne våre motstandere og vil lettere kunne planlegge kampen på forhånd med hensyn til jevnbyrdighet og hvordan vi benytter egne spillere.

2.5.1 Ekstratilbud i trening og kamp

Barnefotballen i Norge har breddeformelen (**Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling**) som sin ledetråd. Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Klubber tilbyr i større grad ekstra tilbud om og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle.

NFF anbefaler fra ti års alder muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i "hodet og beina", fair play og treningsiver.

Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere og skal etableres i samarbeid med Sportslig Utvalg.

Når en melder på lag i overårige alderstrinn er det viktig å kommunisere med alle at det skal skapes et jevnbyrdig tilbud til mostander lagene. Dvs. at vi har et ansvar til de lagene vi spiller mot. Det er viktig å kommunisere i forkant at når laget spiller i overårige klasser må «stoppeklokkeprinsippet» vike for jevnbyrdighetsprinsippet og at ikke alle vil bli tilbudt lik spilletid i den enkelte kamp.

2.6 Samarbeid med andre klubber

Det kan skje at det i enkelte kull kan være vanskelig å stille lag, både på gutte- og jente siden. I disse tilfellene ser klubben det tjenlig med å samarbeide med andre klubber for å kunne stille lag. Primært ønsker vi at disse spiller for Medkila IL, men vi skal være fokuserte på å skape det beste utviklingsmiljøet for «våre» spillere uavhengig av hvilken drakt de spiller i.

For enkeltspillere kan det også være aktuelt å la de delta på turneringer, treninger og annet tilbud hos andre klubber. Her kan det være snakk om å hospitere en eller flere ganger til andre klubber for å gi den enkelte spiller et bedre tilbud.

Dette handler også om å sette spilleren i fokus og klare å se en helhet i forhold til hva som er til beste for den enkelte spillers utvikling.

2.7 Klubbens retningslinjer for turneringer/cup'er

Å delta på turneringer/cup'er anser klubben som viktig, både sportslig og sosialt.

Lagledelsen oppfordres til å ta med laget sitt på minst to arrangement/ turneringer pr. år i tillegg til å delta i seriespill. I yngre årsklasser er det naturlig å tenke lokale turneringer, og at radiusen gradvis kan utvides med alder. Grensen for å kunne delta utenlands er 11 år (NFF).

Hovedregel:

- All deltagelse i turnering/cup skjer i Medkila IL sin regi.
- Alle turneringer skal meldes inn til klubben for registrering.
- Lagene dekker selv all påmeldingsavgift til eksterne turneringer.
- Reise og evt. overnattingsutgifter for trenere/lagledere bør dekkes av lagskassa etter avtale.
- Ved deltagelse på større turneringer kan det søkes klubben om støtte etter nærmere bestemmelser som er vedtatt.
- NIF's regelverk for deltagelse på turneringer utenlands skal overholdes

- Der hvor det er aktuelt å delta for andre klubber på turneringer som gjestespiller skal dette godkjennes av egen klubb gjennom SU. Likeledes skal det innhentes tillatelse i forkant fra SU dersom gjestespiller skal hentes inn til eget lag fra andre klubber med begrunnelse av behov.

3. Fotball i Medkila IL

3.1 Foreldrerollen

Foreldre er en stor og viktig resurs i Medkila IL. Alle kan bidra på en eller annen måte, og alt settes stor pris på. Vi mener at engasjement og litt dugnadsinnsats vil gi glede, eierskap og tilhørighet til klubben. Vi er avhengig av at foreldrene bidrar. Alle trenerteam i barne- og Ungdomsavdelingen, består normalt av foreldre på dugnad.

Utenom trenerteamet og lagledere trengs foreldre til å være kampverter, være sjåfør, dommer, ballhentere og heiagjeng. Ellers kan foreldrene bidra til å arrangere sosiale sammenkomster som feks avslutninger, hjelpe til med organisering av fotballskoler, samt andre arrangement. Vi ønsker at spillerne skal ha mange gode opplevelser på fotballbanen. Som foreldre kan dere bidra til det ved å:

- La treneren være trener

Bidra til at spilleren kommer presis til trening og kamp med rett utstyr:

- Alltid leggskinn på
- Skoene godt knyttet
- Alltid drikkeflaske med vann
- Klær etter vær

3.2 Trener/leder

Et trenerteam består **minimum 2 trenere og en lagleder**. Treneren bør ha gode fotballfaglige kunnskaper. Alle trenere vil få tilbud om trenerutdanning gjennom NFF Hålogaland. Trenerteamet skal sammen løse en del oppgaver. Lagleder er laget administrasjon og sørger for kommunikasjon mellom spillere, foreldre, klubb og motstandere og lager terminlister for treninger, kamper og dugnader.

Trenere må huske at de er rollemodeller for sine spillere. Trenerne i Medkila IL skal vise respekt og gode holdninger ovenfor sine spillere, foreldre, motstandere, dommere og andre involverte.

Trenere i Medkila IL skal ha formell kompetanse som står i forhold til nivå. Dersom kompetansen ikke innehas ved oppstart skal trener forplikte seg til å søke slik kompetanse så snart det er mulig.

Kompetanse i forhold til nivå:

Barnefotball 6-8 år: Minimum Barnefotballkvelden (4 skoletimer)

Barnefotball 9-12 år: Minimum delkurs 1 og 2 i Grasrottreneren (16 skoletimer pr. delkurs)

Ungdomsfotball 13-14 år: Minimum delkurs 1-3 i Grasrottreneren (16 skoletimer pr. delkurs)

Ungdomsfotball 15 år og eldre: Minimum delkurs 1-4 (C-lisens) i Grasrottreneren (64 skoletimer)

3.3 Treningsinnhold

For å få til innholdsrike treninger med riktig oppbygning er de fire aktivitetskategoriene viktig:

1. Sjef over ballen

Dette inkluderer å føre, finte, drible, vende, kontrollere, motta, spille pasning, heade, vinne ballen og avslutte, alt i øvelser med ulike krav til tid og rom. Det inkluderer også spillformer der man får trent på dette.

2. Spille med og mot

Dette inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballfører og vinne ball i øvelser med ulike krav til tid og rom, noen ganger inkludert motstander i spillsituasjoner.

Delferdighetene knyttes ofte sammen i en naturlig sammenheng, eksempelvis ballkontrollpasningsspill. Aktivitetene kan knyttes opp mot ulike karakteristiske spillsituasjoner som en mot en, overtall, opp-tilbake-gjennom/vend, spill på siste tredel, innlegg og avslutning. Kategorien inkluderer ulike former for firkantspill – med og uten retning.

3. Tilpasset smålagsspill

Dette inkluderer alt fra spill i liketall med fem mot fem, ned til to mot to i spill som setter ulike krav til tid og rom, og overtallsspill i ulike organiseringsformer. Det er alltid retning i spillet, som oftest med to mål. Gjennom smålagsspill får spillerne mange touch på ballen. Smålagsspill er en ypperlig arena for å differensiere spillergruppen.

4. Scoringstrening

Avslutning på mål-spill med ulike krav til tid og rom, overtallsspill mot ett mål, spill på siste tredel med avslutning, innlegg og avslutning, og scoringstrening fra forskjellige avstander og retninger etter ulike pasninger, er noe alle økter bør inneholde. Dels fordi spillerne elsker det og dels fordi de får øvd på flere delferdigheter i en realistisk spillsituasjon.

Treningsøkta.no

Dette er et viktig verktøy for alle trenere. Vi som klubb bør bruke dette verktøyet aktivt. Klubben tildeler brukere. Alle trenere får egen bruker.

Treningsøkta.no er et verktøy som kan brukes aktivt inn i ditt arbeid som trener/leder. Her finner du blant annet:

- NFF's rammeplaner
- Skoleringsplaner for 6-12 år og 13-19 år
- Tips til gode treningsøvelser
- Verktøy for planlegging
- En mengde videomateriale som viser øvelser

3.4 Barnefotballen 6-12 år

Hovedmålet til NFF for barnefotballen er: Gi et tilbud der spillerne opplever glede, trivsel og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og til å utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

Breddefotballen skal være inkluderende, og gi et tilbud tilpasset alder, ferdighet og ambisjoner. Et overordnet mål er å rekruttere flest mulig og beholde dem lengst mulig.

Barnefotballens tre grunnverdier som bygger på likhetsprinsippet, jevnbyrdighetsprinsippet og breddeformelen (Trygghet + mestring = Trivsel) er et viktige å ha med seg i arbeidet.

3.4.1 Barnefotballen 6-10 år

Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst
- Koordinasjonen utvikles sterkt
- Stor aktivitetstrang
- Kort konsentrasjonstid
- Selvsentrerte
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Mål for perioden

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- Alle spillerne kunne treffe en medspiller ved hjelp av innside-, utsidepasninger og være i stand til å slå lengre pasninger med vrist
- Alle spillerne kunne føre ballen med vrist før de skyter
- De fleste spillerne få til såle-, inn- og utsidevending
- Alle spillerne har utviklet sine ferdigheter i retningsbestemte ballmottak (medtak) både med beina og andre lovlige deler av kroppen

Fokus

I de første årene er det viktig å legge vekt på å bygge et lag bestående av både unger, trenere, ledere og foreldre. I denne perioden legges et viktig grunnlag for hvordan gruppen fungerer og forholder seg til hverandre på og utenfor trening. Det er derfor viktig å få på plass regler for hvordan vi oppfører oss mot hverandre på trening og hvilke konsekvenser det får om vi ikke overholder reglene.

Alder 6-8: Treningen skal være lekbetonte med artige og varierte øvelser og med stor andel spill. Det er viktig å starte med disiplin allerede i en tidlig alder, f.eks fot på ball og ball i ro når trener snakker,

være venner og ha det kjekt, være rolig når andre snakker. Husk at små unger ikke klarer å holde konsentrasjonen lenge og at det derfor er viktig at det ikke blir for lange sekvenser.

Alder 9-10: I denne perioden gjelder det samme som for 6-8, men treningen bør etter hvert få mer strukturert innhold rent fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og dele opp året i bolker slik at alle læringsmomentene blir gjennomgått (se under).

Siden fotball er den idretten som aktiverer flest barn her i landet har vi også et ansvar for å bidra til barnas motoriske utvikling. Mange av ungene har ikke god nok ballkontroll til at de får stimulert den i øvelser med ball. Derfor kan det være lurt å ha korte sekvenser hos de yngste uten ball som fokuserer på å utvikle **spenst, hurtighet, koordinasjon og balanse**.

Holdninger

Viktig å bruke de første årene på å skape gode holdninger på treningene. Vi må på et tidlig tidspunkt bli enige om et sett med regler og hvilke konsekvenser det gir når reglene ikke følges.

- Når vi er på trening skal vi vise respekt overfor trenere og medspillere
- Spille etter prinsippene om Fair Play
- Høre etter når fløyta benyttes eller beskjeder skal gis
- Gjøre sitt beste hele tida

Husk også at det er viktig at ungene får pauser og avbrekk i treningene, slik at bolkene ikke blir for lange og utfordringene med konsentrasjon blir for stor.

Trening

Mye smålagsspill – aldri flere enn 5 på hvert lag inkl. keeper Legg gjerne opp treningene i bolker på 3-4 uker, slik at ungene kjenner igjen øvelsene og merker progresjon.

Ta utgangspunkt i læringsmomentene under tekniske ferdigheter som Pasning og skudd, føring, vending, finte og drible og mottak/medtak. Innlæring av disse momentene tar tid og ulike barn knekker kodene til ulik tid. Derfor er differensiering et svært viktig virkemiddel i opplæringen.

Taktikk

6-8 år: Fokus på laget som har ballen og at vi skal bevege oss i ledig rom for å gjøre det mulig å spille til hverandre. Når keeper har ballen går forsvarerne ut til hver sin side for å gjøre seg spillbar.

9-10 år: Økt fokus på plassering på banen – høyre og venstre bak/høyre og venstre foran
Orienter seg i forhold til hverandre og motspillerne Bruke hele banen. Komme seg ut av skyggen for å være spillbar. Bevegelse uten ball – hvem er det som bestemmer når og hvordan en pasning skal slås? 10 åringene kan lære litt om forsvarsspill og forskjellen på å takle og skjerme.

Anbefalt minimum treningsmengde:

6-8 år minimum 1 trening pr. uke. Anbefalt varighet: 1 time

9-10 år minimum 2 treninger pr. uke. Anbefalt varighet: 1,5 timer

Kampregler:

Fokus på prestasjon og ikke på resultat

Dele i jevne lag dersom vi har nok spillere til flere lag

Alle skal spille tilnærmet like mye (jfr. jevnbyrdighetsprinsippet, mestringsprinsippet)

Alle spiller på alle plasser

Vi rullerer keeperrollen

3.4.2 Barnefotballen 11-12 år

Karakteristiske trekk:

- Motorisk gullalder
- Gunstig alder for utvikling av tekniske ferdigheter
- Begynner å få en bedre vurderingsevne
- Er mer moden for muntlig instruksjon
- Veldig mottakelig for holdningskapende arbeid
- Veldig opptatt av regler og rettferdighet
- Avhengig av venner

Mål for perioden

- Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:
- Alle spillerne har utviklet og forbedret sitt drible- og finterepertoar
- Alle spillerne har tilegnet seg kunnskap om hvor på banen det er mest hensiktsmessig å benytte dribleferdigheten
- Alle spillerne skal ha utviklet sine pasnings-, vendings- og føringsferdigheter slik at teknisk behersker de ulike teknikkene på en tilfredsstillende måte og til en viss grad kan anvende dem funksjonelt i spillsituasjoner
- Alle spillerne har kjennskap til de mest grunnleggende prinsipper for laget i forsvar. Begrepe 1. forsvarer og 2. forsvarer.
- Alle spillerne har utviklet tilfredsstillende ferdigheter som 1. og 2. forsvarer

Fokus

Mest mulig trening bør foregå med ball

Mye trening av basisferdigheter med ball (ballføring, pasning, mottak, finter, heading)

Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv, men enkle begrep som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre.

Trening kan deles opp i treningsgrupper, noen vil trene mer enn andre

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørger for mange ballberøringer!

Aldersgruppen bør også oppfordres til å holde på med ball utenom ordinære treninger (egentrening)

Keepertrening, få noen til å satse på å stå i mål

Taktikk:

Forsvarstaktikk:

Når motstander har ballen er alle på lag forsvarsspillere

Forståelse av samarbeid ved press og sikring

Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område

Hold motstanderen feilvendt

I forsvar er vi "kompakte" og prøver å hindre motstanderen rom

Angrepstaktikk

Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep

Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken (keeper til back)

Skape rom ved bruk av bredde

Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar

Stor bevegelse rundt ballfører

Stort fokus på spill langs bakken

Formasjon: 1-2-3-1

Fortrinnsvis 2 spillere bak med tett samarbeid om hvem som presser og hvem som sikrer. I angrep skal minst en forsvarsspiller bli med frem

3 spillere på midtbanen. En sentralt og to indreløpere. Krever stor løpskapasitet å spille indreløper, må jobbe i angrep og forsvar

1 spiller på topp som hele tiden søker rom og buer løp for å gjøre seg spillbar

Anbefalt minimum treningsmengde: 3 aktiviteter pr. uke Varighet: 1,5 timer

Kamp I denne perioden spilles 7er fotball eller 9er fotball (innføres i 12 års klassen)

- Viktig å finne plasser på banen som spillerne mestrer og føler trygghet i, men også få dem til å prøve ut andre posisjoner.
- Få gruppa til å opptre som ett lag (det er laget som vinner og taper, ikke enkelt spiller)

- Oppfordres til prøve nye ting i kampsituasjoner (tenk mulighet, ikke konsekvens)
- Jobbe med kjapp omstilling (forsvar/angrep og angrep/forsvar) helt greit å tape ballen etter forsøk på dribling men da må en snu kjapt om for å vinne ballen tilbake igjen, ikke stoppe opp og dvele/sutre for å ha tapt ball. Skape nytt press på ballfører for å gjenvinne ball.
- Mest mulig lik spilletid i løpet av sesongen basert på prinsippene for spilletid i kamp.

3.5 Ungdomsfotball

Hovedmålet til NFF for ungdomsfotballen er: Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov. Forholdene må legges til rette sånn at flest mulig blir i fotballmiljøet lengst mulig. Samtidig skal talentene gis mulighet til å bli gode spillere. Vi ønsker med dette å ivareta alle ungdommer som vil spille fotball. Ungdomsfotballens tre grunnverdier som bygger på **medbestemmelse, differensiering og breddeformelen** er viktige for å nå disse målene. Videre er det viktig at Medkila IL er i stand til å gi spillere med ambisjoner tilstrekkelig oppfølging i forhold til deres mestningsnivå. Alternativene kan være at talentfulle spillere slutter, begynner i andre klubber eller stagnerer sin utvikling. Det er derfor viktig å gi de fremste spillerne i aldersgruppen 13 til 17 år et tilbud som gjør at de har et reelt og godt tilbud i Medkila IL og ikke må forlate klubben til fordel for andre breddeklubber.

3.5.1 Ungdomsfotball 13-14 år

Karakteristiske trekk:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Ekstrem vekstperiode inntreffer for noen (obs. på belastning knær og rygg særskilt)
- Motorikken i god utvikling
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten i god utvikling
- Ærgjerrige og lærenemme
- Holdninger dannes
- Spillerne er veldig rettferdighetsbevisste
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør

Mål for perioden

Ved utløpet av toårsperioden skal de fleste spillerne:

- Gjennom et godt tilpasset aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball

- Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillsituasjoner
- Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball
- Kjenne til og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2. og 3. forsvarer
- Kjenne forskjellen på høyt og lavt press og kunne gjennomføre begge deler på en tilfredsstillende måte i kamp

Fokus

- Trening bør foregå med ball, trening av hurtighet/spensttrening ukentlig
- Mye trening av basisferdigheter med ball med formål å øke tempo
- Oppfordre til egentrening, gjerne gi lekser
- Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsningen selv, men enkle begreper som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre
- Innføre kamprelaterte øvelser med drilling av forsvars- og angrepsspill
- Mye spill på små baner med få spillere, gjerne med keepere slik at de får en kamp-lik trening

Trening

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørge for mange ballberøringer! Oppvarming starter alltid med «Skadefri» eller tilsvarende uten ball.

Taktikk

Forsvarstaktikk:

- Når motstander har ballen er alle på laget forsvarsspillere
- Forståelse av samarbeid ved press og sikring
- Offside: Forsvaret må holde linje. Hvordan og hvem setter linje. Gå når ballen går!
- Prøv å fokuser på sonespill og samarbeid i forsvarsspillet, sone ned til 16 meter, deretter mann mot mann
- Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område
- Prøv og hold motstanderen feilvendt
- I forsvar er vi kompakte og prøver å hindre motstander rom

Angrepstaktikk:

- Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep
- Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken (keeper til back)
- Skape rom ved bruk av bredde

- Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar
- Stor bevegelse rund ballfører
- Stort fokus på spill langs bakken gjennom ledd
- Prøv å etablere overtallspill (f.eks back blir med opp)

Anbefalt (minimum) treningsmengde: 3 treninger per uke med 1,5 timer per trening, justeres ifht lagets ambisjoner.

Sosialt

Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planer med litt perspektiv for å gi ungdommene noe å se fram til, men også noe som de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppe å dra på dugnad sammen for å jobbe mot et felles mål som f.eks. en større turneringene.

3.5.2 Ungdomsfotballen 15-19 år

Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Meget varierende opptreden
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Kritisk alder i forhold til at mange slutter med fotball, både på gutte- og jentesiden
- Stor forskjell i kroppslig utvikling
- Sterke sosiale behov

Mål for perioden

Ved utløp av perioden skal de fleste spillerne:

- Gjennom et godt tilpasset trenings-, kamp- og aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball
- Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillsituasjoner
- Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball
- Ha utviklet individuelle og relasjonelle ferdigheter offensivt
- Skal ha utviklet gode kommunikasjonsferdigheter
- Skal kjenne til og kunne utnytte farlige rom foran motstanderens mål
- Være aggressive og ærgjerrige i duellspillet

- Kjenne til grunnprinsippene og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2. og 3. forsvarer i soneforsvarsspill
- Kunne gjennomføre spill med både høyt og lavt press

Hovedmål:

Beholde flest mulig spillere i klubben lengst mulig, samt mulighet for å utvikle spillere til seniornivå.

Fokus

- Teoretisk forståelse
- Forberedelser til kamp (Hvile, mat/drikke/mentalt)
- Skadeforebygging
- Medbestemmelse for spillerne
- Grupper som er 20-25 må ha flere trenere + lagleder.
- Dra med foreldregruppe på planlegging av turer evt. Cuper
- Konfirmasjonstid – dette er en tid da det er litt andre ting de skal være med. (Vær tidlig ute med å booke konfirmasjonsdatoer, leirer osv.)
- Viktig å ha spillersamtaler i løpet av sesongen
- Alternativ trening ved behov

Trening

Viktig at treningene gjenspeiler at de møter «tøffere» forhold på kampene

- Det bør være rikelig med treningskamper før serien starter for å drille spillerne
Differensiering på trening, men det er også viktig at de som har behov får muligheten til å hospitere opp på høyere nivå etter avtale (jfr. retningslinjene for hospitering).
- Jenter kan spille interne turneringer mot gutter i aldersklassen under, dette er utrolig bra trening der hvor det er praktisk mulig
- Styrketrening og forebyggende arbeid mot skader

Momenter

- Fryse spillet slik at spillerne selv kan vurdere løsninger
- Intense spilleøkter med høyt tempo 4 mot 4 eller 3 mot 3
- Kondisjonstrening bør utføres mest mulig med ball
- Kamprelatert trening

Taktikk

Igangsetting av spill fra keeper

- Backer skal ut mot kantene for å motta ball fra keeper
- Kast/utspark til ledig medspiller
- Langt kast/utspark i gunstig rom på banen
-

Spilletts gang

- Bevegelse hos spillerne i forhold til ballen, medspillere, motspillere og ledig rom på banen
- Etter pasning skal spilleren bevege seg i forhold til nye muligheter
- Utnytte spesialkompetanse hos enkeltspillere
- Balanse i laget – avstand mellom lagdelene
- Kommunikasjon mellom spillere

I forsvar

- Høyt press/lavt press
- Ledelse motstander en ønsket vei
- Takling/klarering – vurdering av om det er riktig å takle eller presse/lede
- Sikring – presse motstanderen sammen, drilling av forsvarsfireren
- Keepers beskjeder til forsvar

I angrep

- Oppspillmønstre
- Oppspill gjennom midtbane
- Løse opp/vri side
- Holde ballen i laget

Utnyttelse av bakrom

- Bevegelse
- Pasning
- Timing

Anbefalt minimum treningsmengde:

3 treninger per uke med 1.5 timers varighet. Treningsmengden må stå i forhold til lagets ambisjoner og tidspunkt på året i forhold til oppkjøringsperiode, kampsesong og høst/vintersesong.

Sosialt.

Mye det samme som aldersgruppa under. Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen.

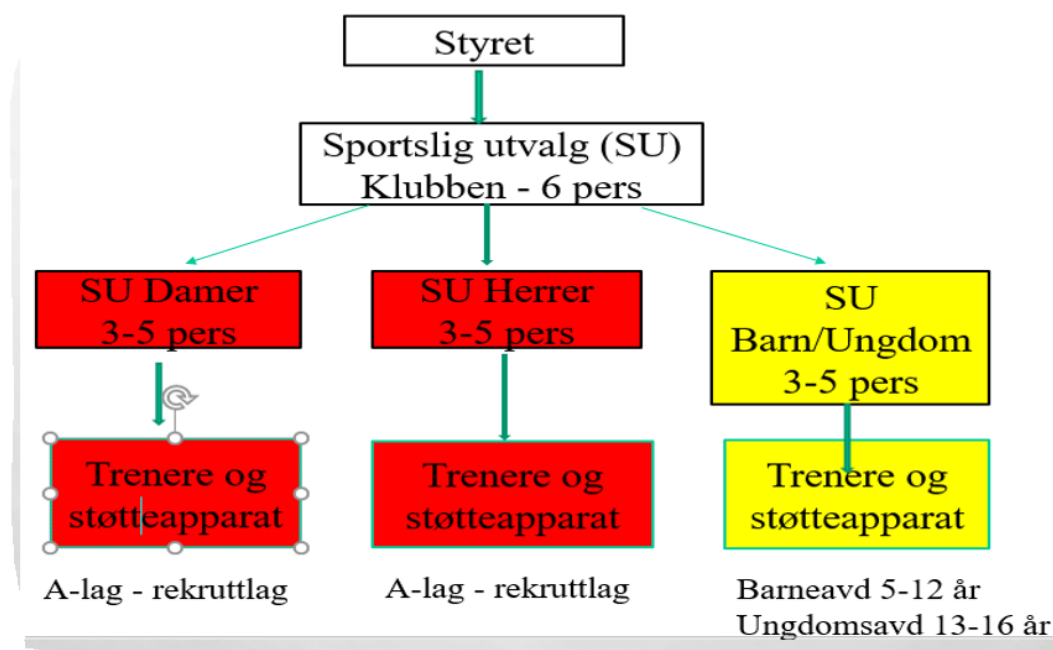
3.6 Dommere i Medkila IL

Rekruttering av dommere og ikke minst å beholde dommere er en utrolig viktig oppgave i en fotballklubb. Vi har egen dommeransvarlig som har kontakt med dommerne i klubben og hjelper dem. Men han kan ikke gjøre alt alene. Derfor:

Vi må alle gå foran som gode eksempler for våre utøvere og vise respekt for den viktige og ikke minst vanskelige oppgaven dommerne har. Spillere som ønsker det vil få mulighet til å ta dommerkurs i regi av NFF Hålogaland. Dette arrangeres hver vinter/vår. Klubbdommere som ønsker videreutdanning må ta kontakt med dommeransvarlig. Det er viktig å være spesielt oppmerksomme på om det er aktuelle dommerkandidater blant de spillerne som gjerne er ferdige med aldersbestemt fotball, og som kanskje ikke har de store ambisjonene som fotballspiller lenger og derfor vurderer å gi seg med fotballen. Klubben bør informere disse spillerne om muligheten til å begynne som fotballdommer, og også tilby kursing. Trenerne og lagledere skal ha respekt for dommere og gi alle klubbdommere positive tilbakemeldinger og veiledninger etter kampene, samt ta imot dem når disse kommer for å dømme kamper.

4 Sportslig Utvalg (SU)

Medlemmer/organisering



Ovennevnte styringsmodell er gjeldene i Medkila IL.

SU velger en todelt modell der Sportslig Leder er administrativ ansvarlig leder av SU. Praksisdeler skal løses ved å engasjere spiller-/trenerutvikler.

Det er ønskelig at de som representerer barne- og ungdomsfotballen fordeler seg noe både i forhold til barn/ungdom og begge kjønn. Men først og fremst er det avgjørende at medlemmene av SU er personer som evner å se helheten ved klubbens sportslige drift, og som har erfaring, kompetanse og/eller personlige egenskaper som gjør at de kan bidra til at klubbens sportslige drift er i samsvar med Sportsplan og øvrige retningslinjer gitt av klubben, samt lover, regler og retningslinjer fra NFF. SU`s sammensetning følger sesong, noe som betyr at evt. utskiftninger og endringer skjer hvert år medio 15. november. Dette for at SU til enhver tid skal være oppdatert med medlemmer som er aktive i klubbens arbeid.

Sportslig Leder er ansvarlig for sammensetningen og bidra til at eventuelle nye medlemmer i SU blir forespurt i god tid før 15. november hvert år.

SU gjennomfører normalt 4-6 årlige møter hvorpå Sportslig Leder i etterkant har ansvar for å lage skriftlig referat som oversendes medlemmene i SU for godkjenning før kopi sendes styreleder og daglig leder.

Mandat/Ansvarsområder

SU har som sin primære oppgave å ivareta det sportfaglige utviklingsansvaret i klubben.

SU har ansvar for at klubbens til enhver tid gjeldende Sportsplan og øvrige retningslinjer innenfor sport, samt NFF`s reglement og retningslinjer implementeres i samtlige lag.

SU skal bistå med tanke på trenerkabal og støtteapparat rundt de enkelte lag og være rådgivende organ for styret i sportslige spørsmål knyttet til senior, ungdomslagene og lagene i barnefotballen. I tillegg skal SU være rådgivende organ for trenere i sportslige spørsmål og innstille til styret i forhold til sanksjoner mot lag/enkelt personer dersom intensjonen i Sportsplan og NFF`s regelverk og retningslinjer ikke blir fulgt. SU har ikke sanksjonsrett og kan ikke fatte dømmende vedtak utover å innstille til klubbens styre.

Arbeidsoppgaver

- Budsjet for aktiviteter i SU
- Årlig gjennomgang og evaluering av klubbens gjeldende Sportsplan
- Vedta eventuelle endringer i gjeldende Sportsplan og sende vedtaket over til styret for endelig vedtak.
- Ansvar for at klubbens til enhver tid gjeldende Sportsplan blir implementert i alle lag og alle ledd slik at ingen skal kunne påberope seg mangel på kjennskap til klubbens Sportsplan.
- Kartlegge kompetansenivå hos samtlige av klubbens trenere og legge til rette og være pådriver for kursing og opplæring av trenere slik at kompetansenivået minimum er i tråd med behovet for formell kompetanse på det alderstrinnet trenerne opererer i henhold til kravene i NFF`s Kvalitetsklubb.
- Være beslutningsorgan i forhold til hospiteringsordninger og påse at all organisert hospitering er i samsvar med klubbens retningslinjer.

- Ansvar for at spillere som er på sonelag, kretstiltak og høyere får en optimalisert trenings- og kamphverdag i samråd med utøver, foreldre/foresatte, involverte trenere og kretsens spillerutvikler.
- Håndtere alle henvendelser som kommer fra klubbens trenere/lagledere og evt. foreldre/foresatte vedr. sportslige spørsmål som evt. krever SU`s involvering.
- Fungere som rådgivende organ når det gjelder fordeling av treningstider
- Innstille overfor styret på sanksjoner mot lag/enkeltpersoner som bryter retningslinjene i klubbens sportsplan eller NFF`s regelverk og retningslinjer.
- Bistå ved nominering til soneaktiviteter, og der hvor det oppstår interessekonflikter og uenighet har SU avgjørende myndighet.
- Sørge for at det etter endt sesong innhentes rapporter fra samtlige lag med tanke på lagssammensetning for kommende sesong og evt. behov for sammenslåing av lag og/eller årganger.
- Ved behov bidra til å oppdatere klubbens sportslige målsettinger og ambisjoner med påfølgende vedtak, som oversendes klubbens styre for endelig vedtak før Sportsplan oppdateres.

4.1 Trenerforum

Medkila IL har 2 trenerforum hvor samtlige trenere i respektive aldersgrupper møtes for informasjon, og for å diskutere relevante temaer etter innkalling fra leder av **Trenerforum «Barnefotballen»** (6-10 år) og leder **Trenerforum» Ungdomsfotballen»** (11-16 år). Trenerforum kan også komme med innspill til SU om saker som ønskes behandlet der. Trenerforum avholdes normalt 2-4 ganger pr. kalenderår.

5 Spillerutvikling

Hovedmål

Et av våre hovedmål er utvikling av spillere til vårt kvinnelag. Vårt fokus blir blant annet å legge til rette for utvikling av enkeltspillere. Damelaget har ambisjoner om spill i Toppserien. Spillerne må få et tilbud som er attraktivt for å utvikle seg videre i Medkila IL. Spillerutviklingen har som grunnlag spillerens potensiale, ferdigheter og holdninger.

5.1 Strategiske mål spillerutvikling

5.1.1 Hovedmål

Et hovedmål i Medkila IL skal ha 35 prosent av spillerne i a-stallen utviklet fra egen klubb. Det betyr at de skal ha spilt i klubben fra 16 år. Et delmål er at spillerne fra egen klubb skal ha minst 30% av spilletiden på a-laget.

5.1.2 Fokus

For å nå målene legger vi til grunn et spillestildokument, en rollebeskrivelse, samt strukturer for periodisering og treningsinnhold.

5.2 Prinsipper for spillestil

Medkila IL er bevisst på at vårt valg av spillestil påvirker hvordan klubben blir omtalt og oppfattet. Vi ønsker å bygge et godt omdømme med grunnlag i dette. Med spillestil tenker vi på måten laget spiller fotball på. Målet vårt er å spille offensiv sjanseskapende og underholdende fotball.

5.2.1 Postulater

Vi har tre hovedpostulater til grunn i spillerutviklingen:

1. Vi skal se hver enkelt spiller
2. Vi skal være modige, hvor ønsket om å lykkes skal være større enn angsten for å mislykkes
3. Vi har kvalitet i treningsarbeidet, toppidrettskulturen skal ligge til grunn.

5.2.2 Rollebeskrivelser for enkeltspillere

Fotballspillernes totale ferdighetsregister er avhengig av følgende egenskaper:

- Tekniske ferdigheter
- Taktiske ferdigheter

- Fysiske ferdigheter
- Mentale ferdigheter
- Sosiale ferdigheter

Rollekrav for ulike rollene på banen i Medkila:

Rollekrav	Posisjon
	Keeper
Teknikk	God skuddstopper. Beherske ball i beina. God og presis langpasning. Godt og presist kast.
Taktisk	Observere, vurdere, bestemme til beste for laget ut fra spill-situasjonen
Fysisk	I Medkila ønsker vi en fysisk sterk og gjennomtrengt keeper. Hun skal også være reaksjonssterk og smidig. Dette vil skape et godt utgangspunkt for å utvikle de andre ferdighetene hos keeperen.
Mentalt	Mot, tørre å gjøre feil, takle å få feedback, god og dårlig Konsentrasjon/fokus Vise karakter i med- og motgang Viljen til å vinne. Full innsats på trening. Evne til å presse seg selv til det ytterste, gjennomføre det som er bestemt. Ta ansvar for egen utvikling Beherske regulering av eget spenningsnivå
Sosialt	Positiv væremåte. Inkluderende mot nye og besøkende. Bevist på hvordan min adferd påvirker andre. Tar ansvar for felles oppgaver. Stiller opp på sosiale tiltak. Gi ros til lagkameratene. Gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet.

Rollekrav	Posisjon
	Midtstopper
Teknikk	God pasningsfot Sterk hodespiller. God 1 v1 både off. og def. Beherske blokkering av skudd
Taktisk	Observere, vurdere, bestemme til beste for laget ut fra spill-situasjonen
Fysisk	Vi ønsker at våre stoppere er sterke og robuste og vinner de dueller som de havner i. Sterk fysisk, god spenst, og en brukbar hurtighet. Dette vil gi våre stoppere gode forutsetninger for å vinne hodedueller, falle av og ta kontroll, og rydde egen boks. I tillegg ønsker vi stoppere som kan bidra på offensive dødballer.
Mentalt	Mot, tørre å gjøre feil, takle å få feedback, god og dårlig

	<p>Konsentrasjon/fokus Vise karakter i med- og motgang Viljen til å vinne. Full innsats på trening. Evne til å presse seg selv til det ytterste, gjennomføre det som er bestemt. Ta ansvar for egen utvikling Beherske regulering av eget spenningsnivå</p>
Sosialt	<p>Positiv væremåte. Inkluderende mot nye og besøkende. Bevist på hvordan min adferd påvirker andre. Tar ansvar for felles oppgaver. Stiller opp på sosiale tiltak. Gi ros til lagkameratene. Gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet.</p>

Rollekrav	Posisjon
	Back
Teknikk	God 1v 1 def. Og hindre innlegg. God innleggsfot og gode gjennombrudds-Pasninger. God 1 v 1 off.
Taktisk	Observere, vurdere, bestemme til beste for laget ut fra spill-situasjonen
Fysisk	En back i Medkila skal bidra offensivt, samtidig ha kapasitet til gode returløp og den defensive jobben. Derfor må våre backer ha god arbeidskapasitet. Hurtighet og akserellasjon er sentralt for å kunne takle raske kanter, samt bidra offensivt. Den fysiske styrken må også være tilstede uten å bygge store muskler. Dette for å kunne kontrollere motstander med egen kropp.
Mentalt	<p>Mot, tørre å gjøre feil, takle å få feedback, god og dårlig Konsentrasjon/fokus Vise karakter i med- og motgang Viljen til å vinne. Full innsats på trening. Evne til å presse seg selv til det ytterste, gjennomføre det som er bestemt. Ta ansvar for egen utvikling Beherske regulering av eget spenningsnivå</p>
Sosialt	<p>Positiv væremåte. Inkluderende mot nye og besøkende. Bevist på hvordan min adferd påvirker andre. Tar ansvar for felles oppgaver. Stiller opp på sosiale tiltak. Gi ros til lagkameratene. Gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet.</p>

Rollekrav	Posisjon
-----------	----------

	Sentral midtbane
Teknikk	God til å kontrollere ball i trange situasjoner, kunne vende spill. Presis pasning i mellomrom og bakrom. Langskudd. Sterk i dueller på bakken og i lufta.
Taktisk	Observere, vurdere, bestemme til beste for laget ut fra spill-situasjonen
Fysisk	En sentral midtbane, må være fysisk sterk og ha god arbeidskapasitet.
Mentalt	Mot, tørre å gjøre feil, takle å få feedback, god og dårlig Konsentrasjon/fokus Vise karakter i med- og motgang Viljen til å vinne. Full innsats på trening. Evne til å presse seg selv til det ytterste, gjennomføre det som er bestemt. Ta ansvar for egen utvikling Beherske regulering av eget spenningsnivå
Sosialt	Positiv væremåte. Inkluderende mot nye og besøkende. Bevist på hvordan min adferd påvirker andre. Tar ansvar for felles oppgaver. Stiller opp på sosiale tiltak. Gi ros til lagkameratene. Gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet.

Rollekrav	Posisjon
	Indreløper
Teknikk	God til å vende opp i mellomrom. Følsom gjennombruddspasning. God avslutter på mål med bein og hode.
Taktisk	Observere, vurdere, bestemme til beste for laget ut fra spill-situasjonen
Fysisk	En indreløper i Medkila skal være smidig og hurtig. Skal kunne endre retning raskt for å gjøre seg selv spillbar i rom. I tillegg skal våre indreløpere kunne gjenvinne ballen ved hjelp av god fysikk.
Mentalt	Mot, tørre å gjøre feil, takle å få feedback, god og dårlig Konsentrasjon/fokus Vise karakter i med- og motgang Viljen til å vinne. Full innsats på trening. Evne til å presse seg selv til det ytterste, gjennomføre det som er bestemt. Ta ansvar for egen utvikling Beherske regulering av eget spenningsnivå
Sosialt	Positiv væremåte. Inkluderende mot nye og besøkende. Bevist på hvordan min adferd påvirker andre. Tar ansvar for felles oppgaver. Stiller opp på sosiale tiltak.

	Gi ros til lagkameratene. Gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet.
--	--

Rollekrav	Posisjon
	Kant
Teknikk	God innleggspot. Sterk 1v 1 off og def., gode finter. God avslutter.
Taktisk	Observere, vurdere, bestemme til beste for laget ut fra spill-situasjonen
Fysisk	Våre kanter skal være ekstremt raske og smidige. De skal være en kontant trussel og kunne bruke sine fysiske ferdigheter til å skape et fortrinn mot motstander.
Mentalt	Mot, tørre å gjøre feil, takle å få feedback, god og dårlig Konsentrasjon/fokus Vise karakter i med- og motgang Viljen til å vinne. Full innsats på trening. Evne til å presse seg selv til det ytterste, gjennomføre det som er bestemt. Ta ansvar for egen utvikling Beherske regulering av eget spenningsnivå
Sosialt	Positiv væremåte. Inkluderende mot nye og besøkende. Bevist på hvordan min adferd påvirker andre. Tar ansvar for felles oppgaver. Stiller opp på sosiale tiltak. Gi ros til lagkameratene. Gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet.

Rollekrav	Posisjon
	Spiss
Teknikk	God avslutter fra alle vinkler med begge bein og hode. God på kombinasjonsspill. Kontroll på ball feilvendt.
Taktisk	Observere, vurdere, bestemme til beste for laget ut fra spill-situasjonen
Fysisk	Hurtighet, rask retningsforandring, akselerasjon, repetert sprint Duellstyrke i lufta og langs bakken Styrke til å holde motstander unna Evne til å ha mange maxsaksjoner
Mentalt	Mot, tørre å gjøre feil, takle å få feedback, god og dårlig Konsentrasjon/fokus Vise karakter i med- og motgang Viljen til å vinne. Full innsats på trening. Evne til å presse seg selv til det ytterste, gjennomføre det som er bestemt.

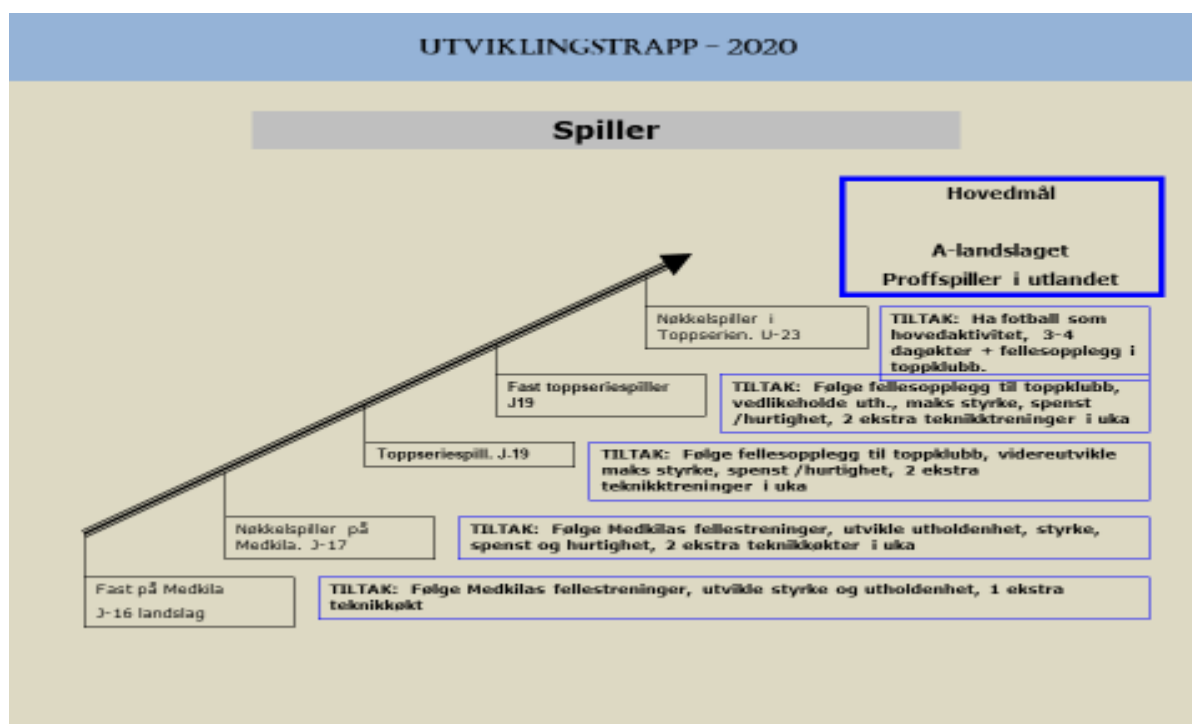
	Ta ansvar for egen utvikling Beherske regulering av eget spenningsnivå
Sosialt	Positiv væremåte. Inkluderende mot nye og besøkende. Bevist på hvordan min adferd påvirker andre. Tar ansvar for felles oppgaver. Stiller opp på sosiale tiltak. Gi ros til lagkameratene. Gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet.

5.2.3 Ferdighetsstige

Som grunnlag for spillerutviklingen i alderen 16-19 år har klubben vår egen modell for spillerutvikling i barne- og ungdomsfotballen. Grunnlaget er en ferdighetsstige for hver årgang. Ferdighetsstigen presenteres detaljert for hver årgang, og er en mal for hvor vi skal være kommet når spilleren blir 16 år. Hovedtrekk for ferdighetsstigen vises under:

Nivå	Alder	Individuell ferdighet
1	5 år	Føring og skjerming
2	6 år	Føring, skjerming, mottak, vendinger
3	7 år	Føring, skjerming, mottak, finter, innsidepasning
4	8 år	Skuddfinte, overstegsfinte, vending (utside, innside, såle) mottak, pasning, skudd, føring (vrst, utside, innside)
5	9 år	Skuddfinte, overstegsfinte, finter ved dribling, åpen og lukket sålevending, mottak med utside og innside, innsidepasning, skudd med vrst og innside, 1. forsvarer, føring med utside
6	10 år	Pasnings- og overstegsfinte, cruyff-vending, skjult sålevending, mottak og medtak, korte og lange pasninger, skudd, score mål, føringsøvelser, 1.forsvarer
7	11 år	Pasningsfinte, kroppsfinte, overstegsfinte, cruyff-vending, medtak med og uten motstander, mottak med vrst. lår, bryst, langpasninger i lufta og langs bakken, skudd med flere teknikker, førsteforsvarer mot ulike typer angrep
8	12 år	Kroppsfinte, to-fots-finte, agility, ulike mottak og medtak, ulike pasningstyper, ulike typer skudd, overtall offensivt 2 mot 1.
9	13-15 år	Ulike finter og vendinger, medtak, mottak, pasninger, skudd, headinger, takling, hele førsteforsvarsrollen
10		

5.2.4 Utviklingstrapp



6. Implementering av klubbens sportsplan

En sportsplan har ingen verdi dersom den ikke implementeres på en god måte i alle ledd. Det betyr bl.a. følgende:

- Klubbens vedtatte sportsplan må ligge tilgjengelig på klubbens hjemmeside.
- Sportsplanen skal gjøres kjent for samtlige trenere og lagledere i papirform.
- Særlig viktig blir det at nye trenere og lagledere blir gjort kjent med sportsplanen umiddelbart etter tiltredelse.
- Sportsplanen må være et levende dokument som fortløpende evalueres og diskuteres i ulike forum som Trenerforum og SU. Forslag til endringer skal legges frem for klubbens styre.
- Alle foreldre/foresatte skal gjøres oppmerksomme på at klubben har en sportsplan og hvor den forefinnes (hjemmeside).

EN SPORTSPLAN ER BARE EN PLAN – DET VIKTIGSTE ER HVA VI KLARER Å FÅ TIL I PRAKSIS!

