

Sagene IF Fotball Sportsplan

Oppdatert 28.12.2022

# Visjon og Mål

### Mål

*Sagene IF skal være et idrettslag som gir alle mulighet til å delta i idrettsaktivitet med høy kvalitet i et godt miljø.*

### Miljø

Sagene IF skal skape et miljø der mange vil være med og mange vil delta.

Sagene IF er et trygt og morsomt sted å være medlem.

Sagene IF skal bygge et miljø der god folkeskikk står i sentrum.

Sagene IF skal være en aktiv og positiv bidragsyter i nærmiljøet i Sagene bydel.

Sagene IF skal være en åpen og demokratisk organisasjon.

Muligheter

*Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å utvikles som utøvere, trenere, dommere og ledere.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å påvirke sin egen idrettsaktivitet.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å drive med flere idretter.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få drive med idrett uavhengig av familiens økonomi.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få drive med idrett uavhengig av kulturbakgrunn.*

# Klubbroller:

Sportslig leder, Rekrutteringsansvarlig, Trenerveileder, Fair Play-Ansvarlig, Dommeransvarlig.

[Sportslig ledelse](https://sageneif.no/for-frivillige/rollebeskrivelser/sportslig-leder)  
[Rekrutteringsansvarlig](https://sageneif.no/uploads/ToP5YKPL/rekrutteringsansvarlig_0210.docx)  
[Trenerveileder](https://sageneif.no/uploads/6YNbVZVH/trener_ansvarlig_0210.docx)  
[Fair play-ansvarlig](https://sageneif.no/uploads/pzZLxkYJ/fair_play_ansvarlig_0210.docx)  
[Dommeransvarlig](https://sageneif.no/uploads/TV3stO1E/dommeransvarlig_0210.docx)

#### Ansvarlig for sportsplanen

*Klubbens sportslige ledelse skal være ansvarlig for sportsplanen.*Sportsplanen ble vedtatt 19.07.2022 av trenerveileder og kvalitetsklubbansvarlig.

Sportsplanen vil bli revidert ved oppstart av ny sesong

Kontaktperson for sportsplan er trenerveileder.

### Roller på lagene

#### Spiller

Spillerne bør være kjent med

* hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
* klubbens sportsplan
* medlemskap
* dugnad
* klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne
* Holdningskontrakt i ungdomsfotball

#### Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

* hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
* medlemskap
* forsikringer
* politiattest
* dugnad
* klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

#### Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

* hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
* klubbens sportsplan
* medlemskap
* lisens og forsikringer
* godkjent politiattest
* kompetansekrav- og tilbud for trenere
* klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
* hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs)
* I måneden Februar, Mars, Juli, August, Oktober skal trener/trenereteam fra eldre treningsgruppe trene treningsgruppa under. Dette gjelder kun for ungdsomsfotballen

#### Lagleder

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv.

Lagledere bør være kjent med

* hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
* medlemskap
* lisens og forsikringer
* godkjent politiattest
* klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
* hva tilbyr klubben sine lagledere (utstyr, bekledning, kurs)

Aktuelle oppgaver

* Ajourføre og sende inn navnelister på lag
* Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan
* Arrangere møter for foreldre og spillere
* Gå igjennom Fair play-regler, foreldrevettregler og sportsplan med alle spillere og foresatte
* Møte på lagledermøter og andre relevante møteplasser
* Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
* Oppdatere lagets hjemmeside
* Ansvar for lagskasse
* Melde på til cuper
* Innkalle til dugnader
* Arrangere hjemmekamper og fylle ut kamprapport (ungdomsfotball og eldre)
* Administrere reiser til/fra kamper eller cuper
* Sikre at alle spillere er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)

# Aktivitetsplan

Aktivitetsplan beskriver aktiviteten på feltet og beskriver kampaktivitet i henhold til gjeldende spillformer for de ulike aldersgruppene

[**SPORTSLIG PLAN 6 -7 ÅR**](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7/)

[**SPORTSLIG PLAN 8 - 9 ÅR**](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/)

[**SPORTSLIG PLAN 10 - 11 ÅR**](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/)

[**SPORTSLIG PLAN 12 ÅR**](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12/)

[**SPORTSLIG PLAN 13 - 17 ÅR**](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/)

[**SPORTSLIG PLAN 18 - 19 ÅR**](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_18-19/)

### Spilletid i kamp barnefotball

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

### Spilletid i kamp ungdomsfotball

I ungdomsfotballen bør alle som er på kamp få spille minimum 1 omgang per spiller.

Det er indikasjoner på at mangel på spilletid i kamp er en av hovedårsakene til at mange slutter å spille fotball, derfor oppfordrer vi klubber særlig til å gi alle spillerne mye spilletid.

### Differensiering

«All fotballaktivitet skal være åpent for alle»

Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette.

Det er viktig å forstå at differensiering ikke er ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de har kommet på ferdighetsstigen. Dette er et differensieringsverktøy som kun skal brukes i deler av økta, men aldri i faste statiske grupper.

Det er videre viktig å forstå hva som legges i differensiering og hvilke verktøy som ligger i begrepet og hvilke av verktøyene man anbefaler brukt for de ulike aldersgruppene.

For å beskrive noen eksempler sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy vi anbefaler, og ikke anbefaler, for alderssegmentene har vi satt opp denne tabellen:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eksempler på Differensiering og tilrettelegging i økta** | **6-7 år** | **8-9 år** | **10-11 år** | **12 år** | **13 år** | **Fra 14 år** |
| Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja |
| Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja |
| Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta | Nei | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja |
| Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver | Nei | Nei | Nei | Dersom formålstjenlig | Dersom formålstjenlig | Dersom formålstjenlig |

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

I barnefotballen (6-12 år) har klubben sine oppstarts aktiviteter det året spillerne fyller 6 år. Dette er et år etter det som andre klubber gjør i dag.

For barn som ikke fyller 6 år dette året anbefaler vi vårt [Allidrettstilbud](https://sageneif.no/vare-idretter/allidrett--fleridrett).

### Jevnbyrdighet

**Inndeling av lag** Det at en klubb er bevisst på inndelingen av lag er viktig for den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

**Jevnbyrdighet**med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon, det skal ikke forekomme i aldersklassen. Det er klubben som innenfor dette bestemmer hvordan inndeling av lag og treningsgrupper skal gjøres.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6-7 år** | **8-9 år** | **10-11 år** | **12 år** | **13 år** | **Fra 14 år** |
| **Spillform** | 3 mot 3 | 5 mot 5 | 7 mot 7 | 9 mot 9 | 9 mot 9 | 11 mot 11 |
| **Nivåinndelt påmelding (seriespill)** | Ingen nivåinndeling | Ingen nivåinndeling | Nivåpåmelding, dersom kretsen tilbyr dette | Divsjonssystem (uten tabeller) | Divisjonssystem | Divisjonssystem |
| **Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill** | Nei | Nei | Nei | Dersom formålstjenlig | Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg | Der det er spillergrunnlag for det, så anbefales det |

Denne tabellen viser øverste spillform og nasjonale retningslinjer for inndeling av lag og jevnbyrdighet.

\*Det er den enkelte krets som setter retningslinjer for nivåpåmelding i seriespillet i 12-årsklassen.

Du finner mer om nivåinndeling i seriespill for barnefotballen ved å klikke her [Nivåinndeling i seriespill for barnefotballen - Norges Fotballforbund](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/nivainndeling-i-seriespill-for-barnefotballen/#Toppen)

### Hospitering

Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, eventuelt en annen klubb/gruppe. Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag. Dette kan være i og på tvers av kjønn. Hospitering skal virke som en differensiering og ikke en selektering, slik at det primært ikke skal tilbys som et ekstra tilbud. Så det er viktig at klubben, i kombinasjon med hospitering, også tilbyr åpen ekstra trening til alle som vil trene mye. Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag. Hospitering skal være klubbstyrt og klubbens retningslinjer for hospitering skal beskrives i sportsplanen.

I barnefotballen generelt, og for denne aldersgruppen spesielt anbefaler vi som hovedregel ikke hospitering. De aller fleste i barnefotballen vil kunne få gode utfordringer innenfor sitt eget årskull med god differensiering, men det vil likevel være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig. Denne tabellen er derfor med på hvert alderssegment for å forklare anbefalt progresjon og vise helheten.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

**UNGDOMSFOTBALL**

**Hospitering**

* Skal trene med egen treningsgruppe
* Hospitering er ekstratrening
* Totalbelastning bør vurderes
* Maks 1,5/2 kamp pr uke
* Minimum 1 trening/48timer mellom hver kamp
* Spiller som skal hospitere er spillere som trenger ekstra utfordring

**Flytte Opp**

* Fast i en rullerende kamptropp
* Kun unntaksvis flyttes mer enn en treningsgruppe opp
* Holdninger og treningsvilje bør være med i vurderinger
* Vurderes hver 3 måned

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.

* Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.
* Hvordan kommer hospitering i stand?

1. Treneransvarlig i Ungdomsavdelingen har det overordnede ansvar og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen.
2. Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
3. Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

# Trenerforum

**Trenerforum ungdomsfotball:**

**Feb./mars: Trenerforum 1:**

Gjennomgang av klubbens sportsplan.

Nye trenere er på plass.

Kartlegging av hvordan oppfølgingen av trenerne skal være gjennom sesongen.

**Juni: Trenerforum 2:**

Evaluering av vårsesongen.

Gjennomgang av kurstilbud fra krets kommende høst.

Påmelding til kurs.

**Nov./des.: Trenerforum 3:**

Evaluering av sesongen/sosial avslutning

Planlegging av ny sesong.

Kartlegging av utdanningsbehov kommende sesong.

Flere trenerforum knyttet til konkrete temaer i klubbens sportsplan kan selvfølgelig gjennomføres, men tre trenerforum skal gjennomføres for at klubben skal kunne være en kvalitetsklubb.

**Trenerforum barnefotball**

**Feb./mars: Trenerforum 1:**

Gjennomgang av klubbens sportsplan.

Kartlegging av utdannings og trenerbehov kommende sesong.

Kartlegging av hvordan oppfølgingen av trenerne skal være gjennom sesongen.

**Oktober: Trenerforum 2:**

Gjennomgang av klubbens sportsplan.

Evaluering av sesongen/sosial avslutning

Planlegging av ny sesong.

Kartlegging av utdannings- og trenerbehov kommende sesong.

# Annet

## Ekstratilbud

### Turnering

Alle lag får dekket utgifter til 2 cuper ila året. Klubben ønsker at en av disse skal være felles for alle barne- og ungdomslag for begge kjønn.

Vi følger NIFs barneidrettsbestemmelser når det gjelder turneringer. Les mer om det [her](https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/).

### FFO

Vi har fotballfritidsordning i klubben for 5.klasse og oppover. Les mer om det [her](https://sageneif.no/vare-idretter/fotball/fotballfritidsordningen).

### SUP

På SUP’en vil spillerne få gode, individuelle, tilbakemeldinger der det jobbes aktivt med utviklingsmålene. Spilleren sammen med spillerutviklingsansvarlige lager seg mål som spilleren aktivt skal arbeide med på lagstreningene.

### Landslagskolen

Vi nominerer årlig spillere vi ser har potensialet til å bli tatt ut til landslagsskolen. Les mer om det [her](https://www.fotball.no/kretser/oslo/spillerutvikling/).

### Fotballskoler

I løpet av året arrangerer vi Vinterfotballskole(uke 8), Tine fotballskole(sommerferien, første og siste uke), Høstferiefotballskole(uke 40)

### Rekruttering

Vi arrangerer årlig Velkommen til fotball for 1-6.klassinger samt minst en UEFA Disney Playmakers.

### Futsal

### Det er også mulig å melde seg på futsal for barne- og ungdomslag, dette dekkes av egen treningsavgift.

### Værforbehold

Vi skal ikke å ha aktivitet når det er effektive minus 10 grader eller mer.

### Spillermøter

Oktober (Sesongavslutning, oppsummering, evaluering) November (Oppstartsmøte, velkommen inn i ny treningsgruppe, forventninger, regler), April (Sesongstart), August (evaluering av første halvdel og oppstart av andre halvdel)

### Spillersamtaler

Ønsker at trenerne har tid til minst en samtale ila året.

### Barne- og ungdomsfotballkveld

Barn: Fair-Play, Laglederrollen og Trygg på trening

Ungdom: Fair-Play, FIKS og Trygg på trening

Dette blir holdt internt i klubben mars/april

### Sportsligutvalg

Dette utpekes av styret, bortsett fra trenerveileder som er ansatt.

Det ønskes at man møtes minst 2 ganger i året. Januar og Oktober.