



SPORTSPLAN – SKJEBERG SPORT (Fotball)

2022 - 2025

Innhold

1. Innledning	3
1.1. Formål	3
1.2. Organisering / Sportslig struktur	4
1.3. Målsetting for Skjeberg Sportsklubb	5
1.4. Klubbstyrt utvikling	6
1.5. Foreldrenes betydning.....	6
2. Klubbens suksesskriterier.....	7
2.1. Lojalitet	7
2.2. Stolthet	7
2.3. Profesjonalitet	7
2.4. Respekt.....	7
2.5. Treningskultur.....	8
2.6. Retningslinjer for hvordan vi oppfører oss i Skjeberg-drakt.....	8
2.7. Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet.....	9
2.8. Foreldremøter.....	9
3. Barnefotball 6-12 år	10
3.1. Retningslinjer for barnefotballen i Skjeberg Sportsklubb	10
3.2. Oppstart.....	10
3.3. Lag	10
3.4. Sesongens varighet.....	10
3.5. Fotballsesongen, årshjul, og spillform for de ulike alderstrinn	11
3.6. Trening barnefotball i Skjeberg Sportsklubb	12
3.7. Barnetrenerens 10 bud i Skjeberg Sportsklubb	18
3.8. Klubbdommere	18
4. Ungdomsfotball 13-19 år.....	19
4.1. Treninger.....	19
4.2. Kampen	23
4.3. Kostholdsråd for trening og kamp.....	24
4.4. NFFs retningslinjer for ungdomsfotballen	24
5. Deltakelse i cuper.....	25
6. Differensiering og Hospitering i Skjeberg Sportsklubb	26
6.1. Differensiering	26
6.2. Prinsipper for hospitering, formalia og forutsetninger	27
6.3. Permanent oppflytting.....	28
6.4. Behov for spillere på eldre klasser	29
6.5. Generelt.....	29
7. Ramme for sportslig utvalg	30
7.1. Hovedansvar	30
7.2. Arbeidsområder.....	30
7.3. Trenermøter.....	30
7.4. Utmeldinger	30
8. Treningsplanlegging og årsrapportering.....	31
8.1. Årsmeldinger.....	31

1. Innledning

Skjeberg Sportsklubb gir gjennom sin fotballaktivitet et viktig bidrag til fritidstilbudet i Skjeberg. I flere år har barn og unge funnet et miljø med sosialt fellesskap og sportslige utfordringer. De sportslige retningslinjene ønsker å bygge videre på det arbeidet som allerede er gjort, og videreføre arbeidet med verdiene i Skjeberg sportsklubb: Venner for livet.

Styret i Skjeberg Sportsklubb v/sportslig utvalg er kontaktperson for spørsmål som gjelder sportsplanen. Sportslig utvalg kan kontaktes på e-post fotball@skjebergssport.no.

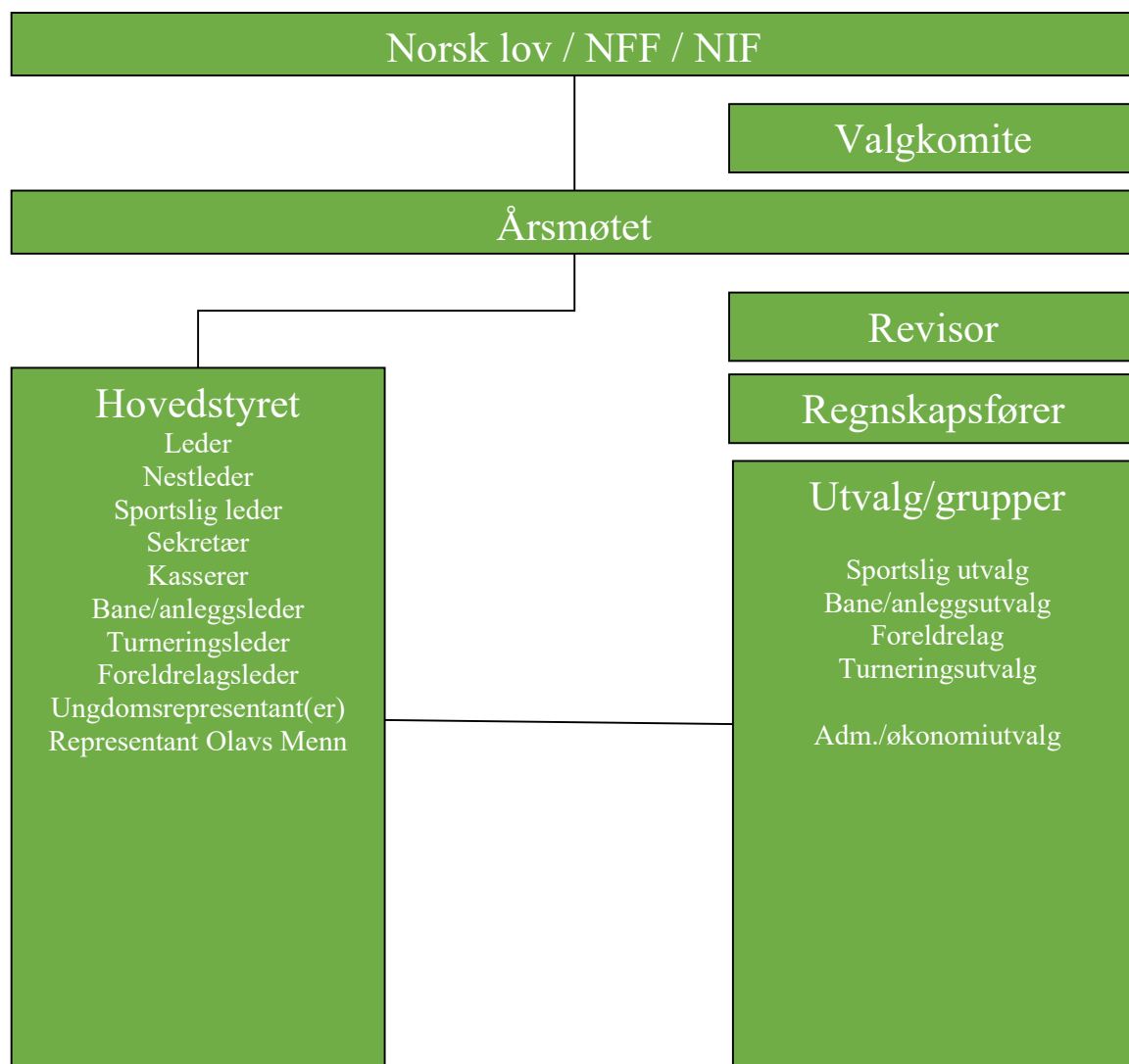
Sportsplanen er skrevet i 2022, gjelder for perioden 2022 til 2025 og er godkjent på årsmøtet 15. mars 2022 i Skjeberg Sportsklubb.

1.1. Formål

Sportsplanen skal være et verktøy for alle trenere og lagledere i Skjeberg Sportsklubb. Den skal gi retningslinjer for arbeidet både på og utenfor banen, og er et styringsverktøy for arbeidet i klubben.

Sportsplanen skal være retningsgivende på ulike nivåer og områder, og et viktig styringsredskap for aktiviteten i klubben. Dette gjelder både for spillere, trenere/lagledere og foreldre for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i klubben.

1.2. Organisering / Sportslig struktur



Figur 1; Organisasjonskart Skjeberg Sportsklubb

1.3. Målsetting for Skjeberg Sportsklubb

Klubbens mål

- Vi skal være en veldrevet fotballklubb.
- Vi skal tilby gode fysiske rammebetingelser.
- Vi skal være et attraktivt tilbud for alle barn, ungdom og voksne som er glad i fotball.
- Vi skal vise gode holdninger og verdier både på og utenfor banen.
- Dette skal skje gjennom å bruke den kunnskap, interesse og styrke som finnes hos den enkelte spiller, laget, blant klubbens medlemmer og lokalsamfunnet.

Klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen

- Gi alle et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- Gi et godt tilbud ved oppstart for 6-åringene.
- Være bevist på og å optimalisere overgangen mellom de ulike spillformene.
- Gi et tilbud om utvikling av samarbeidsevne, fellesskapsfølelse og tilhørighet.
- Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillernes alder og modenhet.
- Fremme topp gjennom bredde.
- La spillere med gode fotballmessige evner og ambisjoner få mulighet til å utvikle seg på sitt nivå.
- Opprettholde ett helhetlig tilbud for jente og guttefotballen, bl.a. ved å på sikt kunne stille lag alle årsklasser fra 6 år opp til senior.

Klubbens mål for junior- og seniorlag

- Opprettholde lag for herrer senior som skal være på ett sportslig nivå som i hovedsak er dynamisk i henhold til klubbens interne rekruttering.
- Opprettholde ett stabilt lag på seniornivå for damer.
- Etablere og opprettholde ett G19 lag som skal være en rekrutteringsarena for herrer senior.
- Etablere og opprettholde ett stabilt lag på juniornivå for jenter.

«flest mulig – lengst mulig – best mulig»

Dette utsagnet tar inn over seg mangfoldet i Skjeberg Sportsklubb og de målsettingene vi som klubb har. Det er like relevant for arbeidet med en 6-åring som for første gang tar på seg fotballsko og drakt, til ungdommen som gjennom iherdig trening og egenutvikling drømmer om å skape en karriere gjennom fotballen, til seniorlaget sine ambisjoner om opprykk til en gjevere divisjon eller cup-avansement. Både for enkeltspillerne, lagene og alle våre engasjerte nøkkelpersoner skal dette gi mening og representere en ledestjerne.

Det er viktig for Skjeberg Sportsklubb å engasjere flest mulig. Fotballen skal være et lavterskeltilbud som skal være lett å benytte seg av for alle barn, unge og deres foresatte. Alle som vil spille fotball, skal få tilbud om dette. Vi ønsker at flest mulig skal delta og finne glede i fotballen, og i det sosiale miljøet som omgir den. Tilbudet skal være basert på trygghet og mestring - det gir trivsel.

Videre er det en viktig målsetting for oss å ha med flest mulig fotballspillere – lengst mulig. Vi ønsker at frafallet i fotballen blir så lite som mulig og kommer så sent i ungdomsårene som mulig. Dette er viktig fordi det styrker oss som klubb, men ikke minst fordi vi mener at dette et viktig bidrag til Skjebergs totale oppvekstmiljø. Derfor er det viktig for oss å legge til rette for god motivasjon, og vi anerkjenner at her spiller både gode mestringsopplevelser og et godt

sosialt miljø en avgjørende rolle.

Vi ønsker at våre spillere skal komme lengst mulig med sin fotball og bli best mulig i tråd med sine ambisjoner. Alle blir ikke Messi eller Hegerberg, men vi i Skjeberg Sportsklubb skal legge til rette for at alle skal få anledning til å prøve!

1.4. Klubbstyrt utvikling

Med klubbstyrt utvikling menes at ledere, trenere og lagene skal følge de retningslinjer som klubben utarbeider og vedtar. Dette skal sikres gjennom de ulike rollene som trener, leder, lagleder, sportslig utvalg ol. har ved å følge opp og bistå lagene på en enhetlig og omforent måte. I Skjeberg Sportsklubb skal vi ha god samhandling mellom klubbens ledelse, alle lag og funksjoner i klubben.

1.5. Foreldrenes betydning

Uten frivillighet og foreldrenes involvering vil ikke sportsklubben ha mulighet til å tilby den aktiviteten vi gjør. Fotballen i Skjeberg Sportsklubb er basert på, og avhengig av foreldrenes bidrag på ulike områder. Alle kan, og må bidra på sin måte innenfor ulike områder i klubben. Uten foreldretrenere vil ikke klubben kunne fungere.

Trenerne må legge opp til at samspillet med foreldre fungerer slik at informasjon deles og at de er inkludert i hendelser rundt laget. For de yngste lagene bør det legges opp til å få foreldre til å delta på treninger og at dette skjer på rundgang i foreldregruppa. På denne måten får vi engasjert foreldrene rundt laget og de får bedre innsikt i arbeidet i klubben.

Det er viktig for samarbeidet mellom klubb og foreldre at foreldre engasjerer seg og kommer med konstruktive tilbakemeldinger, både positive og negative. Det er nyttig for en trener å få slike tilbakemeldinger, både for egen motivasjon og for å fange opp om noe ikke fungerer.

2. Klubbens suksesskriterier

Skjeberg Sportsklubb vil søke å få til gode spillerholdninger blant barn og unge. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv.
- Holdninger som gjelder forholdet til andre.

Ledere/trenere og foreldre skal være bevisst et holdningsskapende arbeid, og bidra til å øke fotballens anseelse. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben.

2.1. Lojalitet

- Vi skal være tro mot treningsarbeidet.
- Vi skal være lojale mot medspillere, trenere og klubb.
- Vi skal ikke sette klubben eller noen andre i dårlig lys i media.
- Vi skal stå opp for hverandre og dra i samme retning.
- Vi skal være ærlige mot hverandre, snakke til hverandre og ikke om.
- «Venner for livet»

2.2. Stolthet

- Vi skal alltid jobbe for å bli bedre.
- Vi skal vise at det betyr noe for oss å spille i Skjeberg Sportsklubb.
- Vi stiller krav til oss selv, medspillere, støtteapparat og klubben.

2.3. Profesjonalitet

- Vi skal spille hverandre gode ved å utnytte hverandres ferdigheter og sterke sider, både på og utenfor banen.
- Vi skal være 100% dedikerte på trening og kamp.
- Vi vet at gode forberedelser gir grunnlag for gode prestasjoner.
- Vi skal ta motgang som en utfordring – det er DU som kan snu det.

2.4. Respekt

- Vi skal unne hverandre suksess.
- Vi skal respektere hverandres bruk av tid. Vær presis og si ifra når du ikke kan møte.
- Laget er viktigere enn oss selv, og vi bryr oss derfor om de andre.
- Vi skal ha ei gruppe som aksepterer at vi er forskjellige.
- Vi skal alle bidra til en god kultur både på og utenfor banen.
- Vi vil oppnå noe gjennom respekt for hverandre og samhold.
- Vi skal spille etter FAIR PLAY-prinsippet: Uansett nivå – spill «fair» med bibeholdt respekt overfor dommer, motstander og regler. Dette er alles ansvar.

2.5. Treningskultur

Før trening:

- Vi skal komme forberedt til trening. Ha klare arbeidsmål.
- Vi skal møte i god tid.
- Vi skal gi beskjed om vi er syk/skadet.
- Vi skal alle bidra i garderoben. Hils/si hei til alle. By på deg selv!
- Husk riktig og nødvendig utstyr for trening.
- Vi skal bidra med humør og gode holdninger.

Under trening:

- Alltid kvalitet og konsentrasjon, uansett intensitet.
- Vær god på feedback (sender/mottaker). Vi skal bygge opp hverandre.
- Vi skal ha humør, og rett humør til rett tid, ikke syt bort treningsøktene.
- Vi skal alle bidra til at alle økter er effektive.
- Stil krav til deg selv og medspillerne dine.

Etter trening:

- Vi skal hjelpe til å samle utstyr/rydde opp etter trening.
- Ikke ta med deg konflikter inn i garderoben, legg fra deg aggresjon på feltet.
- Vi skal alle bidra i garderoben. Ikke stress med å dra hjem.
- Vi skal rydde garderobeplassen før vi drar hjem.

2.6. Retningslinjer for hvordan vi oppfører oss i Skjeberg-drakt

På Skjeberg sports plass:

- Hils på alle frivillige.
- Hils på de yngre spillerne i klubben.
- Husk at du er et forbilde.
- Vis lojalitet til klubbens samarbeidspartnere.

På bortebane:

- Vi skal vise respekt og være hyggelig mot alle vi møter.
- Vi skal alltid rydde bortegarderoben før vi drar.
- Vi skal vise respekt for andres utstyr og fasiliteter.

Garderoberegler:

- Sørg for at du alltid etterlater garderobefasilitetene i ryddig stand.
- Det skal ikke ligge igjen noe rot på gulvet.
- Vi skal bidra i garderoben. Ikke stress med å dra hjem.
- Vi skal bidra til at hospitanter og nye spillere føler seg velkommen.

2.7. Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet

Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for:

- Ens egen utvikling som spiller.
- Hvor godt miljøet på laget kan bli.
- Hvor gode lagkameratene kan bli.
- Hvor godt laget kan bli.
- Hvor god jeg kan gjøre medspillerne.

Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

Læringskorrigering

Sørg for at all læringskorrigering skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone.

2.8. Foreldremøter

Trenere/ lagleder og foreldrekontakt skal arrangere et foreldremøte i tiden februar/ mars hvert år. Her planlegges sesongen og eventuelt deltagelse i cuper. Trenere informerer om rutiner og forventninger for sesongen. Foreldrekontakt informerer om kommende dugnader og kampverter.

Klubben skal varsles i god tid før dette møtet, slik at det stiller en representant fra klubben på dette møtet.

Ved behov kalles det inn til foreldremøter ut over dette.

3. Barnefotball 6-12 år

3.1. Retningslinjer for barnefotballen i Skjeberg Sportsklubb

Det er ønskelig at alle trenere i barnefotballen har gjennomført grasrottrener kursene del 1 og 2. Som et ledd i kvalitetssikringen vil derfor alle trenere få tilbud om kurs. Trenerutdanning dekkes av klubben og arrangeres i nærområdet. Det oppfordres til å ta dette kurset sammen med andre trenere i klubben.

Hvert årstrinn bør ha en trener for hver 8. spiller, og minimum en lagleder.

3.2. Oppstart

Skjeberg Sportsklubb starter opp med organiserte treninger i august det året spilleren fyller 6 år.

Klubbens sportslige utvalg har ansvaret for å informere om tidspunkt i klubbens offisielle informasjonskanaler.

Foresatte er ansvarlig for å fungere som trenere/lagledere, og det er viktig at de som er interessert melder seg før oppstart. Det oppfordres til at flest mulig foreldre er involvert i treningshverdagen den første tiden. Sportslig utvalg vil ha et møte med de ansvarlige/trenere så snart gruppen er på plass.

Klubben lager en link på hjemmesiden når det nærmer seg oppstart av et nytt årskull. Her legges det inn en kontaktperson i klubben som har ansvar for å hjelpe til med oppstart av et nytt lag. Innmelding gjøres via hjemmesiden til Skjeberg Sportsklubb.

3.3. Lag

Hovedprinsippet i Skjeberg Sportsklubb er at spillere i barnefotballen gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere skal skje innenfor rammene vedtatt i sportsplanen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering.

TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME I BARNEFOTBALLEN.

Det er viktig at alle spillere får et godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling. I Skjeberg Sportsklubb skal det ikke være fokus på resultater i barnefotballen, men trivsel og utvikling. Det skal vises tålmodighet og langsiktig tenkning. Det er samtidig viktig å ta hensyn til barns ulike utvikling, og aktivt bruke differensiering for at alle er i «flytsonen».

Spillerne i aldersgruppen 6-12 år skal ha rullering på spilleplasser og lik spilletid. Det skal også være en rullering på hvem som starter kampene.

3.4. Sesongens varighet

I Skjeberg Sportsklubb ønsker vi at barna skal være i aktivitet gjennom hele året, men helst gjennom allsidighet. Det er derfor viktig at forholdene legges til rette for at barna kan holde på med flere idretter samtidig.

3.5. Fotballsesongen, årshjul, og spillform for de ulike alderstrinn

Klasse	Spillform	Kampsesong	Sesong	Anbefalt antall spillerepr. lag
6 år	3'er	Mai/juni Aug/sept.	Hele året	5
7 år	3'er	Mai/juni aug./sept.	Hele året	5
8-9 år	5'er	Mai/juni aug./okt.	Hele året	8
10 år	7'er	Mai/juni aug./okt.	Hele året	9-11
11 år	7'er	Vår og høst	Hele året	9-11
12 år	9'er	Vår og høst	Hele året	12-14

Tabell 1: Spillform og sesong i henhold til alder

Kamper

- Alle spillerne skal spille tilnærmet like mye.
- Spillerne skal prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- Er noen spesielt interessert i keeperrollen, bør disse prioriteres som keeper.
- Kapteinfunksjonen starter fra 12 år og går på omgang mellom spillerne.

3.6. Trening barnefotball i Skjeberg Sportsklubb

Alderstrinn	Treninger	Varighet	Treningsfokus
6-7 år	1 trening i uka i sesong	ca 60 min	Lekpreget trening med mye ball-involvering. Sjef over ball-øvelser for å utvikle basisferdigheter.
8-9 år	1-2 treninger	60-90 min	Videreutvikle basisferdigheter gjennom lekbetont aktivitet. Introduksjon av de ulike roller. Vis ikke snakk
10-12 år	2 treninger	75-90 min	Gradvis innføring av nye delferdigheter med økende krav. Lagorganisering blir mer gjeldene. Verdier, holdninger og fair play

Tabell 2 Trenings hyppighet og fokus i henhold til alder

Barnefotball 6-7 år

Så godt det lar seg gjøre skal det spilles treerfotball med banestørrelse 10x15 meter for disse alderstrinnene.

For denne aldersgruppen er det fornuftig å ha gutte- og jentetreninger samtidig.

Det bør avholdes 1 trening med varighet på ca 1 time pr uke.

Utviklingstrekk 6–7 år:

- Fulle av liv.
- Ulik konsentrasjonsevne, tar verbal instruksjon dårlig.
- Spørrende.
- Begrenset «horisont» («Jeg og ballen»).
- Store forskjeller i modning.

Konsekvenser for organiseringen:

- Faste rutiner.
- Unngå kø.
- Gjenkjenning viktigere enn variasjon.
- Ikke for lange sekvenser.
- Vis, ikke snakk.
- Vis omsorg for alle - ros

Konsekvenser for aktiviteten:

- Læring gjennom aktivitet:
- Lære om spilllets idé (score og hindre mål) gjennom smålagspill.
- Lære fotballferdighet (handlingsvalg og handlinger) gjennom tilpasset smålagspill.
- Lære delferdigheter (finte, drible, skyte osv.) gjennom tilpasset smålagspill.

Barnefotball 8-9 år

For aldersklassene 8 – 9 år spilles femmerfotball med banestørrelse 30 x 20 meter. Igjen er det spillernes modenhet som er tilpasset spillformen. Nå skal fotballferdigheten utvikles videre fra treerfotballen og alle spillerne skal få prøve seg i de ulike roller, også som keeper.

I denne aldersgruppen er det viktig å skape et miljø med fokus på lek og moro. Det skjer store endringer i ferdighetsutviklingen hos spillerne i denne tiden. Det er et mål å dyrke lag- og samspillet i større grad uten å miste fokus på og dyrke individualisten. Det er også viktig å bevisstgjøre spillerne på medspiller og motspiller og hvor det er rom for og spille ball. For å få til dette skal det spilles mye fotball, både med og uten mål, smålagspill på avgrensede områder.

Det bør gjennomføres 1-2 treninger pr. uke med varighet 60-90 minutter.

Utviklingstrekk og konsekvenser for organisering og aktivitet

Mye av det samme er gjeldene på dette trinnet som det foregående. Barna er i stadig utvikling, både fysisk og psykisk, men med stor variasjon. De kan for eksempel ta verbal instruksjon bedre, har et stort vitebegjær, og er følsomme for kritikk.

8-9 åringen er blitt mer moden enn 6–7-åringen også intellektuelt. De forstår lettere hvordan de kan plassere seg og bevege seg hensiktsmessig i forhold til spillet. For å stimulere fotballforståelsen bør de trene og spille kamper i forskjellige posisjoner på banen. Ved å gjøre det utvikler de evnen til å tilpasse sine egne handlinger og bevegelser til ulike situasjoner i forsvar og angrep. Hovedfokus skal fortsatt være på aktivitet, og læring gjennom aktivitet, vis ikke snakk.

Barnefotball 10-12 år

I denne aldersgruppen økes banestørrelsen. Alderstrinnene 10 og 11 år spiller 7'er fotball, mens 12 åringene spiller 9'er fotball. Her videreutvikles spillet fra femmerfotballen, og rollene på laget med bakspillere, midtbanespillere og angrepsspillere vil ligge nær opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen).

Lagorganisering blir nå mer og mer gjeldene, men ferdigheter og teknikk skal prioriteres. På dette trinnet er det viktig å jobbe med verdier, holdninger og fair play. Målet er å skape et godt samhold og bygge et lag med positive holdninger og utvikling.

Forskjellene i utvikling og ferdigheter vil gjøre seg mer og mer synlig. Det er derfor viktig å gi utfordringer til alle, inkludert et kamptilbud som i størst mulig grad er tilpasset spillernes ferdigheter. Det vil være en utfordring for trenerne å kunne differensiere tilbudet på best mulig måte, slik at spillerne møter spillere på trening som er mest mulig jevnbyrdige. Del gjerne treningsområdet inn i to-tre ulike ferdighetsnivåer, slik at alle møter noen på sitt nivå.

Det bør gjennomføres 2 treninger per uke med varighet 75-90 min.

Det oppfordres til bruk av garderobe før og etter trening for å bedre samholdet i gruppen.

Utviklingstrekk:

- Kan trekke logiske slutninger.
- Kan ta imot verbal instruksjon.
- Er lærenemme, kreativitet utvikles.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Selvkritikk øker, mer sårbare.

Konsekvenser for tilnærming og aktivitet:

- Progresjon i læringsmomentene, introduser nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon.
- Frys spillet og bruk spillerne som eksempel på læringsmomentene.
- Gi spillerne verbale utfordringer (for eksempel; "Hva kan du gjøre nå?")
- Still krav til valg og utførelse – forsterk når spillerne lykkes.
- Vis og forklar øvelsene, også hensikten.
- Hvilke konsekvenser har gode og dårlige holdninger for meg og laget?
- Ser jeg som trener alle spillerne og reflekterer jeg over egen trenerpraksis?
- Bruk tid på holdninger til selvdisiplin, gruppe-regler, egentrening, samarbeid og Fair Play.
- Fortsett å bruk samme tema over lengre perioder, men samtidig oppmuntre spillerne til å prøve noe nytt.

Samtrening

Skjeberg Sportsklubb ønsker at det arrangeres felles treninger for aldersgruppen 9-12 år. Dette vil være et tilbud om en ekstra trening i uken for de som ønsker det. Disse treningene planlegges av trener fra hvert årstrinn og legges til lørdag/søndag.

Dette kan være en vanlig treningsøkt, men enkelte ganger kan det arrangeres lengre økter med for eksempel tilbud om mat som ordnes av foresatte. Treningene vil ledes av trenere fra de ulike trinn, men kan gjerne ledes av andre trenere i klubben eller eksterne trenere hvis mulig.

Det er flere grunner for å tilby dette. En viktig grunn er at spillerne lærer av hverandre, såkalt Mesterlæring. Dette gir en fin mulighet for differensiering, skaper samhold og miljø mellom alderstrinnene, samt at det kan være motiverende, sosialt og kompetansefremmende for trenerne, og foresatte.

Ballbehandling og ferdighetsutvikling

I barnefotball er et av fokusene «sjef over ballen», dvs at ballbehandling og fart skal prioriteres fra tidlig alder. Spillerne skal oppfordres til å tørre å holde på ballen slik at de over tid vil beherske de ulike sidene av ferdigheten ballkontroll/ballbesittelse:

- Ballbehandling/ballkontroll.
- Føre ballen.
- Pasning.
- Mottak/medtak.
- Finte, dribble, vende.
- Avslutninger - skudd.

Grunnleggende basisferdigheter innenfor fart, mobilitet, koordinasjon, stabilitet/balanse skal påvirkes gjennom lekeaktiviteter med og uten ball. Dette er grunnleggende ferdigheter for utvikling av teknikk og fotballspesifikke ferdigheter. I slike prosesser må trenerne inn og coache, ikke for å fortelle hvordan det skal gjøres, men for å vise og skape gode bilder av situasjoner.

Man må øve på den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. I forhold til at noe som skal læres krever mange repetisjoner, er det vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter og øvelser, gjenkjennings-prinsippet.

Spillet

Fotballferdighet defineres som: ”hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner for eget lag”.

Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner. Den viktigste aktiviteten for å påvirke og utvikle denne ferdigheten er fotballspilling, med fotballspesifikk aktivitet, og smålagsspill vil i stor grad ivareta dette.

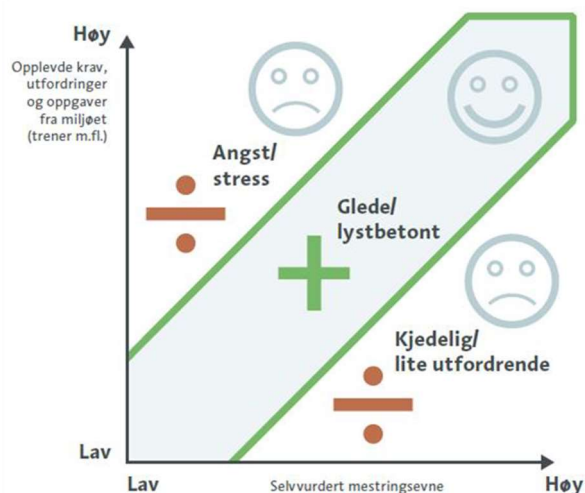
Med smålagsspill menes her primært 5 mot 5, 4 mot 4, 3 mot 3 og sekundært 2 mot 2 og 1 mot 1. Smålagsspill er kjernen av aktiviteten: Bane, mål, motstander og ball, og mye ballkontakt.

Treningsinnhold

Delferdigheter som: pasning, mottak, skudd, dribling og vending må prioriteres.

- Den beste måten å øve disse delferdighetene er gjennom spill, da trener en ikke bare teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner.
- Opp til 9 år bør lekbetonte aktiviteter og smålagsspill varianter være et stort innslag i treningen.
- Bevegelseshurtighet med og uten ball.
- Koordinasjon, rytme, stabilitet/balanse, mobilitet og hurtighet.
- Hoveddelen av treningen skal være med ball.
- Få øvelser og samme fokus gjennom hele økta

- Det bør spilles med få spillere på hvert lag, smålagsspill, 2-4 på hvert lag + keepere på minst halve treningen. Ulike småspillvarianter er morsomt og ferdighetsutviklende, både i forhold til fotballforståelse og teknikk.
- Del inn lag og grupper på trening slik at alle får ”brynt” seg litt. La gjerne de som er kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre, gjerne 1/3 av treningen. Målet er å holde alle i flytsonen, uavhengig av ferdighet og utvikling.



Figur 2: Flytsonemodellen

Differensiering

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. Treneren 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.

Keepertrening

Trenerne skal vise interesse for keeperen sin rolle i laget, på lik linje med utespillere og kunne instruere en keeper i grunnteknikker fra 8 års alderen. Det er viktig i utviklingen av en keeper å legge vekt på mestring. For de yngste keeperne er det viktig å ta vare på de som liker å være keeper, og gi økt oppmerksomhet til de som viser ekstra vilje til å bli keeper.

Skjeberg Sportsklubb har som mål å gi tilbud om egne keepertreninger minst to ganger i mnd for keepere fra 8 år og oppover. På keepertreninger vektlegges basisferdigheter og keeperspesifikk teknisk trening med egne keepertrenere. Det henvises til spesialferdigheter for keeper i delen om ungdomsfotball.

Fotballkampen – et ledd i utviklingen

Fotballkampen er ikke noe mål i seg selv i barnefotballen, men er et naturlig ledd i barnas fotballutvikling. I kampen skal barna få vise om ferdighetene de har øvet på, fungerer i en mer urolig og uvant situasjon mot ukjente spillere. Under kampen bør trenere også konsentrere seg om å observere hvordan den enkelte lykkes. Etter kampen bør hvert barn få vite litt om hva de har lykkes med – blitt flinkere til.

Trenings-tips

- Treningsøkta – Barnefotball 6-12 år.
- Øvelser for trenere og spillere på nett.

3.7. Barnetrenerens 10 bud i Skjeberg Sportsklubb

1. Planlegg treningen – Spillerne har rett til en forberedt trener.
2. Mesteparten av treningen skal skje med ball.
3. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
4. Unngå lange køer på trening – Hver spiller skal ha mange ballberøringer.
5. Ha spilleren i sentrum.
6. Gi barna like mye oppmerksomhet.
7. Spill på små områder – Små fotballbein skal spille fotball ikke løpe fotball.
8. Spill i små grupper.
9. Ha fokus på å utvikle spilleintelligensen – Gi ikke svarene direkte til barna, still spørsmål og la de finne svaret selv.
10. Gjennom Fair Play er lek, trivsel og utvikling viktigere enn kampresultatet!

3.8. Klubbdommere

En klubbdommer dømmer kamper i barnefotballen (6-12 år).

Det er obligatorisk for alle spillere i Skjeberg Sport å gjennomføre klubbdommerkurs innen det året de fyller 13. Tidspunkt bestemmes av dommeransvarlig i klubben, i samråd med klubben. Dersom det er få tilgjengelige klubbdommere i eldre grupper, så kan det åpnes for å gjennomføre kurs det året de fyller 12 for å sikre god nok tilgang på dommere. Det er dommeransvarlig som sørger for at kurset blir gjennomført.

Det er alles ansvar å ta godt vare på klubbdommere på før, under og etter kamper. Trenere og kampvert har ansvar for å ta i mot dommeren før kamp og hilse på motstanderlagets trenere. Trenere skal ta seg tid etter kamp til å gi tilbakemelding til dommeren om kampen, men pass på at dette ikke kun blir tilbakemelding om hva som kan gjøres bedre. Fokuser også på hva som var bra! Dersom det er noe som er vanskelig å ta opp, kan dette meldes videre til dommeransvarlig.

Dersom det oppstår situasjoner rundt kamp som dommer opplever som ubehagelig, skal trenere og kampvert støtte dommeren og melde i fra til dommeransvarlig for videre oppfølging i etterkant.

Klubben er helt avhengig av å ta vare på alle klubbdommere, de er med å gjøre det mulig å gjennomføre kamper i barnefotballen.

4. Ungdomsfotball 13-19 år

Det er ønskelig at alle trenere i ungdomsfotballen har gjennomført grasrottrener kursene del 3 og 4. Som et ledd i kvalitetssikringen vil derfor alle trenere få tilbud disse kursene. Trenerutdanning dekkes av klubben og arrangeres i nærområdet.

4.1. Treninger

Skjeberg Sportsklubb jobber for samhold og ferdighetsutvikling på alle plan. I denne sammenheng ønsker vi på generelt grunnlag at 13-14 åringene trener sammen. Dette for å skape en større treningsgruppe og bedre forutsetninger for å optimalisere differensieringen, for dermed å holde flest mulig i flytsonen.

Spiller- og ferdighetsutvikling

I Skjeberg Sportsklubb er målsetningen å utvikle:

- God spilleforståelse.
- Entusiasme og treningsvilje.
- Spillere som er trygge med ballen i alle situasjoner og som er dyktige til å utnytte sine ferdigheter i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- Spillere som er bevisst i forhold til hvilke rom som skal brukes og tiden man har til rådighet.

Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en prioritert og systematisk opplæring over flere år med mange gjentakelser god rettleiding.

I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte de vil spille kampen. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner.

Den røde tråden i utviklingsarbeidet skal være:

- Ferdighetsutvikling med vektlegging på å overføre ferdighetene inn i kampsituasjoner.
- Ferdighetstrening gjennom repetisjoner, mye trening og kvalitet i treningsarbeidet.
- Bevisstgjøring av å øve opp handlingsvalgene hos spillerne.

Kreativt spill og gode ferdigheter

I Skjeberg Sportsklubb ønsker vi trenere og ledere som er opptatt av kreativt spill og gode ferdigheter. Vi ønsker at det skal spilles etter følgende retningslinjer:

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse.
- Tilstrebe igangsetting bakfra.

- Gjør deg spillbar for medspiller med ball.
- Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av å bevisst snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.
- Unge spillere i Skjeberg Sportsklubb skal oppfordres og oppmuntres til å bruke grunnleggendetaktisk/tekniske ferdigheter i kamper.

Læring av ferdigheter

Ved læring av fotballferdigheter er to forhold spesielt viktig:

1. Spillerne må forstå hvordan en ferdighet skal utføres og det gjør de aller best ved å se et godt øvingsbilde. Som trener er det bedre å vise. Bruk gjerne spillere fremfor verbal veiledning.
2. Gjentakende øving med utgangspunkt i det gode øvingsbildet.

Unge spillere ønsker å spille fotball. La dem spille, men sørg for at det er kvalitet og at spilleaktiviteten er bygd opp metodisk. Fra smågruppeaktiviteter, via smågruppespill til det ferdige spillet.

For å få fram individuelle ferdigheter og kombinasjonsspill (veggspill, ballovertakelse og overlapping), behøves det både en gjennomtenkt organisering, et tilpasset øvingsutvalg, nødvendige betingelser og ikke minst en aktiv trener som vet hvordan han/hun arbeider med spillerne for å få frem det beste i dem.

Trening og utvikling av fysiske ressurser

Målet med den fysiske treningen er å utvikle individuelle fysiske egenskaper som gir grunnlag for økt prestasjonsutvikling og skadeforebygging: Utholdenhet, styrke, hurtighet, koordinasjon og bevegelse.

Den mest funksjonelle og spesifikke fysiske treningen oppnås best gjennom ulike fotballaktiviteter, men det må også trenes på andre arenaer for utvikling av tilstrekkelig styrke, bevegelse og stabilitet (se punkt 4.1.5).

Basistrening

Basistrening er generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutviklingen i ulike idretter. Hensikten er å forberede spillerne mot en hardere fysisk trening senere i karrieren, samt utvikle et grunnlag som øker spillernes sjans til å være skadefrie. Forslag til program:

Koordinasjon:

- Balanse (forover, bakover, sideveis) med og uten ball.
- Forflytningsteknikk / fotkoordinasjon (forover, bakover, sideveis).
- Løpsteknikk (lære mønsteret, deretter sette krav til frekvens og hurtighet).

- Rytmeendringer.

Styrke og stabilitet:

- Styrke og stabilitet mage / rygg / hofter og bein.

Fotballspesifikk hurtighet

Fotballspesifikk hurtighet er en sammensatt egenskap som består av forskjellige psykofysiske egenskaper. Blant annet evnen til å reagere og handle raskt, starte og løpe raskt, behandle ballen raskt, sprinte og stoppe. I tillegg består den fotballspesifikke hurtigheten av evnen til raskt å kunne oppfatte, utnytte og ta avgjørelser i enhver situasjon. Fotball er i tillegg en lagidrett, der samhandlingen i laget, presisjon og hurtighet i samspelet mellom spillerne er en viktig del av den fotballspesifikke hurtigheten.

Fotball spesifikk hurtighet deles opp i 7 ulike "hurtighets områder":

1. **Spilleforståelse** – er viktig for at spilleren skal kunne lese situasjoner før motstanderen gjør det. Gjennom å øke sin spillforståelse kan spilleren tidligere lese spillet og forflytte seg til situasjonen.
2. **Reaksjonshurtighet** – er hvor hurtig en spiller kan gå ifra å oppfatte en situasjon til å reagere på den.
3. **Akselerasjon** – er hvor hurtig en spiller kan komme opp i sin maksimale hurtighet. Akselerasjonen kan dels forbedres gjennom teknikktraining (startposisjon, armbevegelser, steglengde) men også for eldre ungdom/voksne gjennom styrketrening.
4. **Maksimal hurtighet (med og uten ball)** – er den hurtighet en spiller løper når han/hun løper som hurtigst.
5. **Frekvenshurtighet** – er hvor mange fotnedsettinger man kan gjøre under en viss tid. Det er oftest bra for fotballspillere å løpe med føttene relativt nære marken da det er vanskelig å endre retning hurtig når man har foten i luften.
6. **Power (hurtig kraftutvikling)** – fysiske forutsetninger for å komme forbi motspiller.
7. **Bevegelsesendringer og hopp**

Ved trening bør man kombinere 2 eller 3 av "hurtighetsområdene" i en økt.

Spennsttrening

En viktig faktor for å lykkes med spennsttrening er evnen til å hoppe med riktig teknikk der selve spennresultatet blant annet er avhengig av at man treffer bakken med fotbladet og ikke hælen. God spennst har også en stor effekt på løpesteget, da det er stor sammenheng mellom spennst og hurtighet.

Det er viktig å ta hensyn til at ungdom i vekst kan få endret kroppssammensetning og derfor kan ha utfordringer med å koordinere ulike bevegelser hvilket kan bidra til en overgangsperiode hvor man timer bevegelser dårligere. Til tross for dette er forbedringspotensialet ved økt spennsttrening i puberteten relativt stor.

Fotballspesifikk utholdenhetstrening

Fotball er en intervallpreget utholdenhetsidrett. Spillesekvensene er i perioder av ulik varighet. Hvor mye, hvordan og med hvilket innhold en spiller skal gjennomføre trening for å forbedre utholdenhet (aerob kapasitet), avhenger av hvor mye trening vedkommende vil legge ned, den aktuelle yteevnen, målsettingen og alder.

Målet med utholdenhetstrening:

- Utvikle tilstrekkelig fotballspesifikk utholdenhet både med hensyn til kapasitet og vilje/innstilling (evne til å ta ut alt).
- Å arbeide med relativt høy intensitet over lang tid (hele kampen).
- Et høyere spilletempo over lang tid (hele kampen).

Fotballspesifikk utholdenhetstrening gjennomføres helst med ball og i relevante spillsituasjoner, men i tillegg kan det være nødvendig å gjennomføre utholdenhetstrening som ren løping. Dette bør være unntaket og da helst som egentrening.

Belastningstrening/styrketrening

Belastningstrening er et bedre ord enn styrketrening ettersom det er mange som ubevisst eller bevisst kobler dette direkte til trening med vekter og manualer. Ungdom kan begynne styrketrening tidlig, men bør ikke drive tung og systematisk trening før puberteten. Store belastninger bør også unngås i denne alderen på grunn av uheldig påvirkning av vekstsoner.

Det er spesielt viktig å trene strekkapparatet i beina samt stabiliseringsmuskulatur i mage, hofter og rygg. Maksimal og eksplosiv styrketrening er viktig for hurtigheten.

Ferdigheter

Alle lag skal inneha ett offensivt og defensivt grunnspill som skal brukes uavhengig av motstander. Som et utgangspunkt ønsker vi at G13/J13 – G19/J19 skal jobbe etter det samme grunnspill prinsippene, men dette kan i enkelte tilfeller avvike.

I treningsarbeidet er det viktig at det jobbes med kontinuerlig utvikling av ferdigheter, både individuelle (rolleferdigheter) og relasjonelle ferdigheter. Dette skjer best ved at spillerne får mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner.

Gjennom trening med høy funksjonalitet på bane med tilpassede romforhold vil man kunne trene på ulike momenter. Coaching gjennom ”frysemetoden” eller ”instruksjon i flyt” må varieres ut fra ferdighetsnivå og ønske om hva man ønsker å oppnå.

Vi minner om:

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse.
- Tilstrebe igangsetting bakfra.
- Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Se etter muligheten til å legge pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspiller.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.

4.2. Kampen

Skjeberg Sportsklubb ønsker flest mulig lag, ett godt kamptilbud og få innbyttere. I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid. Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus.

Skjeberg Sportsklubb mener at spilletid er en viktig faktor for å beholde spillere lengst mulig i fotballen. En fotballspiller til stadighet på benken er ingen lykkelig fotballspiller. Mye spilletid vil være med på å utvikle den enkelte spiller og dermed bidra til at laget som lag blir bedre i et lengre perspektiv.

Spilletidsregelen gjelder i alle kamper og for alle typer kamper. Dette er motiverende for spillerne, alle utvikles gjennom regelmessig spilletid og spillerne fortsetter lenger i fotballen. Utvikling av den enkelte spiller, uansett nivå, skal vektlegges mer enn resultat. Selvsagt liker alle å vinne kamper, men det må være bedre å utvikles som spillere og lag og dermed vinne sammen og ikke være avhengige av de få gode som ofte drar laget fremover. Trener må disponere laget ut fra at alle skal spille mye. Det bør unngås at det er enkeltspillere som «alltid» starter på benken, og «alltid» spiller kun en omgang. Det er ikke slik at man nødvendigvis må ha med seg 18 spillere til 11'er kamp selv om dommerkortet åpner for dette.

Derfor anbefaler klubben dette antall spillere til kamp:

- 11'er: 13-15 spillere pr kamp
- 9'er: 11-12 spillere pr kamp
- 7'er: 8-10 spillere pr kamp

Inndeling av lag

Ved inngangen til 11'er fotball skjer det ofte naturlig frafall. Er det for få spillere til to 11'er lag kan man vurdere ett 11'er lag og ett 7'er eller 9'er lag hvis kretsen tilbyr dette. En viktig forutsetning ved inndeling av lag er at alle skal ha et kamptilbud hvor alle spillere får spilletid. Kretsen benytter seg av «antilagsordning» slik at klubben kan melde på nok lag i samme årstrinn, tiltross for «snaut» med spillere.

Kamptilbud

Fra 13 år og oppover er det mulighet til å stille lag i flere divisjoner og lagene bør meldes på i den divisjon som er den beste utviklingsarenaen for lagets samlede ferdighetsnivå. Ved fordeling av spillere på lag i forskjellige nivåer er det viktig å vektlegge hvor spilleren får den beste utviklingen i forhold til eget ferdighetsnivå, men treningsoppmøte og holdninger er også kriterier man kan vektlegge. Klubben, spillere og foresatte/foreldre SKAL orienteres om dette på spiller/foreldremøte på forhånd eller fortløpende informeres via valgt informasjonskanal.

Serieordning

Alle årsklasser i ungdomsfotballen deltar i kretsserie.

4.3. Kostholdsråd for trening og kamp

- Siste måltid før trening og kamp bør spises 2-3 timer før økta (karbohydratrikt måltid med noe protein).
- Væskebalanse må sikres fram imot og i kamp.
- Vann/ sportsdrikk skal drikkes på alle økter.
- Begynn å drikke så raskt som mulig.
- Alle skal bruke egen flaske.
- Karbohydrater bør inntas på økter over 60-90 minutter (svak saft, sportsdrikk, banan, rosiner).
- Spis et lite måltid rett etter trening/kamp (restitusjonsmåltid).

4.4. NFFs retningslinjer for ungdomsfotballen

Se NFFs hjemmesider: www.fotball.no.

5. Deltakelse i cuper

Hensikten med cup-arrangementet er å gi et ekstra tilbud om kamper utenom seriespillet, styrke miljøet og samholdet i laget og gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

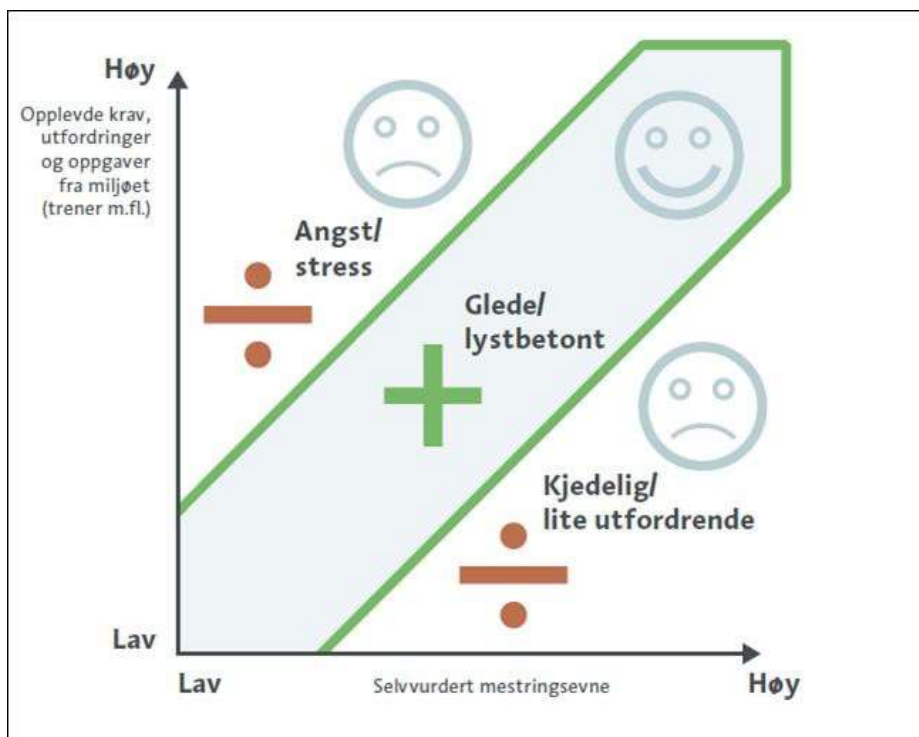
Oversikt over cuper som er godkjent i vår krets kan fås ved henvendelse til Fotballkretsen.

- Alle lag skal delta på Sporten Cup.
- Hvert år dekker Klubben deltagelse på to cup'er i tillegg til Sporten Cup, og det er et ønske fra klubben at alle lagene benytter seg av dette.
- Ved valg av turnering bør klubben/lagene vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at klubben/laget planlegger i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-) planer. Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering. Et langsiktig mål kan være en større turnering, inn- eller utland, som 15-16 åringer. Dette bør planlegges flere år i forveien slik at alle på laget har mulighet for å delta.
- Det anbefales at deltagelse i cuper tas opp på foreldremøtet før hver sesong.

6. Differensiering og Hospitering i Skjeberg Sportsklubb

Utfoldelse + utfordring = Utvikling

Det er viktig å finne en tilpasset arena i forhold til ferdigheter og mestring (flytsonmodellen) for å oppnå størst mulig utvikling for den enkelte spiller. Hospitering og oppflytting er derfor et viktig virkemiddel.



Figur 3: Flytsonmodellen

6.1. Differensiering

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

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. Treneren 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.

6.2. Prinsipper for hospitering, formalia og forutsetninger

Formalia

I Skjeberg Sportsklubb så håndteres hospiteringsordningen av klubben og sportslig ledelse. Det er sportslig leder som til enhver tid tar avgjørelsen i samråd med trenere på hvor og når spillere skal hospitere. Det er viktig å legge til rette for at enkelte utøvere som har behov for en annen utviklingsarena skal få det. Trenere/lagledere melder ifra til sportslig leder ved tilfeller hvor hospitering kan være aktuelt. Samarbeid, planlegging i forkant og god kommunikasjon er avgjørende.

Tilbudet om hospitering drøftes med gjeldende spiller og foreldre og skal være akseptert av alle parter før ordningen iverksettes. Alle hospiteringer skal evalueres fortløpende. Evalueringen skal særlig ta hensyn til at det sosiale aspektet blir ivaretatt både for spilleren og med hensyn til atferd i treningsgruppa i eget lag.

Ved likt kamptidspunkt mellom egen aldersklasse og klassen spilleren hospiterer til skal kamp for egen aldersklasse prioriteres. Dette kan fravikes hvis begge trenere er enige i dette.

Prinsipper

Hospitering skal være et tilbud for spillere i alle aldersklasser fra og med året de fyller **11 år** og eldre.

Hensikten med hospitering er å gi spillere med gode ferdigheter et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå. Det betyr å kunne trene sammen med, men også spille kamper for eldre lag. Det er viktig å huske at det er spillerens utvikling som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

Hospitering skal være et supplement til treningene/kampene på eget lag, og ikke være varig, men begrenset i tid.

Hospiteringen skal hele tiden evalueres med hensyn på spillerens ferdighet i gruppa og vurdere om ordningen fungerer godt sosialt. Dersom spilleren ikke er i flytsonen eller ikke befinner seg i den øvre halvdel av ferdighetsnivå må det vurderes å bringe hospiteringen til opphør. Dersom spilleren ikke fungerer sosialt sammen med de eldre spillerne, eller på sitt eget lag som følge av hospiteringen må også tiltak vurderes, eventuelt må hospiteringen bringes til opphør.

Begge lags trenere må avstemme treningstider og kampdatoer, men hovedregelen er at hospitantene skal trene med og spille kamper for eget lag. Hospitering er å forstå som et tillegg til egne lags treninger og kamper og skal i liten grad være til erstatning for eget lags treninger. **Eventuelle problemstillinger avklares trenerne i mellom og diskuteres med sportslig utvalg/ledelse.**

Det er spillerens utvikling (sportslig og sosialt) som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

Alle lag bør ta sikte på å gjennomføre hospitering. Hvor mange dette omfatter vil avhenge av den enkelte spillers ferdigheter, fysikk og holdninger.

Ved vurderingen av hvem som skal få tilbud om hospitering, legges det avgjørende vekt på spillernes ferdigheter og holdninger og de sosiale konsekvenser hospitering kan medføre for den enkelte.

Jentespillere med talent og interesse skal kunne hospitere i guttetreningssgrupper på tilpasset nivå.

Forutsetninger

Trener på mottakende lag skal bestrebe seg på å tilrettelegge for at hospitantene trives. Hospiterende lags trener må til enhver tid følge opp hospiterende spillere slik at ferdighetsnivået er tilstede og at spilleren befinner seg i flytsonen og behersker nivået. Dersom hospiterende spiller finner det vanskelig å tilegne seg nivået, eller i perioder møter motgang kan det være riktig å ta en pause i hospiteringen for å prøve igjen senere.

Trener på eget lag og mottakende lag har ansvar for å informere og forankre ordningen blant sine spillegrupper. Det er sentralt at hospitantene fortsatt utviser gode holdninger når de er på eget lag. Unngå splittelse i egen spillergruppe.

Trener på eget lag skal, i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Husk at spilleren ikke er voksen.

Trenerne på begge lag skal med sportslig utvalg/ledelse evaluere hospiteringen løpende.

Eget lags trener må særlig være på vakt mot overlegne holdninger hvor hospitanten ”tar av” og i ord og uttrykk formidler at de er bedre enn jevngamle etc. Dersom slike holdninger oppstår skal det påtales umiddelbart overfor spiller og foreldre og ved gjentatte episoder skal hospitering opphøre.

Hospiteringen skal bestå av treninger og eventuelt kamper på ett høyere nivå.

6.3. Permanent oppflytting

Permanent oppflytting kan skje dersom spilleren viser et ferdighetsnivå som vurderes vesentlig høyere enn nivået på sitt eget aldersnivå. Gitt at spilleren er god nok til å spille fast på laget i årsklassen over, er det sportslige argumentet oppfylt.

I saker som angår permanent oppflytting må også andre forhold enn sportslige hensyn vektlegges; så som sosiale hensyn og modenhet. Det vil i de fleste tilfeller være riktig å prøve hospitering i en periode før permanent oppflytting vurderes.

Ønske om permanent oppflytting kan komme fra spiller selv, foreldre eller trenere. Hvis trener på eget og mottakende lag mener at permanent oppflytting er riktig, skal det forelegges Styret for godkjenning. Deretter avstemmes oppflyttingen med spiller, foreldre og trenere.

Ved permanent oppflytting kan spiller fremdeles spille kamper for sin opprinnelige aldersgruppe hvis dette er viktig for å kunne stille lag eller på grunn av at klubben ønsker

annen sportslig måloppnåelse for denne klassen. I slike tilfeller må spillerens totale belastning settes i fokus og særskilt følges opp. Trener i den klassen spillerens flyttes opp til samt spillerens foreldre har ansvar for å vurdere spillerens totalbelastning.

6.4. Behov for spillere på eldre klasser

I noen tilfeller er det behov for ett lag å ha med yngre spillere på kamp eller trening. Oftest inntreffer dette når laget har for lite spillere til å stille lag men også hvis ett lag har for lite spillere til å avholde en tilfredsstillende trening med bakgrunn i planlagt opplegg.

Trenere for gjeldende klasse skal i slike tilfeller etter beste evne forsøke å imøtekomme forespørsel om å avgi spillere.

Som ett utgangspunkt skal de mest kompetente spillerne forespørres om å bidra først. Trenere for begge lag snakker sammen om hvilke spillere dette bør være.

Ved overlapp i tidspunkt mellom aktiviteter i berørte klasser skal følgende prioriteringer følges:

- Trening på eget lag går foran trening på det nivå spilleren er ønsket.
- Kamp på eget lag går foran trening på det nivå spilleren er ønsket.
- Kamp på det nivå spilleren er ønsket går foran trening på eget lag.
- Kamp på eget lag går foran kamp på det nivå spilleren er ønsket.

Ved ønske om spillere skal trener på det laget som ønsker spillere varsle trener på det laget hvor spillere skal hentes fra minimum 48 timer før hendelsen.

6.5. Generelt

Alle aktører i Skjeberg Sportsklubb skal jobbe for å gjennomføre samt imøtekomme klubbens regler når det gjelder hospitering.

Spilleren skal alltid være i fokus i alle avgjørelser som tas i forbindelse med hospitering i Skjeberg Sportsklubb. Ingen tiltak i henhold til reglene skal iverksettes uten at berørt spiller og dens foresatte har gitt sin godkjenning.

Hvis trenere mellom to lag ikke blir enige skal saken sendes til styret som tar endelige avgjørelser.

7. Ramme for sportslig utvalg

7.1. Hovedansvar

- Sportslige utvalg skal tilrettelegge og koordinere all sportslig aktivitet i barne- og ungdomsfotballen.
- Dette må skje i nært samarbeid med trenere/ lagledere for den enkelte treningsgruppe (lag).

7.2. Arbeidsområder

- Sammen med andre trenere i klubben delta i krets og forbunds impulssamlinger evt andre kurs- og treningssamlinger. Holde seg à jour innenfor fotballfaglige emner.
- Rekruttere og stimulere trenere/ lagledere i klubben som ikke har trenerutdanning til å starte på NFF's trenerutdanning. Hensikt: klubben blir i størst mulig grad selvforsynt med trenere.
- Ha leder- og programansvar for klubbens trenermøter.
- Ha ansvar for at sportslig plan blir justert og fornyet.
- Motivere trenere i alle aldersgrupper slik at de får lyst til å arbeide etter sportsplanens intensjoner, og dermed øke graden av systematikk i treningsarbeidet
- Se til at aldersbestemte lag i klubben får tilfredsstillende treningstider og baneforhold.
- Være klubbens bindeledd mot kretslags- og talentsamlinger.
- Overordnet ansvar og beslutningsmyndighet vedrørende klubbens hospiteringsprogram.

7.3. Trenermøter

Møteplan deles ut til alle aktuelle deltakere. Fast møtedag og tidspunkt (helst). Det skal holdes ca. 2 møter pr år.

Ansvarlig: Sportslig utvalg.

7.4. Utmeldinger

Klubben ønsker å ha en formell prosess rundt utmeldinger. Dette gjøres via et skjema på nettsiden som fanger opp innlevering av drakt, ajourføring av medlemsavgift og årsak til utmelding. Spesielt årsak til utmelding er viktig for å kartlegge hvorfor spillere slutter. Dette kan brukes til forebyggende arbeid for å holde på flere spillere i fremtiden.

Trenere/lagledere som får beskjed om at en spiller vil slutte, skal henvise til dette utmeldingsskjemaet slik at dette blir gjort på en standardisert måte. Dette vil også utløse at spilleren fjernes fra Spond.

8. Treningsplanlegging og årsrapportering

8.1. Årsmeldinger

Alle trener/ lagleder plikter etter sesongen å innlevere årsmelding som inneholder en oppsummering av sesongen. Kampgjennomføring, cuper, spillergruppe og litt om det sosiale.