



Sportsplan

Fotballgruppa

Tingvoll Idrettslag



INNHold

1. SPORTSPLAN FOR FOTBALLGRUPPA.....	3
1.1 HVORFOR SPORTSPLAN?	3
1.3 VISJON	4
1.4 MÅLSETTING	4
2. KLUBBEN SOM SJEF	4
2.1 ØKONOMI.....	4
2.2 BANEOVERSIKT.....	4
2.4 DELTAKELSE I CUPSPILL.....	5
2.5 FERDIGHETSMERKER.....	5
2.6 OVERGANG TIL OG FRA ANDRE LAG	5
2.7 AVSLUTNING ETTER ENDT SESONG	6
2.8 ARRANGEMENT I DET ENKELTE LAG	6
3. HOLDNINGER OG RETNINGSLINJER	7
3.1 TRENERE OG LAGLEDERE	7
3.2 SPILLERE	7
3.3 FORELDREVETTREGLER	7
3.4 SOSIALE MEDIA	8
3.5 AKTIVITETSPRINSIPPET.....	9
3.6 TRENERKRAV	9
3.7 SPESIFISITETSPRINSIPPET	9
3.8 JEVNBYRDIGHET.....	10
3.9 DIFFRENSIERING.....	10
3.10 SAMARBEID, HOSPITERING OG LÅN AV SPILLERE	10
4. BARNEFOTBALL 6-12 ÅR	11
4.1 BARNEFOTBALL 6 TIL 8 ÅR	11
4.2 BARNEFOTBALL 9 TIL 10 ÅR	12
4.3 BARNEFOTBALL 11 TIL 12 ÅR	13
5. UNGDOMSFOTBALL 13 TIL19 ÅR	14
5.1 TRENERENS TILNÆRMING TIL LAG OG SPILLERE	14
6. SENIORNIVÅ	16

1. Sportsplan for fotballgruppa

1.1 Hvorfor sportsplan?

Sportsplan bidrar til at alle drar i samme retning, tenker likt. Den gir kontinuitet og felles forståelse. Trenerne og lagledere skal oppleve at de er en del av klubben og at de har en klubb som står bak å støtter opp om dem.

1.2 Fotballgruppas sammensetning

Enklere med trener/laglederskifter. Enklere å vite hvilken fotballforståelse og teknisk grunnlag som ligger til grunn.

Roller:	Navn:
Leder fotballgruppe	Randi Birkestøl
TINE-fotballskole/kasserer	Unni Støbet Lande
Kvalitetsklubbansvarlig	Nina Vågen Roaldset
Materialforvalter	Linda Kindsbækken
Styremedlem	Tony Sæterbø
Kioskansvarlig	Bente Jensen Røskar
Baneansvarlig	Endre Roaldset

Oversikt over de ulike lag i 2021:

Lag	Trener(e)	Lagleder/kontaktperson
Fotball senior menn	Eirik Reiten Elgsaas	Leidulf Søyland
J15	Marit Birkestøl Bjørn Magne Birkestøl Mona Huldrevåg	Jeanette Wilhelmsen
J13	Steinar Hovsbakken Wenche Saugen	Marit Kleven Holmeide
G12/G10	Eirik Elgsaas Lisbet Rolland Tony Sæterbø	Tove Husby/Lars Mosand (G12) Ragnhild Holmeide (G10)
J11	Gunnar G.Hagen Stine Skar Bulling	Anne Sigrid H.Tjugum
J9	Petter Rønningen	Siri Solem
G9	Jonas Dyrnes	Camilla Morsund
G8	Lars Andreas Reinfjell	Linn Merethe Rakstang
J7	Gunnar G.Hagen	Helene Smedsrud

Jenter 17 har dette året en samarbeidsavtale med Kvass/ulvungen. Det er skrevet en egen samarbeidsavtale mellom gruppene.

1.3 Visjon

Legge til rette å skape gode fotballopplevelser for alle i Tingvoll

1.4 Målsetting

- Tilbud til alle uavhengig av kjønn, alder, bakgrunn og forutsetninger.
- Flest mulig så lenge som mulig. Fokus på trygghet og mestring.
- Vi skal ha fokus på Fair play

2. Klubben som sjef

Klubben har klare retningslinjer og rammer på viktige områder. Det er klubben, med styret i spissen som skal gi retning på bakgrunn av demokratiske prosesser. Derfor skal styret involveres i det arbeidet som gjøres og avgjørelser som blir tatt. Styret har også ansvaret for en god økonomisk styring der pengene forvaltes best mulig. De har ansvaret for at alle aldersgrupper får et godt nok fotballtilbud, samt at vi skal ha et utviklende tilbud for alle spillere.

Eksempel på «klubben som sjef» er:

- ansvar for påmelding av lag
- ansvar for de fleste økonomiske avgjørelser
- sørge for at hospiteringsprinsippene blir fulgt.

2.1 Økonomi

- Klubben har egen økonomiplan.
- Bare leder i fotballgruppa og materialforvalter kan kjøpe inn utstyr på regning hos klubbens leverandører.

2.2 Baneoversikt

Tingvoll kunstgressbane har et eget styre som har ansvar for drift av banen. Dette innebærer vedlikehold av bane, klubbhus og tribuneanlegg. De har ikke ansvaret for utstyr, opprydding og den daglige driften. Hvert enkelt lag har ansvaret for å forlate banen i den stand de vil møte den neste gang.

Leder i banekomiteen har ansvaret for fordeling av treningstider på banen hver vår. Kampene går før treninger.

Treningstidene blir publisert på facebooksidene for styret, trenene og lagledere.

Tirsdager kl. 18-20 er banen forbeholdt friidrettsklubben.

Kamper går foran treningene.

2.4 Deltakelse i cupspill

Til og med J 10 og G 10 deltar stort sett i lokale cuper.

J 12 og G 12

J 11/G11 og oppover kan reise på cuper innad i fylket eller i nabofylkene.

Disse kan også delta på Norway cup eller lignende hvis interessen er stor blant spillere og foreldre.

Alle spillere må som oftest betale en egenandel for å delta på cup. Denne skal ikke overstige 1000.

I tillegg skal ingen ekskluderes fra å delta på grunn av økonomiske rammer.

Oppmenn melder på til cuper og melder fra om dette til leder aldersbestemt.

Klubben betaler påmeldingsavgift til cuper. Andre utgifter dekkes av egenandel og egeninnsats.

Trener(e) skal ha dekket sitt opphold på disse cupene.

2.5 Ferdighetsmerker

Alle lag skal bruke noen økter gjennom året til å gjennomføre merkeprøver. Trener får nødvendig materiell fra trenerkoordinator.

2.6 Overgang til og fra andre lag

Leder i fotballgruppa svarer på henvendelser fra andre klubber i FIKS når det gjelder overganger og oppretter overgang dersom det er aktuelt. Tingvoll fotball skal ikke drive oppsøkende rekruttering i ungdomsfotball. Vårt prinsipielle standpunkt er at spillere under 16 år bør aktiviseres i "sin" nærklubb av sosiale og tilhørighetsmessige årsaker. Dette så sant nivået er tilfredsstillende.

Dersom slike henvendelser kommer fra spiller som sterkt ønsker å spille for oss, benytter vi følgende prosedyre:

- Spiller samtaler med hovedtrener for laget som det er aktuelt med overgang til, spiller oppfordres, om så ikke allerede er gjort, om å drøfte saken grundig med sine foresatte.
- Styret sender brev til gammel klubb for å meddele at spiller har tatt kontakt med vår klubb.
- Spiller og foresatte bes kontakte gammel klubb for å orientere om ønsket om klubbskifte, og evt. årsak
- Hovedtrener bør følge opp at denne kontakt har funnet sted før videre saksgang.

Det er til syvende og sist hovedtrener og leder som avgjør om vi kan ta imot spilleren.

Overgangspapirer fylles ut i henhold til forskriftene via FIKS.

Spiller er spilleklar når spilletillatelse mottas fra Nordmøre og Romsdal fotballkrets.

Vi skal ikke hindre overgang til annen klubb for våre spillere, så lenge forpliktelsene i forhold til vår klubb er oppfylt. (innlevering av utstyr, økonomiske forpliktelser etc.)

2.7 Avslutning etter endt sesong

Klubben dekker en enhet mat og en enhet drikke pr spiller, trener og lagleder på avslutning etter endt sesong. Styret har ansvaret for gjennomføringen av dette arrangementet. Lagledere har i samarbeid med trener(e) ansvaret for det enkelte lag; taler, utmerkelser.

2.8 Arrangement i det enkelte lag

Enkelte lag har diverse arrangement som teambuilding og turer etc. Her kan klubben være med å sponse et beløp tilvarende egenandel.

For beløp utover dette må man avklare dette med styret..

3. Holdninger og Retningslinjer

3.1 Trenere og Lagledere

- Bruke sportsplanen som utgangspunkt for gjennomføring av oppgaven
- Vær forberedt og møt opp i god tid.
- Gi positive og konstruktive tilbakemeldinger.
- Ha disiplin og fast struktur i trening og kamp.
- Vær positiv og gå foran med et godt eksempel.
- Alle skal få spille like mye i løpet av en sesong (gjelder barnefotball).
- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten blir i godt humør
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

3.2 Spillere

- Kom tidsnok til trening.
- Vis respekt for medspillere.
- Vis respekt for dommeravgjørelser.
- Utfør planlagte oppgaver på og utenfor banen.
- Ting du er uenig i tas opp på møter.
- Framsnakk dine medspillere.
- Gi beskjed dersom du ikke kommer på trening.

3.3 Foreldrevettregler

- Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
- Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
- Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
- Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
- Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
- Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
- Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier
-

3.4 Sosiale Media

1. BILDER

I henhold til Norsk lov, er det ikke lov å publisere bilder av andre uten samtykke. Hver og en som skal publisere noe, må hente samtykke til dette selv. Vi må hente samtykke og du må hente samtykke selv om du skal publisere noe.

Barn opp til 15 år har medbestemmelsesrett på om noe skal publiseres, men foreldrene bestemmer. Fra og med 15 år, bestemmer barnet selv.

Husk også at det er ulovlig å publisere andres bilder uten samtykke fra den som eier/ har tatt bilde.

2. IDENTIFISERING

Identifisering kan gjøres på flere måter. F.eks. ved å "tagge" en person på Facebook, nevne en persons brukernavn på Instagram, eller publisere bilde av noens ansikt og/eller eiendeler. Tenk nøye gjennom hva du har tenkt å publisere, før du identifiserer noen i sosiale medier.

3. KRITIKK / NEGATIVITET

Det passer seg svært sjelden å kritisere andre i sosiale medier. Du vil ikke stå på bytorget og rope noe negativt om andre personer. Ikke gjør det på sosiale medier heller.

4. NYTTE

Har det noen verdi for andre det du har tenkt å publisere? Er det underholdene og gøy? Hvis ja og du ellers følger disse reglene, kan du publisere. Hvis det er gøy bare for noen og trist for noen andre, la være. Er det ikke interessant for noen, dropp å publisere det.

5. TENK DEG OM

Kan du stå inne for det du skriver om det hadde blitt publisert på våre nettsider? I lokalavisa? På riksdekkende TV? Hvis svaret er nei på et eller flere av disse spørsmålene, bør du la være å publisere. Tenk deg også alltid om en ekstra gang før du publiserer. Kan noen bli lei seg? Kan det mistolkes det du har skrevet? Kan det være at vedkommende ønsker å publisere dette selv før du gjør det?

6. ALLE SER ALT

Selv om din profil på hvilket som helst plattform er satt til å kun vises til vennene dine, kan det spre seg til andre allikevel. Bildene dine på f.eks. Snapchat blir ikke ordentlig slettet og andre kan eventuelt ta bilde av lynmeldingen du har sendt med en annen telefon. Uansett hva du publiserer, husk på at det må tåle dagens lys for alle.

7. FORELDRE

Foreldre bør være ekstra varsomme på hva de publiseres. Det som blir publisert og i utgangspunktet ikke burde være noe problem, kan plutselig bli ubehagelige fordi det er en mor eller far som har publisert det. Mor og far bør huske godt på at selv om de bare publiserer til sine venner, er det veldig ofte at det kommer til barna allikevel via en eller annen bekjent.

Mange skoler og idrettslag har barn som av en eller annen grunn lever på skjult adresse. Tenkt deg derfor alltid godt om før du publiserer noe som kan identifisere andre.

8. HA DET GØY

Sosiale medier skal være sosialt og gøy. Benytt kanalene til det. Spre nyttig informasjon og glede!

3.5 Aktivitetsprinsippet

La spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt. Bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må øves dersom spillerne skal utvikle seg.

- Være forberedt og kom raskt i gang.
- Tenk godt gjennom hvilke gruppestørrelser og-inndelinger som er hensiktsmessig
- Mest mulig aktivitet med ball, unngå venting
- Vis øvelser
- Disiplin
- Korte øvelser
- Pass på at ingen "melder seg ut" og passiviseres.
- Gi positive tilbakemeldinger til spillere.

3.6 Trenerkrav

Styret i fotballgruppa skal legge til rette for følgende:

Opp til J/G 12: minst UEFA C—lisens modul 1 (eller tilsvarende).

Fra J/G 14: minst UEFA C— lisens modul 2 (eller tilsvarende).

3.7 Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Det er ikke det samme som spesialisering, men det handler om at du blir bedre på det du øver på.

Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet.

Legg vekt på funksjonelle treningsøvelser og sørg for at det er samsvar mellom det som skjer i kamp og innholdet på trening.

3.8 Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet mellom lag gir begge parter en tilpasset utfordring. Blir utfordringen for stor mislykkes spillerne og blir utfordringen for liten får vi lite utvikling.

Det er viktig at treneren tar med seg dette inn i treningsøkta. For barnefotballen er jevnbyrdighet beskrevet i punkt 4.

Fotballspill handler om å mestre motstand. Da blir det viktig å skape jevnbyrdige spill—motspill—situasjoner på treni

3.9 Differensiering

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

Alle må ikke gjøre det samme på trening. I pasningstrening eller skuddtrening kan vi variere avstand og type skudd/pasning etter spillernes erfaring og nivå. Vi kan legge inn tocbegrensninger i spillsituasjonen på spillere med gode ferdigheter.

Vi kan ha tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne etter hva de har behov for å øve på.

3.10 Samarbeid, hospitering og lån av spillere

Klubben ønsker å gi barna og ungdommene utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Hospitering og lån av spillere er virkemiddel i denne sammenhengen.

- Hospitering er i all hovedsak for de spillerne som trenger ekstra utfordringer. Klubben skal gi barna utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Da med tanke på de spillerne med gode ferdigheter som trenger et ekstra tilbud for at motivasjonen og ferdighetene i fotball skal opprettholdes.
- Noen ganger er det nødvendig med hospitering fordi laget over har for få spillere.
- Hospitering er for de få, ikke for de fleste. Hospitering initieres av treneren til hospitanten(e).
- Hospitering og lån av spillere styres av klubben og ikke etter trykk fra foreldre eller andre.
- Det skal være en god forståelse i begge lag hva hospitering er. Derfor er det også viktig at trenerne er tydelig på at de valgene som blir tatt er riktige.
- De spillerne som hospiterer, må få en forutsigbarhet i form av å kunne delta på trening og kamper jevnt (ikke bli oppringt en time før kamp for eksempel.)
- De spillerne som hospiterer skal alltid prioritere sitt eget lag først!
Sitt eget lag er der jevnaldrende/klassekameratene spiller.

4. Barnefotball 6-12 år

- Barnefotballen skal være ferdighetsorientert. Fokus på fotballferdigheter og spillerutvikling.
- Sørg for å melde på så mange lag som mulig innenfor troppens størrelse. Flere lag gir mer spilletid
- Vi skal tilstrebe jevnbyrdighet i kampene. Begge lag skal presse lågt slik at det andre laget får muligheten til å begynne å spille seg ut. Dersom vi leder bør vi bytte på rollene på banen og/eller la de beste hvile litt. Dersom vi ligger under lar vi våre beste utfordre motstanderens beste spillere. Gjennom en hel sesong skal vi ha lik spilletid.

	6 – 8 år	9 – 10 år	11 – 12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 time	1,5 time
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spille med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpassa smålagspill	40 %	40 %	40 %
Scoringsøvelser	10 %	10 %	10 %

4.1 Barnefotball 6 til 8 år

Knøtt spiller kamper i cuper i nærområdet. Det er lokal serie for G/J-8

Fokus:

- Viktig å legge opp til at det skal være moro å være med på trening og kamp.
- Sjef over ballen er en aktivitet man skal drive mye med i tillegg til tilpassa smålagspill.
- Scoringsøvelser skal være med i alle treninger.
- Ha fokus på fair play.
- Bruk gjerne andre leiker og aktiviteter innimellom.
- 1 time trening i uka.
- Felles avslutning etter endt sesong

4.2 Barnefotball 9 til 10 år

Spiller kamper i et seriesystem.

Fokus:

Mål	Metode	Vekting
Utvikle ferdigheter	Sjef over ballen	30%
Utvikle pasning- og plasseringsevne	Tilpassa smålagsspill, spill på små flater.	40%
Utvikle avsluttereegenskaper	Scoringstrening	10%
Utvikle pasning- og plasseringsevne	Spille med og mot	20%
Opprettholde motivasjon	Leik med ball. Alle skal spille like mye gjennom sesongen.	
Bli en fair-play spiller	Gå gjennom reglene for fair-play regelmessig	
Utvikle fotballforståelse	Trene og spille kamper i forskjellige posisjoner på banen.	

”Ren” fysisk trening skal ikke prioriteres høyt enda.

Viktig å stimulere til egenaktivitet og variert trening.

Trener/lagleder bør legge opp til sosiale aktiviteter både vår og høst.

Mengde:

- 1 trening i uka i vinter- og sommersesong

4.3 Barnefotball 11 til 12 år

Spiller kamper i et seriesystem.

Fokus:

Mål	Metode	Vekting
Utvikle ferdigheter	Sjef over ballen	20%
Utvikle pasning- og plasseringsevne	Tilpassa smålagsspill, spill på små flater.	40%
Utvikle avsluttereegenskaper	Scoringstrening	10%
Utvikle pasning- og plasseringsevne	Spille med og mot	30%
Opprettholde motivasjon	Leik med ball. Alle skal spille like mye gjennom sesongen.	
Bli en fair-play spiller	Gå gjennom reglene for fair-play regelmessig	
Utvikle fotballforståelse	Trene og spille kamper i forskjellige posisjoner på banen.	

”Ren” fysisk trening skal ikke prioriteres høyt enda.
Viktig å stimulere til egenaktivitet og variert trening.
Trener/lagleder bør legge opp til sosiale aktiviteter både vår og høst.

Mengde:

- 1-2 treninger i uka i vinter- og 1 i sommersesong

5. Ungdomsfotball 13 til 19 år

5.1 Trenerens tilnærming til lag og spillere

Vi skal legge til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklete spillsituasjoner.

Dette gjøres best gjennom å bruke færre spillere på små flater. Der får spillerne observere med og motspillere og prøve og feile.

Det er her treneren kan være på sitt beste gjennom å forsterke og skryte av spillerne når de lykkes. På forhånd kan man fokusere på læringsmomenter og trene på disse i spillsituasjonene.

Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet som for eksempel touchbegrensninger, sonespill og igangsetting bakfra.

Vi skal tilpasse spillsituasjonen slik at spillere med liten erfaring får tid og rom for å se alternativene mens spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

Fokus:

Mål	Metode	Vekting
Utvikle ferdigheter	Trene basisferdigheter Spille med og mot	30 %
Utvikle pasning- og plasseringsevne	Mye spill på små flater med få spillere.	30 %
Utvikle avsluttereegenskaper	Scoringstrening	10 %
Utvikle forsvarstaktikk	Kamprelaterte øvelser	10 %
Utvikle angrepsteknikk	Kamprelaterte øvelser	10 %
Utvikle fysisk styrke og utholdenhet		5 - 10 %
Opprettholde motivasjon	Spillersamtaler Lær spillerne å forstå nødvendigheten av mange repetisjoner med kvalitet. Lær spillerne nødvendigheten av konsentrasjon, interesse og entusiasme i treningssituasjonen	
Bli en fair-play spiller	Gå gjennom reglene for fair-play regelmessig	

- Ha fokus på at tempoet skal økes i spill og når det jobbes med basisferdigheter

- Ukentlig trening av hurtighet, spenst og utholdenhet.
- Mye spill på små flater med få spillere
- Egen keepertrening
- Oppmuntre til egentrening
- J / G 14 spilletid etter innsats og oppmøte
- J / G 16 spilletid etter ferdigheter

Mengde:

- 2 treninger i uka i vintersesongen
- 2 treninger i uka i sommersesongen

Sosialt:

Trener/lagleder sørger for sosiale aktiviteter vår og høst

6. Seniornivå

Fokus:

Mål	Metode	Vekting
Utvikle ferdigheter	Trene basisferdigheter. Høgt tempo og presisjon Spille med og mot	30 %
Utvikle pasning- og plasseringsevne	Mye spill på små flater med få spillere med tempo og presisjon.	30 %
Utvikle avsluttereegenskaper	Scoringstrening med tempo og presisjon.	10 %
Utvikle forsvarstaktikk	Kamprelaterte øvelser	10 %
Utvikle angrepsteknikk	Kamprelaterte øvelser	10 %
Utvikle fysisk styrke og utholdenhet		10 %
Bli en fair-play spiller	Gå gjennom reglene for fair-play regelmessig Seniorspillere skal være bevisst på at de er forbilder	

- Ha fokus på at tempoet skal økes i spill og når det jobbes med basisferdigheter
- I tillegg er det viktig at alt blir gjort med størst mulig presisjon.
- Ukentlig trening av hurtighet, spenst og utholdenhet.
- Mye spill på små flater
- Egen keepertrening
- Stille krav til oppmøte og innsats.
- Seniorspillere er viktige forbilder for aldersbestemte spillere