

Idrettslaget Ulfstind



SPORTSPLAN

Fotball



Vi skaper idretts glede – kom å bli med!

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 2 av 29

1. Innholdsfortegnelse

2.	Forord	4
3.	ULFSTIND – Hvem er vi - og hva ønsker vi å være?	5
4.	Ulfstinds verdier:	6
	Breddeidrett IL Ulfstind – fotball generelt.....	6
5.	Holdningsskapende arbeid i all aktivitet i regi av klubben	7
6.	Barnefotball	8
7.	Ungdomsfotball	9
8.	Seniorfotball	9
9.	Treningsøkta og spillerutvikling	10
	5 -7 år. Bygge en grunnmur	10
	8-10 år. Læring i fokus	11
	11-12 år. Læring i fokus	12
	13-14 år. Gutter. Spillerutvikling	13
	13-14 år. Jenter. Spillerutvikling	14
	15-16 år. Gutter. Fortsatt spillerutvikling	14
	15-16 år. Jenter. Fortsatt spillerutvikling.....	15
10.	Klubbens sentrale støttespillere	16
	Foresatt i Ulfstind	16
	Foreldremøter.....	16
	Dommer i Ulfstind.....	17
	Trener i Ulfstind	17
	Trenerforum	18
	Ny trener i Ulfstind	18
	Lagleder/foreldrekontakt i Ulfstind	18
11.	Oppstart av nytt lag i Ulfstind.....	19
	Startpakke nye lag	19
12.	Treningstider/ treningsarenaer/kamparena.....	20
	Tønsnes kunstgressbane.....	20

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 3 av 29

Hjemmekamper	20
13. Kampvert på hjemmekamper	21
Retningslinjer for kampvertrollen.....	21
14. Utdanning og kompetanse	22
Trenerkompetanse	22
15. Spillerutvikling, hospitering, sone/kretslag	22
Spillersamtaler:	22
Hospitering	23
Hospiteringstips i Ulfstind.....	24
Uttak til sonesamling	24
16. Deltagelse i cup og turneringer	25
Eksempel på flerårig turneringsplan:.....	26
Samarbeid	26
17. Økonomi	26
18. ” Den gode trening” – barnefotball	27
19. ” Den gode trening” – ungdomsfotball.....	27
20. Klubben verdsetter den enkelte spiller	29
Barnefotball	29
Ungdomsfotball	29
21. Krisehåndtering.....	29

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 4 av 29

2. Forord

Deltakelse for alle i idretten er grunnleggende og viktig, ikke minst for et lagspill som fotball. Det er et overordnet mål for aldersbestemt fotball å rekruttere så mange som mulig, og beholde de i fotballen lengst mulig. Jentefotball og guttefotball sidestilles i klubben.

Det skal være plass til alle, og treninger og kamper skal ha idretts glede, mestring og læring som hovedfokus. Klubben skal jobbe for at alle involverte skal utvikle et livslangt forhold til både klubben, idretten og fysisk aktivitet. Dette gjelder alle som deltar på idrettsarenaen, aktive, som nøkkelpersoner, foresatt eller tilskuer.

Kunnskap om de unges motiv for å drive idrett er viktig å vite for ledere og trenere i Ulfstind. De ulike motivene kan være opplevelse av mestring, spenning, egenutvikling, sosial tilhørighet og trivsel.

Undersøkelser som er gjort viser at den viktigste grunnen til at barn og ungdom driver idrett er at de vil ha det gøy og moro. Det er ikke drømmen om å bli verdensmester som motiverer majoriteten av spillerne, og dette er en erkjennelse alle som driver med tilrettelegging av aktivitet i Ulfstind må ha.

For fotballgruppa i Ulfstind vil utfordringen være å klare å ivareta alle som ønsker å spille fotball hos oss. Det betyr at alle spillerne må gis et tilbud som er tilnærmet tilpasset den enkeltes ferdigheter. Motivasjon for, skal komme før krav og prestasjon. Det er ikke ett motsetningsforhold å gi ett tilbud til alle, kontra å ivareta de med mest motivasjon eller ønsket om å vinne fotballkamper. Det betyr at vi må drive etter en målsetting som skaper utfordringer, bevegelsesglede og selvtillit hos alle som deltar, uansett forutsetninger. Det må settes fokus på det spillerne mestrer, og hvor målet er å skape motivasjon og lyst for trening og utvikling av fysiske ferdigheter hos den enkelte.

En forutsetning for god ferdighetsutvikling er å sørge for et trygt sosialt godt miljø i og rundt lagene. Den samlede opplevelsen av å være aktiv i Ulfstind skal være god. Det betyr også at vi er oppmerksom på at læring også betyr opplevelse av motstand, og perioder hvor utvikling stopper opp for den enkelte og hos lag. Vi ønsker gjennom vår idrettsaktivitet bygge robuste spillere som både tåler og takler utfordringer.

Klubben ser det som viktig å ha kompetanse på alle klubbens nivåer og spesielt for klubbens nøkkelroller. Ikke bare den faglige forståelse for fotball, men også kunnskap om utvikling av holdninger, motivasjon og trygghet. På den måten skal Ulfstind oppleves som en inkluderende klubb det skal være hyggelig å være i for alle som deltar.

Klubben er i stor grad foreldredrevet, dvs. at uten foreldre, ingen aktivitet. Dette gjelder både det sportslig, økonomisk og aktiviteter for øvrig.

Alle som skal jobbe direkte med barn og unge skal ha gyldig politiattest. Dette gjelder også personer som skal overnatte, eller være reiseleder med barn og unge på turneringer. Det vises til instruks for politiattester i klubbhåndboka, punkt 3.3.

Det vises for øvrig til klubbens klubbhåndbok, som denne sportsplanen er en del av. Klubbens håndbok finner du på klubbens hjemmesider.

Vi skaper idretts glede - kom og bli med!

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 5 av 29

3. ULFSTIND – Hvem er vi - og hva ønsker vi å være?

Klubben skal tilby aktiviteter innen fotball, ski og friidrett. Tilbudet skal være bredt og allsidig og bygge på idrettens retningslinjer for barneidrett, ungdomsfotball og regler for fair play.

Klubben skal jobbe aktivt for å ivareta medlemsmassen og opprettholde antall medlemmer på et nivå som samsvarer med innbyggertallet i vårt geografiske område som hovedsakelig er strekningen Oldervik – Kroken. Ulfstind rekrutterer aktivt medlemmer fra Skittenelv og Skjelnan barneskole.

I tillegg til aldersbestemt fotball tilstreber klubben å ha seniorlag for både damer og herrer på regionalt nivå.

Klubben skal jobbe aktivt for å skaffe idrettsanlegg for sine idretter i nærmiljøet, og drifte dette til beste for idrettsmiljøet i klubben og Tromsø.

Klubben skal ivareta, vedlikeholde og drifte klubbhuset på Tønsnes slik at det til enhver tid fremstår som et positivt bidrag for å skape sosiale relasjoner i klubben og bygda. Huset skal fremstå som et samlingspunkt for alle innbyggere i området og således være en miljøskaper.

Klubben arrangerer ulike tilstelninger på huset og i bygda for å styrke de sosiale relasjoner.

Klubben skal styrke egen kompetanse gjennom utdanning i administrative og fotballfaglige emner.

Klubben jobber for at det skal være en balanse mellom antall kvinner og menn i klubbens styrende organer, lagleder-, trener- og dommerfunksjonene.

Klubben skal jobbe aktivt mot rusmisbruk, og har klare holdninger mot bruk av rusmidler generelt og ved arrangement hvor klubben er representert. Se klubbhåndboka punkt 3.5. «Retningslinjer for alkohol ved sportslige arrangementer».

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 6 av 29

4. Ulfstinds verdier:

Idrettslagets grunnleggende verdier bygger på idrettsglede, samhold, samarbeid og dugnadsvilje.

Begrepet **idrettsglede** beskriver opplevelse, mestring, positive holdninger og redelig spill som et hovedbegrep i idrettslaget.

En bærende nøkkelverdi er begrepet **samhold** som favner trivsel, inkludering, fellesskap og sosial tilhørighet, og beskriver en væremåte vi vil dyrke fram i klubben som skaper gode levekår og godt miljø for klubben og for området vi rekrutterer fra.

Begrepet **samarbeid** er en verdi som skal tilstrebes gjennom engasjement, åpenhet og toleranse. Idrettslaget utvikles og forbedres gjennom en kombinasjon av bl.a. krav, konstruktive tilbakemeldinger og respekt for den enkeltes innsats for et velfungerende idrettslag. Kravene referer seg til lojalitet ovenfor våre mål, beslutninger, lover og regler.

Dugnadsvilje hos klubbens medlemmer er fundamentet for klubbens eksistens. Den enkeltes frivillig arbeid styrker fellesskapet og samarbeidet rundt klubbens aktiviteter. Dugnadsviljen og positivitet skal skape resultatene.

Breddeidrett IL Ulfstind – fotball generelt

Alle skal få et tilbud om å spille fotball så lenge de ønsker, tilpasset den enkeltes ferdigheter.

Spillere utvikler seg forskjellig, og i ulikt tempo. De som har spilt, og spiller fotball i Ulfstind ønsker vi for fremtiden skal ha en positiv opplevelse, i og etter tiden i Ulfstind. Vi ønsker spillere og medlemmer som tar ansvar for egen, og andre sin utvikling gjennom aktivitet. Vi skal stimulere til et positivt læringsmiljø, der mestring er satt i fokus. Alle skal ha mulighet til å utvikle seg i eget tempo og etter eget ønske. Det betyr også at vi som klubb verdsetter spillernes unike verdi, og skal etter beste evne skape utviklingsarenaer innenfor klubbens rammer. Det betyr at vi også skal ivareta motivasjon som viktig talent.

- Fotball skal være gøy
- Fotball skal være for alle som har lyst
- Vi skal skape godt miljø i klubb og i lagene
- Vi skal fokusere på mestring og utvikling, ikke resultat.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 7 av 29

5. Holdningskapende arbeid i all aktivitet i regi av klubben

Klubbens verdier; idrettsglede, samhold, samarbeid og dugnadsvilje skal gjenspeiles i alt av klubbens aktiviteter. Klubben ønsker å utvikle et trygt læringsmiljø for å skape en mest mulig trygg arena for alle involverte i klubben. Vi ønsker at våre spillere får best mulig kvalitet i treningsarbeidet som gjøres. Dette er et arbeid og et fokus vi må gjøre i lag med både spillerne selv og deres foresatte. En spiller med de gode holdningene vil også ha gode forutsetninger for å utvikle gode fotballferdigheter

Vi ønsker at aktiviteten i klubb skal underbygge gode holdninger hos den enkelte. Gode holdninger vises gjennom dine handlinger og kan bety:

- Oppmøte i rett tid til kamp og trening med nødvendig utstyr
- Sunt kosthold og nok søvn
- Tar ansvar for egen utvikling, møter på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Tar skolehverdagen på alvor
- Bygge robuste mennesker som også takler motgang
- Spillere som hjelper seg selv og andre gjennom positivt språkbruk
- Utviser fair play forståelse i handling
- Utvikler stolthet over klubb og eget lag

Holdninger overfor trener/lagleder:

- Respekt for det arbeid klubben legger ned for å tilrettelegge for aktivitet
- Lytter og respekterer trener/lagleder
- Vær gjerne uenig, men vurderer tidspunktet for å ta det opp
- Bidra til godt samarbeid mellom spiller og trener, gjør hverandre best mulig
- Gi beskjed om du ikke kan komme på trening/ kamp
- Fotball er et lagspill og innebærer en forpliktelse ovenfor både lag og klubb

Holdninger overfor dommer/regelverk:

- Godta dommerens avgjørelser, en dommer er også i en lærings situasjon og kan gjøre feil
- Vi ønsker et trener og kamper preget av fair play i spillet
- Husk at en dommer hever regler som er laget bl.a. for å beskytte spillerne

Holdninger overfor klubben:

- Gjør deg kjent med klubbens mål og verdier
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Som medlem i Ulfstind representerer du klubben i de aktiviteter som skjer i regi av klubben
- Det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotball – både synlige og usynlige roller
- Bli en grunn til å være stolt av klubben din

Leder/treners holdninger:

Leder/trener som viser at de er opptatt av holdningskapende arbeid, bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Vi som klubb ønsker derfor at dette skal prioriteres høyt hos våre aktivitetsledere, trenere og lagledere. Det holdningskapende arbeidet skal starte fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begrep for hver enkelt spiller, lagleder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 8 av 29

Som trener er det viktig at du husker:

- Du er en voksenperson i møte med barn
- At du har gode holdninger til de du trener – du er en rollemodell
- Du etterlever de leveregler du ønsker dine spillere skal lære seg
- Alle spillerne er unike
- Bidrar til å skape spilleglede i spillergruppa
- Du kan påvirke motivasjonen for trening for den enkelte
- Respekterer de du trener, selv ved uenighet
- Stimulere spillerne til refleksjon rundt egen trening/ egen utvikling
- at du møter på trening/ kamp, er forberedt og i godt humør
- du er spillernes viktigste rollemodell, og en representant for klubben
- Du som trener er kanskje klubbens viktigste representant i hverdagen – her speiles det hva klubben er og vil være
- Du møter på trenerforum i regi av klubben

6. Barnefotball

Med barnefotball menes all fotballaktivitet fra 6 år til og med 12 år. Det spilles følgende former i barnefotballen:

5 år:	3-er fotball
6- 10 år:	5-er fotball
11-12 år:	7-er fotball

For de yngste vil leken være en sentral innfallsvinkel for å utvikle fotballferdigheter. Etter hvert er det læring som blir fokus, men fortsatt med innslag av lek. Barn som trives på trening, ønsker å komme tilbake. Barna vil også være i aktivitet og delta over lengre tid. Det er viktig å huske på at barns motivasjon for å drive idrett/ fotball varierer – og i Ulfstind skal det være rom for alle. Vi skal i stor grad stimulere barn til uorganisert aktivitet utenom organiserte treninger i regi av klubben.

I barnefotballen er alle spillere like viktig, og det er derfor viktig at alle får bidra i miljøet, på og utenfor banen. Prestasjonene er ikke viktigst, men at alle skal ha et tilbud tilpasset sine ferdigheter og motivasjon. Å skape idrettsglede er viktigst. Vi ønsker fokus på mestring og å stimulere barns ønske om å lykkes, ikke angsten for å mislykkes. Våre utviklingsmål skal alltid bygge på det spilleren kan fra før, med ønske/ tanker om å ta nye steg i utviklingstrappa.

I barnefotballen skal barna oppleve fotballen allsidig. Det skal være rom for andre aktiviteter på trening og da med fokus på barns grunnmotoriske ferdigheter. Mange barn motiveres av konkurranse, og vi ønsker å bruke dette begrepet som et middel i barnefotballen. Det skal gis rom for differensiering også i barnefotballen, uten at dette skal ekskludere noen fra aktiviteten.

En trener pr. lag i Ulfstind skal ha minimum barnefotballkveld.

En trener pr. årskull i Ulfstind skal ha minst ett delkurs fra Grasrottrener (tidligere C-lisens).

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 9 av 29

Innhold i en barnefotballkveld vil være verdigrunnlag, tilrettelegging og god fotballaktivitet i praksis. Se for øvrig NFFs hjemmesider www.fotball.no for innhold i begge kurstypene. Kursene anbefales gjennomført i perioden oktober – april hvert år.

7. Ungdomsfotball

Med ungdomsfotball menes all fotballaktivitet fra 13 – 19 år.

Det spilles følgende former i ungdomsfotballen:

- 7-er fotball
- 9-er fotball
- 11-fotball

Klubben skal gi et tilbud som kan tilpasses den enkeltes ambisjoner og motivasjon. Spillerutvikling vil her være et nøkkelord, og deriblant differensiering. For de med økende motivasjon kan det bety hospitering innad i egen klubb. Hovedmålet er å gi spilleren en best mulig arena for videre utvikling, og i enkelttilfeller kan det være aktuelt å involvere en annen klubb. Da i overensstemmelse med spiller og involverte klubber.

Samtidig skal klubben ivareta alle, også de som ikke har disse ambisjonene – og disse er det som regel flest av. Målet er å beholde så mange som mulig i fotballen, og det krever at en ikke ser ungdom som en ensartet gruppe. Her vil involvering og medbestemmelse være viktig. Ofte vil også rekrutteringsgrunnlaget for dommere og trenere være fra denne gruppen.

En trener pr. lag i Ulfstind skal ha ungdomsfotballkveld.

En trener pr. årskull i Ulfstind skal ha gjennomført Grasrottrener (tidligere C-lisens).

Innhold i en ungdomsfotballkveld vil være verdigrunnlag, tilrettelegging og god fotballaktivitet i praksis. Se for øvrig NFFs hjemmesider www.fotball.no for innhold i begge kurstypene. Kursene anbefales gjennomført i perioden oktober – april hvert år.

8. Seniorfotball

Ulfstind ønsker å ha seniorlag både på dame og herresiden. Dette tilbudet skal primært være et tilbud for spillere fra vårt rekrutteringsområde, som en naturlig del av spillerutviklingen i klubben. Seniorfotballen drives økonomisk adskilt fra aldersbestemt avdeling.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 10 av 29

9. Treningsøkta og spillerutvikling

I Ulfstind står www.treningsokta.no sentralt i treningsarbeidet. Samtlige trenere har tilgang til verktøyet og skal ha opplæring i bruken av [treningsokta.no](http://www.treningsokta.no). Leder av fotballgruppa gir tilgang til trenere etter forespørsel.

I [treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) finnes NFF skoleringsplaner fra 6- 19 år, og her ligger mange ferdiglagde økter som bør/skal/kan benyttes. Det er viktig å presisere at reell alder og kronologisk alder kan være ulik, da vekst skjer i samspillet modning/læring. Dette skjer i ulikt tempo, og det er viktig å huske at fysisk størrelse trenger ikke si noe om idrettslige ferdigheter. Det viktigste er at du som trener SER dine spillere og alltid er på jakt etter ny mestring for den enkelte, uansett alder og ferdigheter. Likevel kan følgende punkter si noe om hvilke overordnede forventninger trenere kan ha til sin treningsgruppe.

God og hensiktsmessig oppvarming er viktig for å forebygge skader, spesielt fra ungdomstrinnet og oppover. Eksempler for god og skadeforebyggende oppvarming finnes her: <http://skadefri.no/idretter/fotball/>

5 -7 år. Bygge en grunnmur

Dette er ofte det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter. Legge til rette for læring i grunnleggende teknikk og ferdighet

Fotballferdigheter i fokus:

Pasning: Kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist)

Mottak/nedtak: Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste

Avslutning/skudd: Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak

Føring/finte: Kunne en finte eller to

Vending/skjerming: Kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller

Heading: Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke

Ballkoordinasjon: Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 11 av 29

INNHold PÅ TRENING

- Ballmestring/ Ballsidighet: Ballkoordinasjon, pasning, føring, finter, heading, skudd, skjerming
- "Relasjonsarbeid" (for eksempel pasnings- og mottakstrening uten motstand, og holde ballen-i-laget-leker)
- Trening med noe (lettere) motstand
- Ulike spillvarianter - gjerne med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper
- Ingen faste posisjoner- Spille mye, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3, osv.

8-10 år. Læring i fokus

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot noe verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær

MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel
- Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Videreutvikling av delferdighetene under forrige årsgruppe
- Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller

INNHold PÅ TRENING

- Terping av teknikk og delferdigheter
- Trening med variert motstand
- Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser
- Videreutvikling av relasjonsarbeid
- Ulike spillvarianter med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- Spille mye, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3, osv.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 12 av 29

11-12 år. Læring i fokus

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles

MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
- Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten
- Utvikle samspillet

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Pasning i forhold til medspillerinitiativ
- Opp - tilbake - gjennom/vri - kombinasjoner
- Veggspill
- Vri spillet
- Førsteforsvarer ferdighet

INNHold PÅ TRENING

- Terping av teknikk og delferdigheter
- Trening med motstand
- Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser
- Videreutvikling av relasjonsarbeid
- Ulike spillvarianter - 5`er fotball prioriteres i tillegg til 7`er
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen

NB! Mye smålagspill bør fortsatt prioriteres fordi det er den mest læringsfremmende aktiviteten!

5`er fotball er fotballens "grunnspill" der alle elementer i spillet er til stede og der den hyppige involveringen i situasjoner og delferdigheter gir stor læringseffekt.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 13 av 29

13-14 år. Gutter. Spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne har stor rettferdighetssans
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer
- Spille i forhold til medspillers initiativ
- Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Initiativ og bevegelse uten ball – foran og bak ballfører
- Hurtig og presist pasningsspill
- Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?)
- Veggspill
- Vri spillet
- 1. forsvarerferdighet
- Litt lagdelssamarbeid

INNHold PÅ TRENING

- Mange berøringer i spilløvelser
- Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter
- Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse
- Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Aktiv bruk av spill med motstand
- Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg)
- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken
- Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter
- Begynne spesifikk rolletrening.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 14 av 29

13-14 år. Jenter. Spillerutvikling

I stor grad vektlegge samme punkter som under 11-12 år – gutter, eventuelt 13-14 år – gutter, men prioriteringer må gjøres i forhold til jentenes utviklingsnivå.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening
- Sosial tilhørighet er viktigere enn før
- De fleste jentene er i puberteten i denne perioden
- Spillerne har stor rettferdighetssans
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

15-16 år. Gutter. Fortsatt spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Kreativiteten i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; puberteten, usikker
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Videreutvikle hurtig pasningsspill (Se forrige aldersgruppe)
- Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører
- Større grad av lagsamhandling og rollefordeling
- Videreutvikle 1.forsvarerferdighet og lagforsvar

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
- Individuell rolleutvikling

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 15 av 29

INNHold PÅ TRENING

- Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Vanlige taktiske økter inkluderes i treningen
- Introduksjon av målsettingsarbeid
- Mer spesifikk rolletrening
- Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk.

15-16 år. Jenter. Fortsatt spillerutvikling

Gruppen bør i størst mulig grad følge opp punktene under aldersgruppen 13- 14 og 15-16 år, gutter, men må tilpasses etter jentenes utviklingsnivå.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Utvikler mindre muskelstyrke enn guttene
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Variabel væremåte
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 16 av 29

10. Klubbens sentrale støttespillere

Foresatt i Ulfstind

Foresatte i Ulfstind er våre viktigste drivere av klubben, og er grunnpilarene for all aktivitet i klubben. Som oftest er det de som stiller som trenere, foreldrekontakter og andre nøkkelroller i Ulfstind. Ulfstind ønsker aktive og engasjerte foresatte i alle ledd av organisasjonen.

Som foresatte til barn har alle et ansvar som rollefigur for de yngre. Klubben ønsker å fokusere på hvordan vi som foreldre opptre i ulike sammenhenger. Enten som tilskuer på sidelinja eller tillitsvalgt. Klubben forventer at alle setter seg inn i klubbens mål og verdier for å kunne bidra til beste for klubben og dermed våre medlemmer. Vi ønsker at alle involverte skal være gode ambassadører for klubben, både aktive spillere, tillitsvalgte og andre. Klubbens omdømme skapes av hvordan de andre oppfatter oss, ikke hvordan vi ser på oss selv. Alle foreldre skal ha kjennskap til og kunnskap om NFF sine foreldrevettregler.

Forventninger til foresatte i Ulfstind

- Klubben er avhengig av din innsats som foresatt
- Verdsatt at klubben din gir ditt og andres barn aktivitetstilbud i nærmiljøet
- Gjennom ditt bidrag er du med å skape positive oppvekstvilkår for barna i området
- Gjennom klubben kan du få opplæring og kurstilbud innen idrett, kontakt klubben
- Hjelp barnet ditt å skape positive holdninger til seg selv og sine lagkamerater
- Vis foreldrestøtte gjennom interesse og engasjement for ditt barn og dets utvikling
- Alle nøkkelpersoner du møter i klubben gjør arbeidet som dugnadsarbeid.
- Bidra til at alle som gjør en jobb for klubben får en trivelig, og mest mulig enkel jobb.
- Ha øyne åpne for barn/ familier som trenger hjelp til skyss etc.

Bidra gjerne til at prisnivået på utstyr er tilpasset alder og behov

Foreldremøter

Forslags-mal for foreldremøter i Ulfstind

- Klubbens mål og verdier
- Presentasjon av trenere, lagledere og foreldrekontakt – evt. valg av dette
- Forventninger til spillerne (oppmøte, bekledning, utstyr, adferd etc.)
- Forventninger til deg som foresatt fra trenere
- Treningstider/ opplegg sett fra trener sin side
- Dugnad til klubben 2 ganger i året – hvorfor og hvordan
- Økonomi i det enkelte lag, og føringer fra klubben
- Turneringsplanlegging (hvor, når, økonomi)
- Konstruktiv tilbakemelding til trenere
- Foreldrevettregler/ trivselsregler

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 17 av 29

Dommer i Ulfstind

Klubbens målsetning er å ha et tilstrekkelig antall klubbdommere, rekrutteringsdommere, kretsdommere og regiondommere. Klubben har og en egen dommeransvarlig som har ansvar for kursing og oppfølging av dommerne.

Målet er å arrangere minst ett klubbdommerkurs hvert år internt i klubben. Dette skal skje på våren / i forkant av sesongen. Dette er rettet mot barnefotballen. 3er, 5 er og 7er. Deltakerne tilbys senere rekrutteringsdommerkurs i kretsregi, for å sette dem i stand til å dømme ungdomsfotball, med seriesystem. Spesielt ønsker klubben å henvende seg til de som ikke ønsker å spille aktivt selv, men som kan tenke seg å engasjere seg i fotball på andre måter. Foreldre/ andre som kan bidra som dommere er helt avgjørende for å kunne avvikle kamper i breddefotballen, spesielt barnefotballen.

Plan for kursing og ivaretagelse av klubbdommere settes opp av dommeransvarlig i samarbeid med fotballgruppa.

Gjennom langsiktig satsning er det et mål å skape en gruppe av egne dommere i klubben. På sikt er det ønskelig at oppsett av dommere til hjemmekamper kan gjøres via en ansvarlig i klubben, slik at ikke hver enkelt trener/foreldrekontakt på de aldersbestemte lagene må arrangere dette fra kamp til kamp.

Det er viktig at vi som klubb tar godt vare på våre nye og unge dommere slik at de får gode erfaringer og opplevelser. Dette er et ansvar som både trenere, spillere og foresatte bør bevisstgjøres om på trenerforum og foreldremøter. Unge dommerne rekruttert fra egen klubb i barnefotballen får honorar for å dømme kamper og dette dekkes av klubben.

Huskeregler for dommere:

- Du er en viktig rollemodell for utøvere / foresatte
- Møt forberedt og i god tid til kampene
- Være kampveileder for utøvere i barnefotball
- Vis entusiasme og vær positiv, bidra til å opprettholde spillegleden og fair play.
- Det er alltid noe å lære- vær alltid på jakt etter ny kunnskap

For mer informasjon, se: <https://www.fotball.no/dommer/nyttige-linker/etiske-retningslinjer/>

Trener i Ulfstind

Trenere og lagledere i Ulfstind rekrutteres først og fremst fra foreldregruppa. Engasjerte foreldre utgjør en stor del av grunnlaget for en bred og god aktivitet i klubben og er en viktig ressurs. Hvert lag skal ha minst én trener i tillegg til lagleder og foreldrekontakt. Treneren har det sportslige ansvaret, lagleder og foreldrekontakt har egne instruksjoner/ oppgaver rettet mot den øvrige driften av laget.

Treneren forplikter seg til å følge de retningslinjer og føringer klubben til enhver tid har, gitt gjennom klubbens gjeldende skriftlige dokumenter og de aktiviteter klubben legger til rette for bygging av trenerkompetanse. Klubben legger vekt på å skape gode arenaer for både sosial og sportslig utvikling hos klubbens trenere, hvor utvikling av sunne holdninger tillegges stor vekt.

Trenerne i klubben kan benytte seg av trenerkoordinator / sportslig utvalg i arbeidet som trener. Det er også disse som har ansvaret for oppfølging av trenerne i klubben. Trenerkoordinator/sportslig utvalg vil gjennom trenerforum og andre møtesteder bidra til å gi trenerne trygghet og kunnskap om trenerrollen i klubben.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 18 av 29

Huskeregler for trenere:

- Du er et viktig bindeledd mellom klubb og utøvere/ foresatte
- Du er en viktig rollemodell
- Møt forberedt på trening, tilstedeværelse er viktig
- Kommuniser med spillerne både i plenum og enkeltvis
- Vis entusiasme og vær positiv
- Det er alltid noe å lære- vær alltid på jakt etter ny kunnskap

Støtteapparat rundt lagene skal minst dekke følgende roller/funksjoner:

- Trener (må ha eller skaffe seg trenerutdanning)
- Lagleder
- Foreldrekontakt

Videre er det ønskelig med en keepertrener-funksjon i laget.

Trenerforum

Alle trenerne i klubben inngår i klubbens trenerforum. Trenerforum avholdes 2-4 ganger årlig, med temaer som berører trenerhverdagen. Forumene er ment som klubbens bidrag for kompetansepåfyll for sine trenere og vil benytte både eksterne og interne ressurser. På denne måten er trenerforum en arena for læring for klubbens trenere. Tema fra Grasrottrenerkursene kan være tema i trenerforumene. Disse kan godkjennes som en del av selve grasrotkursene etter dialog og godkjenning av Troms Fotballkrets. Skal da være forhåndsavtalt og planlagt med Troms Fotballkrets.

Ny trener i Ulfstind

Som ny trener i Ulfstind får du utdelt klubbens håndbok med sportsplan. Det skal samtidig avholdes et møte med representanter fra styret/fotballgruppa/ trenerkoordinator. Som trener i klubben er du pålagt å følge klubbens retningslinjer for aktivitet, og ellers Norges fotballforbund sine anbefalinger. Som trener er det viktig at du møter på klubbens trenerforum som er klubbens interne opplærings arena, hvor du får møte andre trenere og også anledning til å spørre om ting du lurer på. Det er også anbefalt at du tar kontakt med trenerkoordinator/ sportslig utvalg om det er situasjoner du trenger å drøfte.

Som ny trener er det viktig at du møter på barnefotballkvelder og / eller ungdomsfotballkvelder som klubben arrangerer.

Lagleder/foreldrekontakt i Ulfstind

Lagleder har ansvar for å vedlikeholde og levere inn oppdatert navneliste på alle spillerne på laget, med adresser, telefonnr og fødselsdato på spilleren, samt oversikt over foresatte. Dette sikrer at spilleren er registrert i klubbens medlemsregister og dermed er forsikret. Medlemsregisteret danner også grunnlag for utsending av kontingenter og treningsavgifter.

Lagleder melder inn laget til seriespill til fotballgruppa, som melder inn alle lagene i klubben samlet til fotballkretsen. Lagleder melder laget på til eventuelle turneringer direkte. Lagleder skal da holde rede på antall turneringer som laget deltar på.

Videre skal lagleder holde rede på lagets økonomi i samarbeid med kasserer, trener og evt. foreldrekontakt.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 19 av 29

Foreldrekontakt skal koordinere de oppgaver laget har i forhold til klubben utover det rent sportslige. Det være seg for eksempel loddsalg, dugnad, tilstelninger på klubbhuset.

Foreldrekontakt samarbeider med klubbens aldersbestemte koordinator vedrørende obligatoriske dugnader for klubben.

11. Oppstart av nytt lag i Ulfstind

Klubbens målsetning er å starte opp nye grupper/lag hvert år, fortrinnsvis ved oppstart av nytt skoleår på høsten. Ved etablering av et nytt lag er det viktig at følgende er på plass.

- Trener, lagleder og foreldrekontakt må avklares og være på plass
- Liste med navn og fødselsdato på spiller samt navn og adresse på foresatte leveres til koordinator aldersbestemt sekretær for registrering og innmelding i idrettsregisteret i medlemsregisteret og FIKS.
- Startpakke utleveres av materialforvalter – aldersbestemt
- Ulfstind fotball med trenerkoordinator skal ha et oppstartsmøte med de nye trenerne /foreldrekontaktene så snart som mulig etter at interessen er meldt, der skal blant annet sportsplan skal gjennomgås og leveres ut.

Nye trenere for barnelag skal tilbys kurs i barneidrett i tillegg til grasrottrenerkurs i fotball, dersom de ikke allerede har det.

Rekruttering av spillere foregår primært i eget område. Det er ikke tillatt med bevisst rekruttering av spillere ut over vårt område i barne-, og ungdomsfotballen.

Overganger av spillere og hele lag skal følge fotballens spilleregler for overganger.

Retningslinjer finner du her: <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/overganger/>

Startpakke nye lag

Ved oppstart av nye grupper/lag skal klubben utstyre dem med:

- Draktsett (1 spillerdrakt pr. spiller)
- Fotballer (2 spillere pr ball)
- Vester
- Kjegler/hatter
- Medisinskrin
- Klubbens overtrekksdrakt til trener og lagleder
- Fløyte

Øvrig utstyr som lagene måtte ønske må de dekke via egen lagskonto.

Fotballgruppas materialforvalter bestemmer type, kvalitet og merke på utlevert utstyr i henhold til klubbens totale budsjett, samt gjeldende utstyrs avtaler.

Dyrere utstyr må laget selv dekke over egen lagskonto. Klubbens utstyrsavtaler skal følges.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 20 av 29

12. Treningstider/ treningsarenaer/kamparena

Tønsnes kunstgressbane

Så snart banen blir snøfri på våren og så langt som mulig utover høsten er Tønsnes kunstgressbane vår treningsarena. Fotballgruppa sammen med ansvarlig for banen legger inn alle lag sine hjemmekamper og setter opp treningstider til lagene basert på de ønsker som kommer inn fra trenerne. Her er det viktig at vi minner hverandre om at vi har mange lag og at ikke alltid treningsønskene kan imøtekommes. Trening på eget kunstgress dekkes av budsjettene for aldersbestemt og de enkelte seniorlagene.

Krokenhallen:

- Klubben tildeles et antall timer treningstid av Tromsø kommune/ Tromsø Idrettsråd.
- Barne- og ungdomslagene tildeles treningstid innendørs i Krokenhallen fra høst til vår.
- Det er viktig å melde inn så raskt som mulig om hall tid blir stående ubrukt. Da det er andre som kan ønske å bruke denne.
- Det er ikke anledning å bruke hallene utenom våre tildelte timer, dette vil belastes det enkelte lag - og i ytterste konsekvens gå ut over den samlede tildelingen til klubben.

Trening på kunstgress i vintersesongen

- Ungdomslagene/ A- lag tildeles i tillegg treningstid i haller med kunstgress i den grad dette er mulig utfra klubbens tildelte timer fra kretsen og klubbens økonomi. Skarphallen og Bobla er eksempler på dette.

Andre treningstider

Trening utover dette avtaler og betaler lagene selv. Ønsker lag mer treningstid i for eksempel i Bobla i vintersesongen, skal dette tas opp med fotballgruppa.

Klubben etterstreber at de oppsatte treningstider fra klubben er obligatorisk. Treninger utover dette er frivillig trening og kan ikke pålegges spillerne. Vi ønsker heller ikke at tilleggs-treninger skal baseres på foresattes mulighet og vilje til å bidra økonomisk. Utover dette ønsker vi at våre unge spillere trener så mye og variert som mulig.

Alder	5-8 år	9-10	11-12	13-14	15- 19
Antall organiserte fotballtreninger	1	2	2	2-3	2-3

Vi ønsker at klubb og trenere på de ulike lagene legger til rette og stimulerer til at barn også kan, og bør drive uorganisert aktivitet/ trening ved siden av organisert fotballtrening i regi av klubben. Det samme gjelder annen idrettsaktivitet ved siden av klubbefotball. For barnelagene er det også mulig for trenere å lage annen idrettsaktivitet for spillerne enn fotballøktene, både utenom kjernetiden eller som en del av den.

Hjemmekamper

Hjemmekamper på klubbens hjemmebane på Tønsnes skal være en god opplevelse for alle involverte, både spillere, trenere, foreldre og dommere.

Disse skal gjennomføres etter NFFs retningslinjer.

Se for øvrig klubbens kampvertinnstruks punkt 13.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 21 av 29

13. Kampvert på hjemmekamper

Det er både viktig og hyggelig at hjemmelaget har en vert som tar imot spillende lag og dommer. En kampvert skal ha en tydelig og respektert rolle under kampavvikling. Oppgaven som kampvert er en rolle som kan løses av alle og kan med fordel løses på omgang blant foreldrene på det enkelte lag. Det anbefales at hvert enkelt lag setter opp en oversikt over hjemmekampene med ansvarlig kampvert navngitt. Det anbefales videre at et skriv med retningslinjer for kampvertoppgaven, og et antall kort med foreldrevettregler følger det enkelte lags utstyrsbag.

Retningslinjer for kampvertrollen

- Kampvertens oppgave er å bidra til en god ramme rundt kampen preget av Fair play.
- Kampverten skal ha egen markert vest.

Før kampen:

- Påse at garderober, bane og mål er i orden.
- Ønske velkommen begge lag og dommer.
- Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagenes trenere og står godt utenfor sidelinjen.
- Bistå trenerne å avholde Fair play-møtet før kampstart
- Bistå i å organisere spillernes Fair play-hilsen før kampstart
- Ha kunnskap om hvor det fins hjertestarter og ha telefon for å ringe 113 om nødvendig

Under kampen:

- Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer gjøres med respekt
- Prate med dommer i pausen.
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, og ta kontakt hvis det går over streken.
- Påse at alle tilskuere oppholder seg minimum 1 meter unna sidelinjen
- Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere både mot spillere og dommer.

Etter kampen:

- Bistå med å organisere «fair play»-hilsen
- Takke begge lag og dommer
- Rydde rundt banen etter kampslutt

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 22 av 29

14. Utdanning og kompetanse

Det er klubbens målsetning at alle klubbens tillitsvalgte, skal tilbys aktuelle kurs for å kunne utføre sine oppgaver på en best mulig måte. Kurs tilbys gjennom idrettskrets, fotballkrets eller andre, i tillegg til interne klubbkurs. Aktuelle kurs kan være trenerkurs, dommerkurs, lederkurs, styrearbeid, økonomikurs eller andre særkurs som er relevante. Klubben imøtekommer også det enkeltes medlems sin kompetanse utenom idretten, så det er viktig at denne kompetansen både verdsettes og etterspørres. Det er likevel viktig at driften i klubben skjer etter idrettens egne mål og retningslinjer, og at flest mulig som på ulike måter skal bidra kjenner til dette.

Trenerkompetanse

Klubben ønsker til enhver tid å ha skolerte trenere for de ulike aldersgrupperingene, dvs at de minimum har gjennomført barnefotballkved, ungdomsfotballkved, aktivitetslederkurs og delkurs- eller helt grasrot-trenerkurs. Gjennomførte kurs er en kvalitetssikring for å kunne gjennomføre klubbens aktiviteter og oppnå målsetningene for både aktiviteten og klubben. Klubben vil støtte seg på Troms fotballkrets/ Troms idrettskrets sin årlige kurskatalog i forhold til gjennomføring av kurs.

15. Spillerutvikling, hospitering, sone/kretslag

Barn vokser og utvikler ferdigheter i ulikt tempo, dette gjelder både fysisk og mentalt. Motivasjonen varierer, og vårt mål er å beholde så mange som mulig i Ulfstind lengst mulig. For å få dette til er det noen ganger nødvendig å differensiere tilbudet til spillerne. Dette forutsetter igjen at treneren er godt kjent med spillernes interesse, motivasjon og fotballferdigheter. Fokus skal ligge på spillernes sterke ferdigheter/ sider både på og utenfor banen.

Spillersamtaler:

Det anbefales å bruke spillersamtaler som verktøy for alle fra 10 år og eldre. Disse samtalene kan gjennomføres både som strukturelle samtaler med fast innhold og/ eller mer uformelle samtalene som ofte finner sted før/ under/ etter trening. Det handler om at alle spillerne skal oppleve å bli sett og få tilbakemelding på sin deltagelse.

Målet er at disse samtalene skaper refleksjon hos spilleren selv, det er her læringen skal skje. Det er derfor viktig at disse samtalene blir en dialog, og ikke bare enetale fra trener. Spilleren skal oppleve at treneren er interessert i hans/ hennes utvikling, og at spilleren selv skal få anledning til å si noe om egen utvikling/ læring.

Tema for disse samtalene kan være.

- Spillerens interesse/ motivasjon
- Spillerens sterke sider / spisskompetanse og videreutvikling av disse
- Delferdigheter spilleren kan trene mer på
- Spillerens trivsel på og utenfor banen
- Spillerens bidrag i spillergruppa (humør, punktlighet, lederskap, vennskap, positivisme, seriøsitet, individuelle ferdigheter osv.)
- Spillerens holdning til trening
- Spillerens tanker om fremtid osv.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 23 av 29

Tips for gjennomføring av disse samtalene.

Bruk spiller / utøversamtaler – alltid med positiv fokus.

- Hva var planen din når du valgte å ...
- Hva tenkte du når....
- Hva tror du skal til for å ...
- Jeg ser at du...
- Jeg setter pris på at du....
- Du var flink når
- Du tenkte rett når du...
- Jeg vil at du....
- Så flott at du gjør

Hospitering

Hospitering er trening sammen med andre treningsgrupper enn spillerens primære aldersgruppe i en tidsavgrenset periode. Utgangspunktet er at de spillerne som skal hospitere skal ha meget godt trenings- og kampoppmøte på eget lag. Fravær på grunn av annen idrettslig aktivitet skal ikke utelukke spilleren fra hospitering. Det er viktig at treneren/ trenere/ foreldre og spiller samsnakkes for å unngå at totalbelastningen på enkeltspiller blir for stor.

Hospitering kan gis spillere som trenger større utfordringer enn det som kan gis på det laget /årstrinnet han/hun tilhører. Spillere med stor treningsmotivasjon skal oppleve at det legges til rette for dette i egen klubb. Sentrale elementer i utvelgelse av hvem som skal hospitere er:

- Motivasjon
- Holdninger
- Utviklingsbehov/muligheter

Først og fremst skal hospitering tilbys til spillere som viser stor interesse for fotballen, utviser positive holdninger og holder et høyt ferdighetsnivå. I de tilfeller hvor disse kriteriene ikke oppfylles bør man ikke starte en hospitering. Hospitering er mest utbredt i ungdomsfotballen, men kan også gjennomføres i barnefotballen fra fylte 10 år i Ulfstind. Det er svært viktig at hospiteringsspiller og trenere er bevisste på at en hospiteringssituasjon skal være positivt for alle involverte, også det laget det hospiteres fra. Det betyr at de spillerne det gjelder skal kunne stimulere eget lag på en positiv måte gjennom hospitering. Dersom dette ikke skjer skal hospitering stoppe for en periode, og spilleren skal bli snakket med om dette. Det er trener på det enkelte lag som har ansvaret for dette.

Trenerkoordinator i klubben skal være informert om hospiteringsspillere. Hospiteringstid og hvilke treninger det er mest hensiktsmessig at spilleren deltar på skal være avtalt på forhånd. Det er svært viktig at hospiteringsspiller får tett oppfølging og føler mest mulig trygghet ved dette. Her kan ett tips være å utnevne 1 - 3 faddere for den spilleren som hospiterer, og gi fadderne et ekstra ansvar for å følge opp / ta vare på spilleren.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 24 av 29

Den som hospiterer skal ha sin faste forankring og tilhørighet i det yngste laget og skal følge dugnadsplikt etc. der om ikke annet er avtalt. Dersom spilleren flyttes permanent til det eldste laget, skal forankringen/tilhørigheten være her. En slik permanent flytting skal skje i samråd med trenerkoordinator/ sportslig utvalg- dette vil også være en sjelden situasjon da de fleste lag i klubben ikke er flere enn de må være i antall for å danne lag. En slik permanent overflytting vil ikke være aktuelt om konsekvensene for opprinnelig lag er at de ikke har spillere nok.

Fremgangsmåte:

Trener til hospiteringsspieler(e) tar kontakt med det laget spilleren skal hospitere på. Det er trener for det laget som spiller hospiterer på som avgjør om hospitering lar seg gjøre og når. Det er ofte en fordel at flere enn 1 hospiterer i sammen, spesielt i starten, det handler om læringstrygghet.

Hospiteringstips i Ulfstind

Den som skal hospitere:

- er med en-to treninger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- er med en eller flere treninger hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- får mulighet til å prøve seg på en ny kamparena på et høyere nivå

Hospitering involverer mange, det er viktig det blir kommunisert med trenere og spillere på avgivende og mottakende lag. Foreldre skal også være informert hvordan hospiteringsordning som gjelder. Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert.

Situasjonen i Ulfstind er at det ofte skjer en naturlig hospitering pga. antall spillere. Antall spillere på trening kan ha mye å si for trivselsnivået hos spillerne. Vi anbefaler derfor trenere være generelt åpne for yngre spillere på trening uavhengig av hospitering. Dette gjelder spesielt når det trenes ute på Tønsnes og det er god plass. En slik praksis kan også gjøre det lettere for lagene bli bedre kjent, noen av disse lagene vil slå sammen når det blir f.eks. 11 lag pga. antall.

Uttak til sonesamling

Lagets trener nominerer på anmodning fra krets spiller(e) som får prøve seg på kretsens ulike samlinger. I slike tilfeller bør spilleren ha med seg sin trener, evt. foresatt for å trygge spilleren mest mulig. Denne nominasjonen skjer det året spilleren fyller 12 år. Spillere som ikke ønsker slike nominasjoner / samlinger skal ikke utsettes for press, men stimuleres og utvikles i egen klubb til dette evt. igjen er aktuelt. Erfaring tilsier at det ofte kan være lurt å nominere flere spillere samlet, slik at sonesamlingen kan føles tryggere.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 25 av 29

16. Deltagelse i cup og turneringer

Å reise bort på turnering er sosialt, og for de aller fleste en stor opplevelse. Her er det fotball og idretts glede i fokus, som er kjernen ved det å drive idrett. Man blir kjent med andre og vennskap dannes på tvers av klubber. I tillegg kan turneringer bidra til styrket samhold og vennskap innad i laget.

Klubben ønsker at foreldre/ støtteapparat respekterer målet for disse turneringene og kan delta på barnas/ ungdommenes og idrettens premisser.

Hvert lag kan få dekket turneringsavgift til 3 turneringer hvert kalenderår. Lag som starter opp i løpet av høsten, får dekket 1 turneringsavgift den første høsten.

Store lag som spiller 5'er eller 7'er fotball kan i visse tilfeller få dekket utgiftene til to lag for hver av turneringene: De som spiller 5'er fotball kan få dekket utgiftene til to lag dersom de har mer enn 10 spillere. De som spiller 7'er fotball må ha mer enn 14 spillere for å få dekket utgiftene til to lag. Er spillertallet mindre enn det som er angitt her, dekker idrettslaget kun avgiften til ett lag. Laget kan imidlertid selv velge å betale for flere deltagende lag, eller for flere turneringer.

Det enkelte laget har selv ansvaret for å melde seg på turneringene. Kopi av påmeldingen skal sendes til økonomiansvarlig i klubben. Dette er en forutsetning for at klubben skal dekke turneringsavgiften. Dersom turneringsavgiften skal dekkes av lagets egen konto, skal dette opplyses i e-posten til økonomiansvarlig.

Klubben vil henstille trenerne til å ha en naturlig progresjon i antall turneringer og lokasjon for disse i barne- og ungdomsfotballen, jf NFF reisebestemmelser for turneringer. Et hjelpemiddel i så måte kan være å sette opp en turneringsplan som er gjeldene over flere år.

Det er ikke tillatt å delta med lag med andre navn i turneringer i innland og utland med spillere som er medlemmer i Ulfstind.

Ved overnattinger skal det alltid være minimum 2 voksne personer i lag med spillerne, uansett alder på barna. Se for øvrig egen instruks for politiattester i klubbhåndboka punkt 3.3 Politiattester.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 26 av 29

Eksempel på flerårig turneringsplan:

Årsklasse	Turneringer	Merknad
6 – 8 år	Julestjerna (innendørs) Tromsø -nov Heggelia (Målselv) – juni Lokal turnering– Tromsø	5-er fotball Turnering mange lag i Ulfstind deltar på – sosialt!
9 – 10 år	Julestjerna (innendørs) Tromsø Slettaelva (kunstgress) Kvaløya Heggelia (Målselv) Lokal turnering (Tromsø)	5-er fotball
11- 12 år	Altaturneringa (august) Gratangen Nordreisa Heggelia Narvik	7-er, 11-fotball
13 – 15 år	Dana Cup Piteåturneringa, Skandia Cup Norway cup	7-er, 11-fotball

Samarbeid

Samarbeid på tvers av årsklasser internt i egen klubb har vært, og skal være en del av det å være i Ulfstind. Dette er spesielt viktig på de lag som er sårbar i forhold til antall spillere.

- Klubben forsøker alltid å stille egne lag – samarbeid over årsklasser der det er nødvendig
- Vi må tidlig lære våre spillere i Ulfstind at vi er en klubb og at samarbeid mellom årsklasser er en del av vår klubbhverdag og eksistensgrunnlag.

Samarbeid utover egen klubbgrense

Når det søkes samarbeid med andre klubber har erfaring vist at samarbeidslag ikke er en god løsning. Når lag på tvers av klubber slår seg sammen pga. antall anbefales det at laget har forankringen sin i én klubb. I disse tilfellene ber vi spillerne ta overgang.

17. Økonomi

Ulfstind idrettslag er avhengig av gode sponsor/samarbeidsavtaler og at foresatte stiller opp med loddsalg og annen frivillig innsats ved behov. Samtidig er det viktig at Ulfstind er en klubb som er åpen for alle og der økonomi ikke skal være det avgjørende for om barn og unge kan delta. Vi henstiller derfor til at foresatte, trenere og støtteapparatet har en viss nøkternhet i forhold til antall turneringer og andre aktiviteter som spillere og foreldre skal delta på. Målsetninga om at alle skal med er viktig!

Klubben har utarbeidet egen økonomihåndbok, samt egne retningslinjer for blant annet lagskontoer og dugnader. Disse finnes på klubbens nettside.

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 27 av 29

18. ” Den gode trening” – barnefotball

” Den gode trening” varierer ut fra årsklassen, men utfordringen for alle trenere er å gjøre treningene så artige, motiverende og gode at barna vil komme igjen – og kanskje gjøre enda mer av dette. Det betyr at treningene stimulerer barna til å spille mer fotball i fritiden, i tillegg til de organiserte treningene.

For å få dette til på en best mulig måte skal treningene bære preg av struktur. Idrett er ikke en arena hvor alt skal være lov. Barn trives bedre med klare og forutsigbare regler. Jo yngre barna er jo færre, men klarere regler.

For øvelser og treningsideer henvises det til NNF’s Treningsøkta.no: www.treningsokta.no

Passord fås ved henvendelse til fotballgruppas leder.

Eksempler på slike enkle kjøreregler:

- Vi samles alltid før trening
- Vi er stille når trener snakker/ gir beskjeder
- Vi oppmuntrer alltid hverandre
- Vi møter presis på trening
- Vi har med oss nødvendig utstyr for å gjennomføre ei god trening
- Vi skal spille hverandre god
- Vi tør å prøve nye ting
- Vi yter full innsats på trening
- Vi ser hver kamp som neste steg på fotballveien

Det er også viktig å avgrense området vi trener på, vi ønsker mye action og aktivitet på et mindre område. Leker som brukes på mindre barn kan med fordel brukes som oppvarmings-øvelser på litt eldre barn. Hemmeligheten bak de gode øvelsene/ lekene er ” gjentakelsens hemmelighet” hvor barna gjør de bevegelsene vi ønsker mange ganger og ofte. Slik lærer barn seg nye bevegelser. Vi ønsker å unngå at barn bruker treningstiden til køståing.

19. ” Den gode trening” – ungdomsfotball

Den gode treningen i ungdomsfotballen i Ulfstind skal være preget av trygghet trivsel og glede for den enkelte spiller og trener. Målet er fortsatt å stimulere den enkelte spiller til ønske om å lykkes, ikke angsten for å mislykkes. Vi ønsker å stimulere spillerne til fysisk aktivitet og ønske om å holde på med fotball videre oppover i ungdomsårene. Det vi da kan bidra med er å gjøre treningene og opplegget rundt så bra at spillerne ønsker å komme tilbake.

For øvelser og treningsideer henvises det til NNF’s Treningsøkta.no: www.treningsokta.no

Passord fås ved henvendelse til fotballgruppas leder.

Momenter for god trening i ungdomsfotballen:

- påvirke spillernes holdning til mange repetisjoner med kvalitet, stimuler spillerens eget ansvar for utvikling
- spillerne vokser i ulikt tempo noe som vil påvirke deres prestasjoner
- spillerne bør være med på å sette seg langsiktige mål – og vite noe om hva som kreves for å nå disse målene. Dette kan være både individuelt og lagmessig.
- spillerne bør stimuleres til å ta ansvar i ulike spillsituasjoner
- spillerne begynner å bli moden for taktiske retningslinjer

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 28 av 29

- spillerne bør få frihet til selvstendige løsninger også under kamp, ta vare på kreative spillere
- spesiell utholdenhetstrening er ikke viktig, prioriter utholdenhetstrening med ball
- prioriter ferdighet og teknikk
- spill med krav til taktisk tenkning
- husk at spillerne er ungdommer med andre behov/ interesser enn fotball
- spillerne er ulike, og må i enkelte situasjoner behandles ulikt
- lag rom for latter/ humør på trening
- legge til rette for annen allsidig trening, spesielt på vinteren
- sett gjerne opp årsplan / periodeplaner hvor fotballåret planlegges med tema / fokus / læringsmomenter fastsettes
- bruk fortsatt lek som supplement /oppvarming/ avslutning i treningen
- tenk trening i et utviklingsperspektiv

Aktuelle temaer for treningsøkter i ungdomsfotballen:

- Føring, finting, dribling
- Retningsbestemt mottak
- Mottak og vending
- Forutsetninger for godt pasningsspill
- To-mot-en situasjoner (veggspill, overlapping, ballovertakelse)
- Angrepsavslutning (innlegg- bevegelse foran mål- avslutning, alene med målmann – avslutning))
- Forsvarsspill (sentrale retningslinjer, press – sikring – markering, tackling)
- En-mot-en situasjon

Anbefalt tidsforbruk på trening

Alder	5-8 år	9-10	11-12
varighet	45 min – 1 time	1, 5 time	1, 5 time
Sjef over ballen	40 %	30%	20%
Spill med og mot	10%	20%	30%
Tilpasset smålagspill	40 %	40%	40 %
Scoringsøvelser	10%	10%	10%

		8. Sportsplan			Dok.id: 8.1.
		Sportsplan fotball			Dok. Type: Generelt
Dato: 27.12.2016	Versjon: 1.1	Gjelder fra: 01.01.2017	Skrevet av: Britt Leandersen	Godkjent av: Styret	Side: 29 av 29

20.

20. Klubben verdsetter den enkelte spiller

Alle spillere i Ulfstind skal oppleve å bli sett. Fotballen bygger identitet. Med klubbens og fotballens egne verdier; trygghet, glede, respekt, likeverd og folkelighet som fundament skal vi bidra til å utvikle enkeltmennesker. Det er derfor viktig at klubben og trenere på de enkelte lag verdsetter hver enkelt spiller på de enkelte lag.

Barnefotball

Alle barnelagene med foreldre, til og med 12 år samles for felles sesongavslutning etter sesongslutt. Det serveres enkel mat og alle spillerne får en premie fra klubben for innsatsen inneværende sesong. Det er trenere for de enkelte lag i lag med en fra fotballgruppa som deler ut premiene. Dette gjøres lag for lag, og alle spillerne skal ropes opp ved navn. Denne avslutningen skal også speile klubbens verdigrunnlag som er: IDRETTSGLEDE, SAMHOLD, SAMARBEID OG DUGNADSVILJE

Ungdomsfotball

Sesongavslutning for ungdomslagene

Alle ungdomslagene med trenere og øvrig støtteapparat samles for sesongavslutning etter sesongslutt. Det serveres enkel mat, og fokus skal være på de enkelte lagene som en del av klubben. Alle spillerne får en premie fra klubben for innsatsen inneværende sesong. Trenerne deler denne ut i lag med en representant for fotballgruppa. Alle spillerne ropes opp ved navn. Trenerne oppfordres også til å si noe om sesongen generelt.

Hvert lag skal kåre en årets spiller med vekt på:

- Treningsoppmøte
- Positivitet
- Egenutvikling

Denne spilleren vil på sesongavslutningen få en egen utmerkelse av klubben.

Det oppfordres videre til at hvert lag finner sine måter å se og anerkjenne enkeltspillerne på, dette kan gjøres på lagenes egne avslutninger eller underveis i sesongen.

21. Krisehåndtering

Ulfstind tar enhver form for uønsket adferd alvorlig, det være seg mobbing, seksuell trakassering/misbruk eller annen form for overgrep mot barn.

Ved oppdagelse eller sterk mistanke om slike forhold skal dette meldes til klubbens leder. Det er utarbeidet en egen instruks som forteller hvordan leder skal håndtere slike tilfeller.

Ved akutte tilfeller skal det umiddelbart tas kontakt med politiet.