SPORTSPLAN

2015 – 2019

Eidskog Fotball skal ha fokus på fire grunnverdier:

1. Trygghet
2. Trivsel
3. Mestring
4. Gode holdninger

Holdningsmål for spillerne:

1. Fair Play (Fair Play kontrakt)
2. Være på treningen for å trene
3. Møte presis og med riktig utstyr
4. 100 % hver gang
5. Rose og støtte hverandre

Holdningsmål for trenerne:

1. Møte presis
2. Møte forberedt
3. Gode eksempler
4. Være engasjert
5. Lik oppmerksomhet
6. Fokus på det positive og ikke det negative
7. Fokus på prestasjoner og ikke resultatet

Holdningsmål for foreldrene:

1. Møt opp på kamp, spillerne ønsker dette
2. Gi oppmuntring til alle spillerne og ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/ laglеders bruk av spillerne, seriøse innspill kan enn gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder, respekter avgjørelsene
6. Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta, ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende, ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr, men ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid, delta på organiserte møter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball og ikke du
11. Vis respekt for andre, ikke røyk på sidelinjen
12. Husk at barna gjør som du gjør og ikke som du sier

Innhold:

1. Innledning…… 5
2. Sportslig utvalg…… 6
3. Instrukser…… 6
3.1. Sportslig leder…… 6
3.2. Keeperutvikler…… 7
3.2.1. Arbeidsoppgaver vil være blant annet:…… 7
3.3. Trenerkoordinator…… 7
3.3.1. Arbeidsoppgaver vil være blant annet:…… 7
4. Definisjoner…… 7
4.1. Aldersinndeling…… 7
4.2. Hospitering…… 8
4.2.1. Kriterier for hospitering…… 8
4.2.2. Hvordan gjennomføre hospitering…… 8
4.2.3. Hvem avgjør hvilke spillere som skal hospitere?…… 8
4.3. Differensiering…… 9
4.3.1. Permanent oppflytting av spiller til eldre årsklasse…… 9

5. Generelle føringer…… 10
5.1. Sesong…… 10
5.2. Treninger…… 10
5.3. Kamper…… 10

6. Ungdomsfotballen 13-19 år…… 10
6.1. Overordnede mål for ungdomsfotballen…… 10
6.2. Krav til trenerne…… 11
6.3. Aldersgruppe 13-14 år…… 11
6.3.1. Holdepunkt for opplæringen…… 11
6.3.2. Treningsmengde og sesong…… 11
6.4. Aldersgruppe 15-16 år…… 11
6.4.1. Holdepunkt for opplæringen…… 11
6.4.2. Treningsaktiviteter…… 12
6.5. Aldersgruppe 17-19 år…… 12
6.5.1. Mål…… 12
6.5.2. Generelle føringer…… 12

7. Dommerutvikling…… 12
8. Føringer for innhold og revisjon…… 12

1. **Innledning:**

   Sportsplanen er utarbeidet i sportslig utvalg og godkjent av styret i Eidskog Fotball. Formålet er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi driver i ungdomsfotballen og med det utvikle klubb og spillere i en positiv retning.

   Sportsplanen skal være retningsgivende for alle trenere som trener lag i Eidskog Fotball. Planen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet i klubben. Den skal bevisstgjøre trenere på hva slags arbeidsoppgaver de har tatt på seg og hva klubben krever de skal bidra med.

   Sportsplanen skal danne grunnlag for hvordan utviklingsarbeidet skal bli best mulig i Eidskog Fotball.

   Sportsplanen vil kunne gi informasjon om hvordan vi vil drive klubben vår. Trenere og lagledere **skal** bruke planen som et arbeidsredskap og danne grunnlag for mer langsiktig planlegging.

   All aktivitet i Eidskog Fotball skal baseres på **FAIR PLAY**. Dette skal trenere, ledere og spillere vise i holdning og oppførsel før, under og etter kamp og trening, slik det kommer fram i NFF sine retningslinjer.

2. Sportslig utvalg (SU)

Sportslig utvalg skal koordinere og ha det overordnede ansvaret for den sportslige aktiviteten i klubben.

Leder i sportslig utvalg har møterett til styremøter, og skal holde styret jevnlig oppdatert på den sportslige utviklingen i klubben.

Sportslig utvalg har denne organiseringen:

Oppgaver:

- Utarbeide klubben sin sportsplan.
- Være klubbens fora for å skape sportslig utvikling.
- Skaffe trenere til alle lagene i klubben.
- Hovedansvaret for alle uttak av spillere, både til interne og eksterne tiltak.
- Ansvar for utdanning av trenere/ledere.
- Holde kontakten mot krets/soneklubber og moderklubbene når det gjelder samarbeid og felles utvikling.
- Sørge for å følge opp alle våre sone- og kretslagsspillere og i samarbeid med TK legge forholdene best mulig til rette for utvikling av disse spillerne

3. Instrukser

3.1. Sportslig leder

Sportslig leder skal ha det overordnede sportslige ansvaret for klubben sine lag.

3.1.1 Arbeidsoppgaver vil være blant annet:

- Kalle inn til møter og sette dagsorden.
- Bringe opp saker fra de ulike representantene i utvalget.
- Holde styret jevnlig orientert om den sportslige situasjonen i klubben.
- Legge fram forslag til budsjett for den sportslige aktiviteten.
- Følge opp at sportsplanen blir lagt til grunn i all fotballaktivitet både på og utenfor banen.
- Holde sportslig utvalg orientert om både sportslige og utenomsportslige saker vedr. lagene.

3.2. Keeperutvikler

Klubben sin oppgave er å sikre at unge spillere – både gutter og jenter – som vil utvikle seg som målvakter, får et tilrettelagt tilbud med tanke på utvikling og framtidig rekruttering til våre seniorlag.

3.2.1. Arbeidsoppgaver vil være blant annet:

- Sørge for å påvirke lagstrenerne til å legge bedre til rette for keepere på fellestreningene.
- Bidra og legge til rette for skolering av keeperrollen, blant trenere i gruppen.
- Tilby egne keepertreninger.

3.3. Trenerkoordinator (TK)

TK skal være den som koordinerer den sportslige aktiviteten.

3.3.1. Arbeidsoppgaver vil være blant annet

- Oppfølging, gjennomføring og revidering (skal godkjennes i sportslig utvalg) av sportsplanen.
- Bidra til at trenerkorpset i gruppen kjenner seg faglig ivaretatte og får tilfredsstillende oppfølging.
- Arrangere trenerforum i gruppen (minimum 2 pr. år) og fungere som leder for dette.
- Sørge for at alle nye trenere får en innføring i sportsplanen.
- Være medlem i klubben sitt sportslige utvalg.

4. Definisjoner

4.1. Aldersinndeling

I henhold til gjeldende regelverk så er aldersgrensen for de ulike lagene som følger:

Smågutt/jenter 13/14	11-14 år
Gutt/jenter 15/16/17	13-17 år
Junior 17-19	14-19 år

4.2. Hospitering

Det grunnleggende ved hospitering er at man gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening og kamp på et høyere ferdighetsnivå enn det de kan få gjennom sitt ordinære lag.

I praksis betyr dette at spillerne er med eldre spillere i trenings- og kampsituasjon. Spillerne vil da oppleve at alt foregår i et høyere tempo, og at det blir satt høyere krav til handling og handlingsvalg. Tilbudet om hospitering skal alltid skje til 1.laget hvis enkelte års trinn har flere lag.

4.2.1. Kriterier for hospitering

- Spilleren må over tid ha vist gode treningsholdninger ved at den har bortimot 100 % frammøte på eget lag.
- Hospitering skal først og fremst gis som et tilbud til spillere som holder et høyt ferdighetsnivå i et lag, som viser stor interesse for fotballen og er svært trenings- og lærevillige. Dersom disse kriteriene ikke er oppfylt av de aktuelle spillerne, så bør man ikke starte med hospitering.
- Spillere som er tatt ut til kretslag og sonelag, skal få tilbud om hospitering.

4.2.2. Hvordan gjennomføre hospitering

- Aktuelle spillere bør følge sitt eget lag så langt som mulig, og hospiteringen skal kun være et supplement.
- 1-2 ekstraøkter med eldre lag i korte eller lengre perioder.
- Spillerne skal primært spille kamper for laget sitt, men skal også få kamptilbud på et eldre lag.
- SU har myndighet til å vurdere hvert enkelt tilfelle, og tilpasse hospiteringen deretter.

4.2.3. Hvem avgjør hvilke spillere som skal hospitere?

Treneren kommer med forslag/ønske om spillere som de mener bør hospitere, men det er SU som avgjør dette.

Trenere og SU skal gjennomføre alt det praktiske rundt hospiteringen. Sportslig utvalg har alltid siste ordet i saker som gjelder hospitering.

4.3. Differensiering

Differensiering vil være et nøkkelord i den sportslige aktiviteten for Eidskog Fotball i framtiden. Dette da vi ønsker å skape flest mulig gode fotballspillere, samtidig som vi ønsker å ha flest mulig med, lengst mulig.

Vi mener at differensiering vil gjøre at vi vil klare å beholde flere lengre, og at det vil bidra til mindre frafall i ungdomsfotballen.

Dette betyr at vi så langt som råd vil strekke oss etter å gi et differensiert tilbud til alle som vil spille fotball i Eidskog Fotball. Det vil si at vi både vil ha med og gi de som vil spille fotball en eller to ganger i uken et tilbud, samtidig som de som vil trene hver dag, må få lov til det.

På både jente- og guttesiden der vi ikke har en så stor mengde spillere, så må vi gi et differensiert tilbud innenfor de ulike lagene.

Samtidig som vi er opptatt av å la de beste og mest treningsvillige spillerne i gruppen vår få gode forhold for utviklingen, så er vi også svært opptatte av at de som kun vil spille fotball en eller to ganger i uken, og som vil være sammen med venner gjennom fotballen, også skal bli godt tatt vare på og få et tilbud i vår klubb.

Klubben vil dele inn i 1. og 2. lag, og det vil alltid være rom for at spillere skal kunne bli flyttet både opp og ned mellom 1. og 2. lagene.

Trenerne må være bevisste på å differensiere på treningene, når det gjelder gruppeinndeling og nivå.

Trenerne må etterstrebe jevnbyrdighet, og la alle få utfordringer på sitt nivå. La de med ferdighetslikhet få mulighet til å jobbe sammen i deler av treningene.

Eidskog Fotball tror dette er veien å gå for både å skape flere gode fotballspillere, og samtidig beholde enda flere over lengre tid i gruppen. Erfaringer fra andre klubber viser også at dette er veien å gå.

4.3.1 Permanent oppflytting av spiller til eldre årsklasse.

I enkelte tilfeller kan det på grunn av spillerens ferdighetsnivå og ønske fra kretsen, være snakk om å flytte denne opp permanent til klubbens 1. lag i en eldre årsklasse. I slike tilfeller så er det alltid SU som har det siste ordet.

5. Generelle føringer

Dette er føringer som gjelder lag på de ulike årstrinn.

5.1. Sesong

Ungdomsfotball 13-14 år	Sesong hele året med redusert aktivitet i november – januar.
Ungdomsfotball 15-16 år	Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember.
Seniorfotball	Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember.

5.2. Treninger

Ungdomsfotball 13-14 år	2-4 ganger felles pr. uke.
Ungdomsfotball 15-16 år	2-5 treninger felles/uke. Tilbud om differensiert opplegg.
Seniorfotball	2-5 treninger felles/uke.

5.3. Kamper

Ungdomsfotball 13-14 år	Deltar i ordinær serie. Avgrenset antall treningskamper. Spilletid fordelt etter holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter. Alle skal ha et kamptilbud uansett ferdigheter.
Ungdomsfotball 15-16 år	Deltar i ordinær serie, treningskamper og cuper etter behov.
Seniorfotball	Deltar i ordinær serie, treningskamper og cuper etter behov.

6. Ungdomsfotballen 13 – 19 år

6.1. Overordnede mål for ungdomsfotballen

* Eidskog Fotball skal legge best mulig til rette for å hindre frafall fra fotballen. Her er **differensiering** et svært viktig stikkord.
* Alle lagene i vår klubb skal ledes av minimum en hovedtrener, en assistenttrener og en lagleder/oppmann.
* Eidskog Fotball har som mål å skape en interesse og et miljø som gjør at flest mulig velger fotballen som primær fritidsaktivitet.
* Eidskog Fotball ønsker å utvikle spillere med individuelle tekniske ferdigheter, spilleglede, gode holdninger og god lagmoral.
* Eidskog Fotball skal strekke seg etter å gi alle som vil spille fotball et tilbud, uansett ferdighetsnivå.

6.2. Krav til trenerne

* Alle trenere må sette seg godt inn i klubbens sportsplan, og rette seg etter denne.
* Trenerne skal delta på trenerforum og andre samlinger som Eidskog Fotball er arrangør for.
* Trenerne i ungdomsfotballen bør ha trenerkurs (C-lisens eller tilsvarende).
* Trenerne skal bidra til at det blir skapt gode holdninger til det å trene.
* Trenerne skal bidra til at det blir skapt positive holdninger overfor medspillere, motspillere, dommere og trenere.

6.3. Aldersgruppen 13 – 14 år

Spilleform i kamp er 11er eller 9er fotball (evt. 7er).

6.3.1. Holdepunkt for opplæringen.

* Kreativitet skal ha høy prioritet.
* Fokusering på taktisk-/tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel drible når du må, spille når du kan).
* Legge vekt på holdningsdelen til trening og kamp.

6.3.2. Treningsmengde og sesong

* 2 – 4 ganger felles pr. uke.
* Fremdeles allsidig stimulering.
* Klubben oppfordrer alle til egentrening.
* Sesong er hele året, men aktivitetsnivået blir redusert noe i november og desember.

6.4. Aldersgruppen 15 – 16 år

I denne aldersgruppen står differensiering og ferdighetslikhet svært sentralt i vår fotballaktivitet. Med dette mener vi at størstedeler av treningene er organisert slik at øvelsene blir gjennomført med tilnærmet ferdighetslikhet mellom spillerne. Dette sikrer raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivåer som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne i ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig. For å si det enkelt, så spiller de som er på samme nivå mest mulig sammen.

6.4.1. Holdepunkt for opplæringen

* Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og som bestemmer spillet. Spillere som tør å influere både i kamp og trening.
* Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press.
* Spillere som har gode holdninger til både trening og kamp. Spillere som tar ansvar for egen utvikling, trene, ikke bli trent.
* Vårt arbeid skal være utviklingsorientert.

6.4.2. Treningsaktiviteter

* 2 – 5 treninger felles/uke. Trenerne skal gi tilbud om differensierte opplegg.
* Sesong er hele året, men aktivitetsnivået blir redusert noe i november og desember.
* Egentrening/eventuelt annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig. På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder for eksempel etter serieslutt.

6.5. Aldersgruppen 17 – 19 år

6.5.1. Mål

* Få flest mulig til å fortsette med fotballen.
* Utvikle spillere til høyest mulig nivå.
* Få spillere som vil gi seg med å spille fotball, til å ta på seg andre funksjoner innenfor fotballen. Det kan være f.eks dommer, trener, leder osv.
* Få jentespillere til å ville ta steget opp på et damelag.

6.5.2. Generelle føringer

* Klubben skal alltid bestrebe seg for å ha eget juniorlag
* De beste guttespillerne blir tatt opp i A-stallen
* Jentespillere får tilbud om spill på damelaget

7. Dommerutvikling

Eidskog Fotball skal legge til rette for rekruttering av dommere. De som finner dommergjerningen interessant vil vi tilby videre rekruttdommerkurs.

Det er viktig å være spesielt oppmerksomme på om det er aktuelle dommer-kandidater blant de spillerne som gjerne er ferdige med aldersbestemt fotball, og som kanskje ikke har de store ambisjonene som fotballspiller lenger og derfor vurderer å gi seg med fotballen. Klubben bør informere disse spillerne om muligheten til å begynne som fotballdommer, og også tilby kursing.
Styret i Eidskog Fotball peker ut ansvarlig dommerkontakt i klubben. Denne skal legge til rette og ha hovedansvaret for dommerutviklingen i klubben.

8. Føringer for innhold og revisjon

Eidskog Fotball sin sportsplan gjelder for perioden 2015-2019, men blir revidert hvert år innen utgangen av november måned. Forslag til endringer i sportsplanen må være levert leder i styret innen utgangen av oktober.