

Sportsplan 2021



Visjon: Flest mulig, lengst mulig!

Verdier: Mestring, inkludering, glede & kameratskap

FORMÅL MED SPORTSPLANEN



- Sportsplanen skal gi klare retningslinjer for hvordan klubbens målsetninger, både sportslige og sosiale, skal nås.
- Sportsplanen skal sikre klubbstyrt drift og utvikling innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.
- Sportsplanen skal være fundamentet og grunnpilaren for klubbens sportslige og sosiale aktivitet.
- Sportsplanen skal være et redskap til et mer planmessig og langsiktig arbeid i klubben.
- Sportsplanen skal være verktøy for kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- Sportsplanen skal være et verktøy for treneren mtp. hva som forventes av treningsinnhold og kampgjennomføring i den aktuelle aldersgruppe.
- Sportsplanen skal være et hjelpemiddel for å påvirke spillere mtp. holdninger og adferd til trening og kamp.
- Sportsplanen skal være et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til trenere, ledere, spillere og foreldre.
- Sportsplanen skal være et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til eksisterende og potensielle samarbeidspartnere



SMØRÅS IL - SPORTSPLAN



KLUBBENS HOVEDMÅL

Flest mulig, lengst mulig!

Gi et godt sportslig og sosialt tilbud til alle medlemmer, uavhengig av ferdigheter, slik at flest mulig ønsker å fortsette i Smørås IL

Delmål

- Alltid ha fokus på fair play.
- Legge til rette for god sportslig utvikling for alle, uansett ferdighetsnivå.
 - Fokusere på trivsel og utvikling framfor resultater.
- Differensiere mtp på mengde og kvalitet slik at både topp og bredde får et godt tilpasset tilbud.
 - Utvikle spillere til å gå hele veien opp til klubbens ulike seniorlag for menn og kvinner.
 - Legge til rette for en god utvikling av klubbens trenere, ledere og dommere.



Sportsplan 2020

Ungdomsgruppen

Ungdomsgruppen

Overordnede målsetninger

Vi bør ha et max frafall på 50 % fra inngang Gutter og Jenter 13 til inngang senior.

Vi bør ha minst ett lag i hver av aldersklassene, 13, 14, 15, 16 og 19.

Vi skal utvikle alle spillere gjennom å fokusere på ballferdighet i trening og kamp.

Vi skal fokusere på ferdighetsutvikling og trivsel for alle våre spillere framfor resultater.

Vi skal ha en positiv ladet kommunikasjon i alle sammenhenger.

Vi skal være en foregangsklubb på Fair-play i alle sammenhenger (se egen side om dette).

Spillerutvikling

Utover standard tilbud igjennom laget, er det tilbud om ekstratrening gjennom Smørås Akademiet for spillere inntil 15 år. I tillegg skal det være mulighet for hospitering eller permanent oppflytting til lag på høyere nivå for spillere som trenger større utfordringer. Se egne sider om regler og rutiner for dette.

Vinterpause og kampbegrensninger

Alle lag bør ha fotballtreningspause fra ordinære lagstreninger og kamper i 2-4 uker i strekk i løpet av perioden november-januar.

Dette for at spillerne og trenere skal få en pause fra fotballen, få «lysten» tilbake, og tydelig ha et skille mellom to sesonger.

Turneringer, treningsleirer og cuper

Fra 13 år: Dana Cup

Alle som ønsker skal alltid ha tilbud om å være med slike arrangement, såfremt man trener regelmessig og har gjort opp sine forpliktelser overfor klubben. Alle som er med skal ha spilletid tilsvarende minst 50 % i løpet av turneringen, cupen eller på kampene på en treningsleir.

Hver aldersgruppe/treningsgruppe (med flere lag i samme cup hvis spillere til det) kan ut fra et sportslig perspektiv delta på inntil tre cuper arrangert av andre klubber pr. år, inkludert en cup som også er med overnatting. Cup med overnatting kan evt. erstattes av treningsleir med overnatting.

Lokal treningscamp på Slåtthaug kan evt. komme i tillegg.

Forankre alltid praktisk informasjon, adferds- og oppførselskrav i forkant både med foreldre og spillere på turneringer, cuper og treningsleir.

Sosialt

Vi skal jobbe for gode sosiale relasjoner innad i hele laget, i jentegruppen, og hele klubben for øvrig.

Vi bør gjennomføre minst tre utenomsportslige sosiale tiltak pr. år for lagene.

Vi skal jobbe for å skape stor foreldredeltakelse på treninger, kamper, turer og sosiale tilstelninger.

Vi skal jobbe for et godt støtteapparat rundt laget iht. klubbens til enhver tid anbefalte modell.

Vi bør ha minst ett arrangement på tvers i gruppen pr. år

Vi bør gjennomføre spiller/trivselsundersøkelse en gang pr. år.

Gutter og jenter 13 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe.

Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter. Sportslig utvalg godkjenner divisjonspåmelding.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning.

Alle spillere skal ha et tilnærmet likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på iht. det å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Treningsmengder

Man skal ha to faste felles lagstreninger i uken a 1 – 1,5 timer.

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som trener jevnlig spiller i utgangspunktet tilnærmet like mye i kamper over tid men; treningsframmøte, innsats og adferd kan dog belønnes med litt ekstra spilletid.

Alle skal imidlertid spille minst 50 % av tiden i kampene man møter på, såfremt det ikke er særskilte individuelle grunnet (skader/sykdom, dårlig treningsframmøte, negativ adferd).

Det skal rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller, men overvekt og rolleutvikling i spill på posisjon som man behersker best og har største potensiale i (primærposisjon). Alle spillere skal ha minst en offensiv posisjon (midtbane/angrep) som enten primær- eller sekundærposisjon.

Keeperrollen: Hvis man ikke har faste keepere bør det rulleres blant spillerne på å være keeper. Spillere som har «keeperskrekk/ballskrekk» bør holdes utenfor denne rotering.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er;

NFF's «Treningsøkta.no».

På den siden finnes skoleringsplaner for alle aldersgrupper, inkludert ferdige treningsøkter fra start til slutt.

I tillegg ligger det en øvelsesbank tilgjengelig på denne siden (men husk få øvelser og at minst 50 % av tiden skal brukes til spill/spilløvelser).



[Trykk på denne linken for å komme inn på «treningsøkta.no».](https://treningsøkta.no)

Hvis man ikke har en bruker/passord til denne siden så må daglig leder gi tilgang; send E-post til smil@smoras.no og be om tilgang til «treningsøkta.no».

For øvrig finnes mye god informasjon og fagstoff [på denne siden til NFF.](#)

I tillegg brukes Joymo som videoverktøy i forbindelse med trening og kamp.

Gutter og jenter 14-15 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe.

Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter. Sportslig utvalg godkjenner divisjonspåmelding.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning.

Alle spillere skal ha et tilnærmet likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på iht. det å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Treningsmengder

Man skal ha to faste felles lagstreninger i uken a 1 – 1,5 timer.

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som trener jevnlig spiller i utgangspunktet tilnærmet like mye i kamper over tid men; treningsframmøte, innsats og adferd kan dog belønnes med litt ekstra spilletid.

Alle skal imidlertid spille minst 50 % av tiden i kampene man møter på, såfremt det ikke er særskilte individuelle grunnet (skader/sykdom, dårlig treningsframmøte, negativ adferd).

Det skal rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller, men overvekt og rolleutvikling i spill på posisjon som man behersker best og har største potensiale i (primærposisjon). Alle spillere skal ha minst en offensiv posisjon (midtbane/angrep) som enten primær- eller sekundærposisjon.

Keeperrollen: Hvis man ikke har faste keepere bør det rulleres blant spillerne på å være keeper. Spillere som har «keeperskrek/ballskrek» bør holdes utenfor denne rotering.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er;

NFF's «Treningsøkta.no».

På den siden finnes skoleringsplaner for alle aldersgrupper, inkludert ferdige treningsøkter fra start til slutt.

I tillegg ligger det en øvelsesbank tilgjengelig på denne siden (men husk få øvelser og at minst 50 % av tiden skal brukes til spill/spilløvelser).



[Trykk på denne linken for å komme inn på «treningsøkta.no».](https://treningsøkta.no)

Hvis man ikke har en bruker/passord til denne siden så må daglig leder gi tilgang; send E-post til smil@smoras.no og be om tilgang til «treningsøkta.no».

For øvrig finnes mye god informasjon og fagstoff [på denne siden til NFF.](#)

I tillegg brukes Joymo som videoverktøy i forbindelse med trening og kamp.

Gutter og jenter 16-17 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe.

Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter. Sportslig utvalg godkjenner divisjonspåmelding.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning.

Alle spillere skal ha et tilnærmet likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på iht. det å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Treningsmengder

Man skal ha minst to faste felles lagstreninger i uken a 1 – 1,5 timer. Spillere med ambisjoner bør ha tilbud om minst tre økter i uken.

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som trener jevnt godt (over 2/3) skal spille minst 50 % av tiden i kampene, såfremt det ikke er særskilte individuelle grunner som skader/sykdom eller negativ adferd.

Ferdigheter, treningsframmøte, innsats og adferd bør dog belønnes med ekstra spilletid. Hvis troppen består av flere spillere enn det som bør være i en kamptropp, prioriteres de som trener mer enn 2/3 av treningene. Det bør rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller bør forekomme, men overvekt og rolleutvikling i spill på posisjon som man behersker best og har største potensiale i (primærposisjon). Alle spillere bør ha minst en offensiv posisjon (midtbane/angrep) som enten primær- eller sekundærposisjon.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er;

NFF's «Treningsøkta.no».

På den siden finnes skoleringsplaner for alle aldersgrupper, inkludert ferdige treningsøkter fra start til slutt.

I tillegg ligger det en øvelsesbank tilgjengelig på denne siden (men husk få øvelser og at minst 50 % av tiden skal brukes til spill/spilløvelser).



[Trykk på denne linken for å komme inn på «treningsøkta.no».](https://treningsøkta.no)

Hvis man ikke har en bruker/passord til denne siden så må daglig leder gi tilgang; send E-post til smil@smoras.no og be om tilgang til «treningsøkta.no».

For øvrig finnes mye god informasjon og fagstoff [på denne siden til NFF](#).

I tillegg brukes Joymo som videoerktøy i forbindelse med trening og kamp.

Gutter 19 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe. Det bør være ambisjoner om stor nok gruppe til å ha lag på alle nivå.

Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning.

Alle spillere skal ha et tilnærmet likt kamptilbud på differensiert nivå.

Treningsmengder

Man skal ha minst to faste felles lagstreninger i uken a 1 – 1,5 timer. Spillere med ambisjoner bør ha et tilbud om minst tre økter i uken.

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som trener jevnt godt (over 2/3) skal spille minst 50 % av tiden i kampene, såfremt det ikke er særskilte individuelle grunner som skader/sykdom eller negativ adferd.

Ferdigheter, treningsframmøte, innsats og adferd bør dog belønnes med ekstra spilletid. Hvis troppen består av flere spillere enn det som bør være i en kamptropp, prioriteres de som trener mer enn 2/3 av treningene.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller kan forekomme, men overvekt og rolleutvikling i spill på posisjon som man behersker best og har største potensiale i.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er;

NFF's «Treningsøkta.no».

På den siden finnes skoleringsplaner for alle aldersgrupper, inkludert ferdige treningsøkter fra start til slutt.

I tillegg ligger det en øvelsesbank tilgjengelig på denne siden (men husk få øvelser og at minst 50 % av tiden skal brukes til spill/spilløvelser).



[Trykk på denne linken for å komme inn på «treningsøkta.no».](https://treningsøkta.no)

Hvis man ikke har en bruker/passord til denne siden så må daglig leder gi tilgang; send E-post til smil@smoras.no og be om tilgang til «treningsøkta.no».

For øvrig finnes mye god informasjon og fagstoff [på denne siden til NFF](#).

I tillegg brukes Joymo som videoverktøy i trening og kamp.

Keeper og spillerutvikling:

- Tilbud om keeper trening med egen keeper trener.
- Det oppfordres til styrketrening/basistrening hos klubb samarbeidspartner Aktiv365/Umbar.
- Trenerne skal gjennomføre minst én individuell oppfølgingssamtale med hver spiller hvert år.

Jenter 19 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe.

Helt eller delvis sammenslåing/drift med Senior bør tilstrebes.

Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning.

Alle spillere skal ha et tilnærmet likt kamptilbud.

Treningsmengder

Man skal ha minst to faste felles lagstreninger i uken a 1 – 1,5 timer.

Spillere med ambisjoner bør ha et tilbud om minst tre økter i uken.

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som trener jevnt godt (over 2/3) skal spille minst 50 % av tiden i kampene, såfremt det ikke er særskilte individuelle grunner som skader/sykdom eller negativ adferd.

Ferdigheter, treningsframmøte, innsats og adferd bør dog belønnes med ekstra spilletid. Hvis troppen består av flere spillere enn det som bør være i en kamptropp, prioriteres de som trener mer enn 2/3 av treningene.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller kan forekomme, men overvekt og rolleutvikling i spill på posisjon som man behersker best og har største potensiale i.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er;

NFF's «Treningsøkta.no».

På den siden finnes skoleringsplaner for alle aldersgrupper, inkludert ferdige treningsøkter fra start til slutt.

I tillegg ligger det en øvelsesbank tilgjengelig på denne siden (men husk få øvelser og at minst 50 % av tiden skal brukes til spill/spilløvelser).



[Trykk på denne linken for å komme inn på «treningsøkta.no».](https://treningsøkta.no)

Hvis man ikke har en bruker/passord til denne siden så må daglig leder gi tilgang; send E-post til smil@smoras.no og be om tilgang til «treningsøkta.no».

For øvrig finnes mye god informasjon og fagstoff [på denne siden til NFF](#).

I tillegg brukes Joymo som videoverktøy i trening og kamp.

Keeper og spillerutvikling:

- Tilbud om keepertrening med egen keepertrener.
- Det oppfordres til styrketrening/basistrening hos klubbssamarbeidspartner Aktiv365/Umbar.
- Trenerne skal gjennomføre minst én individuell oppfølgingssamtale med hver spiller hvert år.

På trening med laget

Gjennomføring av treningen

Før banetiden:

Spillere og trenere bør møte opp minst 10 minutter før bane disponeres for å gjøre klar til trening (utstyr).

5 minutter før tilgang på bane; samle gruppen utenfor banen, ønsk velkommen, korte beskjeder om innhold og fokusområde på dagens trening.

Treningen:

For spillere fra 11 år anbefales det å starte med standard oppvarmingsprogram eller tilsvarende ([se hjemmesiden vår](#)).

Preppen fra NFFs Landslagsskolen er også et alternativ ([se NFF beskrivelse her](#))

Deretter en oppvarmingsdel med ball.

Neste del av treningen bør være en del med teknisk basistrening.

Hoveddel skal være spill og spilløvelser, minst 50 % av tiden.

Mye spill med få spillere på hvert lag, 3 vs. 3 og 4 vs. 4

Få og enkle øvelser på trening, gjenkjenning er viktig.

Bruk vester og marker baner med markører.

Skape intensitet i treningen for også å utvikle fysiske egenskaper.

Minst 90 % av treningstid på banen bør være med ball.

Klubbens gjeldende basistreningsprogram bør legges inn i treningen ([se klubbens hjemmeside](#)) på alle lag fra 11 år.

Avslutt treningen med nedjogging og tøyning på alle lag fra 11 år ([se hjemmesiden vår](#)).

Etter banetiden er over:

Man bør samle gruppen utenfor banen, oppsummer treningen, trekk gjerne fram enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode, ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang. Avslutt med praktisk informasjon. Sørg for at alle bidrar til å rydde og få på plass alt utstyr.

En god økt inneholder disse elementene

- Riktig mengde av mestring vs. utfordringer, individuelt og lagvis.
- Individuell differensiering utfra ferdigheter, fysikk og modenhet. For mer info om hvordan differensiering gjennomføres i praksis [se hjemmesiden](#)
- Mye spill med få spillere på hvert lag.
- Rød tråd i instruksjonsfokuset hele treningen igjennom.
- Treningsøkten har et klart definerte ferdighetsmål, og coaching skal fokusere på dette – hva vi trener på.
- Lite eller ingen venting/kø på øvelser, men flere grupper.
- Ingen lange avbrudd i aktiviteten.
- God motivering - man yter mer nå man blir sett
- Spillerne "mases ikke i hjel" under treninger, spillerne får tenke og gjøre valg på egenhånd.
- Positiv rettet veiledning, ingen kjefting, skriking og negativ ordbruk/kroppsspråk.
- Minst en positiv tilbakemelding til hver enkelt spiller på hver trening.

På kamp med laget

Det sportslige

Frammøte:

Lagene bør møte minst 45 minutter, helst 60 minutter før kampstart på banen det skal spilles for en god oppladning til kampen.

Kampgjennomgang:

Etter at spillerne har gjort seg klar for kamp, bør det tas en kampgjennomgang som inneholder;

Lagoppstilling fra start, utgangspunktet for hvordan innbytte er tenkt gjort, samt de to-tre punktene som skal være hovedfokuset for kampen (teknisk, taktisk, annet).

Fast kaptein kan man ha fra 13-årsklassen. Kriterier som treningsframmøte/innsats, adferd og positiv innstilling er avgjørende for et slikt valg. Under 13 år; hvis man bruker kaptein skal det rulleres blant alle spillere.

Oppvarming:

Oppvarmingsprogram på minst 10 minutter bør gjennomføres slik at det er ferdig 5 minutter før kampstart.

For spillere fra 11 år anbefales det å starte med standard oppvarmingsprogram eller tilsvarende ([se hjemmesiden vår](#)).

Preppen fra NFFs Landslagsskolen er også et alternativ ([se NFF beskrivelse her](#)).

Under kampen:

Rød tråd i veiledningsfokuset fra trening til kamp. Fokuser på fokusområdene fra kampgjennomgangen.

Ikke "mas i hel" spillerne under kamper, la spillerne få tenke og gjøre valg på egenhånd.

Positiv rettet veiledning, unngå kjefting, skriking og negativ ordbruk/kroppsspråk.

Minst en positiv tilbakemelding til hver enkelt spiller på hver kamp.

Disponer laget på en slik måte at man unngår store seiere/store tap ved f.eks. spilletidsfordeling, rotasjon på plasser etc.

Etter kampen:

Etter kampen anbefales det at man gjennomfører felles nedjogging og tøyning ([se hjemmesiden vår](#)).

Man bør også samle spillerne for en kort oppsummering av kampen hvor fokuset er å bygge opp spillere og lag.

Fair Play

Før kampen:

Standard «Velkommen til Slåtthaug» skal sendes til alle bortelag og dommere i forkant av våre hjemmekamper.

Representant for laget tar alltid i mot motstandere og dommer når de kommer til vår hjemmebane.

Hilse på dommer og motstandere før kampen med positiv tone og kroppsspråk.

Representant for laget (trener eller kampvert) skal «overvåke» hilserunde.

Under kampen:

Skryte når noen lykkes, oppmuntre når noen mislykkes. Dette gjelder både spillere, foreldre, trenere og støtteapparat.

Dommere skal ikke kritiseres.

Unngå stygt spill og filming.

Trenere og ledere skal slå ned på dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden under kampen.

Etter kampen:

Takke for kampen overfor dommere og motstandere med positiv tone og kroppsspråk.

Representant for laget (trener eller kampvert) skal «overvåke» hilserunde.

Annet:

Fair play er JA til respekt og toleranse.

Fair play er NEI til rasisme og mobbing.

Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøter, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.

Husk at du som trener og leder er et forbilde.

Del ut NFF's Foreldrevettregler til alle foreldre i forkant av sesongen.

Spillestil

SMIL-stilen kan karakteriseres gjennom mye pasningsspill og bevegelse, mens laget leter etter muligheter for et gjennombrudd.

Da må vi prøve å holde ballen innen laget. Dette krever individuelle og relasjonelle ferdigheter. Har vi ballen kan ingen score på oss, og vi ønsker å dyrke pasningsspillet til vi skaper målsjanser. Dette ekskluderer ikke mulighetene som oppstår i forbindelse med gode kontringsmuligheter der det er ønskelig å utnytte motstanderens ubalanse. Dette krever også hurtige og gode pasningsferdigheter. Ubalanse er når motstanderen er ute av sine posisjoner og vi som lag kan utnytte dette i et mulig overtallspill. Da bør det gå hurtigst mulig i lengderetningen med mange spillere.

Dersom angrepet mislykkes, skal laget bruke kort tid på å vinne ballen tilbake - gjenvinning. Helst umiddelbart etter balltap. Vi trenger derfor også å utvikle spillere som er gode ballvinnere (førsteforsvarere), i tillegg til individuelle ferdigheter med ball.

Vektlegges dette på treningsfeltet og i kamp, vil vi få spillere som kan videreutvikle seg og ha en god fotballopplevelse under SMIL-stilen.

Spillerutviklingstiltak

Ekstratilbud

Individuelle ferdighetstreninger

Klubbens tilbud om ekstratreninger er gjennom Smørås Akademiet for spillere inntil 15 år.

Gruppene kan bli delt inn etter ferdigheter (treningstidspunkt bør hvis praktisk mulig være til samme tid og på samme bane) for hele årgangen) for at alle spillere skal få best mulig utbytte av disse treningene ut fra sitt eget nivå.

Grunnleggende krav for deltakelse på høyeste ferdighetsnivå på disse treningene er at man har et høyt treningsframmøte og god treningsinnsats på lagstreninger. I tillegg at man viser god vilje til ferdighetsutvikling og har en positiv adferd (alle faktorer må være tilstede). Inndeling er ikke fast for hele året, men dynamisk iht. kriteriene og de enkelte spilleres utvikling.

Tilbudet forutsetter at klubben av praktiske og/eller økonomiske årsaker kan gjennomføre dette.

Av andre ekstratilbud arrangerer vi også Tine Fotballskole og UKSE fotballcamp. Mer informasjon om alle våre ekstratilbud og kurs finnes på vår hjemmeside.

Fra 16 år og oppover

Tett samarbeid mellom lagene som er nærmest i alder og de aktuelle seniorlagene.

Keeper-treninger

Man bør få til frivillig tilbud om spesial-treninger uten om lagstreningene for alle keepere.

Dette er treninger som keepere på tvers av alder jobber med keeperspesifikk ferdighetsutvikling.

Spillerutviklingstiltak

Hospitering og permanent oppflytting

Hva er hospitering:

- En spiller hospiterer når han trener eller spiller kamp i et annet miljø enn han normalt gjør.
- Vi stimulerer til hospitering og ser dette som en udelt positiv aktivitet så lenge det er klubbstyrt.
- For spilleren er hospitering under ordnede former en god erfaring og inngår som et naturlig ledd i vår spillerutvikling

Hvorfor ønsker vi hospitering:

- Smørås IL ønsker å differensiere tilbudet på treningsfeltet for å utvikle alle spillere ([detaljert info om differensiering finnes her](#)). Derfor er det viktig at spillere som ønsker flere aktiviteter og som trenger større fotballmessige utfordringer i trening/kamp får muligheter til å trene med eldre spillere. Når en spiller hospiterer vil spilleren delta en periode på et annet lag, men fortsatt tilhøre sitt opprinnelige lag.
- Hensikten med hospitering er at spilleren får fotballmessige utfordringer med nye impulser og læring som han kan ta med seg tilbake på sitt opprinnelige lag. Ved en slik ordning vil både laget og spilleren dra nytte av hospiteringsordningen.
- Det er viktig at når spilleren kommer tilbake til opprinnelig lag skal han ta med seg holdninger og ferdigheter som gjør at han øker kvaliteten på sine egne lags treninger. Klarer ikke spilleren dette er man ikke moden nok og klar for hospitering.

Retningslinjer:

Hospitering til eldre lag i trening og/eller kamp kan praktiseres fra det året spillere fyller 10 år.

For mer detaljert info om hvordan hospiteringen skal foregå, [se denne siden](#).

Permanent oppflytting

Innledning:

Dersom man over tid ser at spilleren presterer naturlig på et høyere nivå enn det man tilhører skal permanent oppflytting vurderes. Prestasjonene skal vurderes i en hospiteringsordning før permanent oppflytting skal vurderes. Permanent oppflytting er ikke noe som skjer plutselig.

Retningslinjer:

Trener på spillerens primærlag og/eller trenere på spillerens hospiteringslag innstiller til permanent oppflytting, og Sportslig utvalg fatter endelig beslutning.

Gjennomføring:

Fast tilhørende på oppflyttingslag i forbindelse med treninger, kamper og cuper.

Kan trene/spille kamper med opprinnelig primærlag etter avtale mellom alle de involverte.

Trenere

Krav til trenere

- Vandelsattest skal framlegges klubben innen oppstart av treninger/kamper.
- Trenerkontrakt skal signeres innen oppstart av treninger/kamper.
- Man skal innen oppstart av treninger/kamper sette seg godt inn i Sportsplan slik at denne etterlevs
- Man bør delta på interne trenermøte og fagsamlinger i klubben, både for egen del og for lagets del.
- Rusbruk, eller å være påvirket av rusmidler, er ikke tillatt når man har ansvar for klubbens spillere og/eller lag.
- Man skal føre statistikker iht. til klubbens gjeldende krav.
- Man skal ha positive holdninger, kommunikasjon og kroppsspråk i ledelsen av laget og spillere.
- Man bør unngå kjefting, roping og negativ ladet kommunikasjon.
- Man skal være utviklings- og trivselsorientert fremfor resultatorientert.
- Man skal ha fair-play fokus.
- Man skal opptre som et positivt forbilde og være klubbens ansikt utad på en god måte.
- Man skal forberede og gjennomføre treninger og kamper i henhold til klubbens sportsplan.
- Man skal ta vare på og behandle klubbens utstyr på en forsvarlig måte.
- Man skal forholde seg til klubbens gjeldende retningslinjer for bruk av sosial medier.

Trenerutvikling

- Gjeldende Sportsplan skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Informasjon om praktisk klubbinformasjon skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Mentoroppfølgingstilbud skal være tilgjengelig for alle trenere hvis ønskelig/behov.
- Klubben oppfordrer til, og dekker, kostnadene til Trener 1 kurs eller delkurs i Trener 1 kurs.
- Klubben tilbyr interne fagsamlinger.

Ledere og støtteapparat

Krav til ledere

- Vandelsattest skal framlegges innen oppstart av treninger/kamper for de som har daglig kontakt med spillere og/eller skal på overnattingstur med lagene.
- Man skal etterleve klubbens gjeldende Sportsplan.
- Rusbruk eller være påvirket av rusmidler er ikke tillatt når man har ansvar for klubbens spillere og/eller lag.
- Man skal ha positive holdninger, kommunikasjon og kroppsspråk i ledelsen av laget og spillere.
- Man bør unngå kjefting, roping og negativ kommunikasjon.
- Man skal ha fair-play fokus.
- Man skal opptre som et positivt forbilde og være klubbens ansikt utad på en god måte.
- Man skal ta bidra til å ta vare på og behandle klubbens utstyr på en forsvarlig måte.
- Man skal utføre lederrollen iht. klubbens gjeldende rollebeskrivelse.
- Man skal forholde seg til klubbens gjeldende retningslinjer for bruk av sosial medier.

Lederutvikling

- Gjeldende Sportsplan skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Informasjon om praktisk klubbinformasjon skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Klubben oppfordrer til, og dekker kostnadene til Leder 1 kurs
- Klubben oppfordrer til, og dekker kostnadene til Lederkurs Ungdom.
- Klubben tilbyr interne fagsamlinger.

Spillere og foreldre

Spillere

- Spør seg alltid; hva kan jeg bidra med for at spillere, trenere og ledere trives?
- Er inkluderende, unngår «klikking» og gjør sitt ytterste for at alle på, og rundt laget trives.
- Har en positiv innstilling, skryter når noen lykkes og oppmuntrer når noen mislykkes.
- Møter presis til treninger, kamper, møter og turer.
- Trener og spiller kamper med rett fokus for å utvikle seg selv og laget.
- Prioriterer oppsatte kamper, turer og treninger, og varsler i god tid hvis man ikke kan være med.
- Tar vare på, og ansvar for klubbens utstyr.
- Stiller i Smørås-antrekk på kamper og reiser.
- Viser fair play mot dommere, med- og motspillere, trenere og tilskuere.
- Forholder seg til klubbens retningslinjer for bruk av sosial medier.

Foreldre

- Bidrar nå laget/klubben trenger hjelp, administrativt eller på inntektstiltak.
- Gir beskjed i god tid når spiller ikke kan spille kamp/være med på tur.
- Svarer raskt på alle henvendelser.
- Følger opp spillerne mtp. kostholds- og søvnrutiner.
- Har kun positiv kommunikasjon overfor spillere, trenere, ledere, motstandere og dommere.
- Blander seg ikke inn i det sportslige (laguttak, spillerdisponering, treningsopplegg og «spill-styring») fra sidelinjen/tribunen under treninger og kamper.
- Innspill/kommentarer vedr. det sportslige og/eller sosiale tas i egne samtaler/møter utenom trenings- og kampsituasjon. med trener/leder for laget, evt. videre med utvalget som laget tilhører.
- Forholder seg til klubbens retningslinjer for bruk av sosial medier.
- Følger NFF's Foreldrevett-regler.
 - Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
 - Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
 - Gi oppmuntring til alle spillerne i med og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
 - Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
 - Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
 - Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
 - Det er ditt barn som spiller fotball.
 - Optre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Individuell premiering

Følgende individuell premiering skal gjøres etter sesongen:

Fra 13-15 år Årets spiller
 Årets mest framgangsrike spiller

Fra 16 år Årets spiller
 Årets mest framgangsrike spiller
 Årets toppscorer
 Årets tilrettelegger

Vurderingskriterier:

1. Årets spiller; Ferdigheter, treningsinnsats/frammøte, holdninger, fair play, positive bidrag i laget
2. Årets mest framgangsrike spiller; Ferdighetsfremgang, samt se på treningsinnsats/frammøte, holdninger, fair play, positive bidrag i laget
3. Toppscorer; Flest scoringer i seriekamper igjennom året
4. Årets tilrettelegger; Flest målgivende pasninger i seriekamper igjennom året