

SPORTSPLAN



EKKO/AUREOSEN IL

Fotballgruppa

Innholdsfortegnelse

- Hva er hensikten med en sportsplan
- Verdier, holdninger og treningskultur
- Alderstrinn 6-12 år, barnefotball
 - Om barnefotball
 - Hva kjennetegner aldersgruppen 6-10 år?
 - Hva kjennetegner aldersgruppen 10-12 år?
 - Trenerkompetanse
- Alderstrinn 12-19 år, ungdomsfotball
 - Om ungdomsfotball
 - Hva kjennetegner aldersgruppen 12-14 år
 - Hva kjennetegner aldersgruppen 14-19 år
 - Trenerkompetanse
- Turneringsbestemmelser
- Differensiering
- Jevnbyrdighet
- Hospitering
- Nivåpåmelding og inndeling av lag
- Rekruttering av nye spillere/ oppstart

HENSIKT OG MÅL

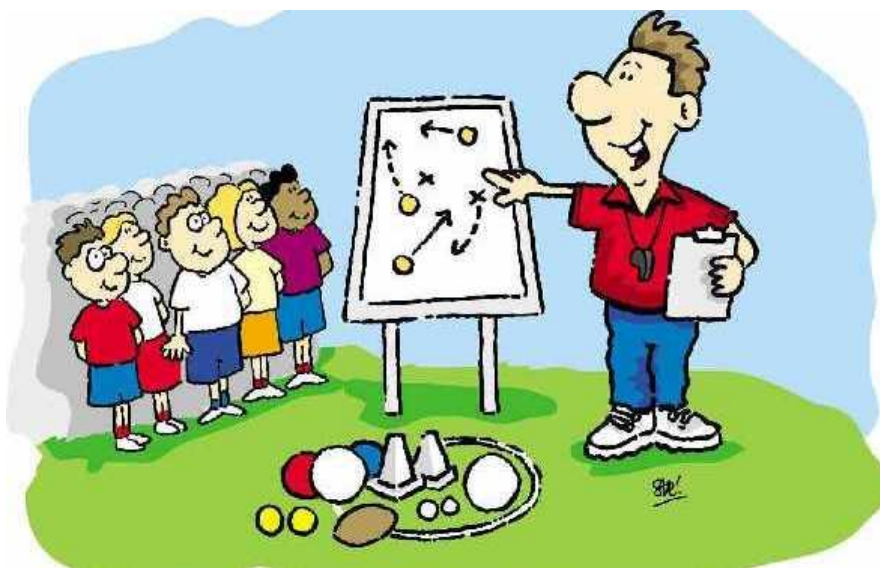
Hensikten med sportsplanen er å hjelpe trenere og lagledere til å skape best mulig fotballaktivitet for klubbens lag. Planen skal gi en god pekepinn og være en god hjelper i treningshverdagen. Den gir referanser til hva som er god treningskultur, fotballaktivitet og hvilke holdninger som skal prege alle medlemmer i Ekko/Aureosen IL.

Planen er basert på retningslinjer gitt av NFF. (www.fotball.no)

Sportsplanen tar for seg punkter som er felles for alle alderstrinn, og de som er aldersspesifikke.

Mål for barne- og ungdomsfotballen:

- Gi alle i Søre Fræna og fastlands Aukra et tilbud om å spille fotball
- Skape trivsel, trygghet, lyst og glede.
- Oppfordre våre spillere til å ta ansvar overfor seg selv og andre, i og utenfor fotballmiljøet.
- Gjennom sportsplanen ønsker vi å holde en høy kvalitet på spiller- trener- og dommerutvikling.



VERDIER, HOLDNINGER OG TRENINGSKULTUR

Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer, som sammen danner grunnlaget for fotballen i klubben, på og utenfor banen.

VERDISETT EKKO/AUREOEN

Glede

- Alle er like mye verdt,
- Alle som vil spille fotball i klubben skal få mulighet til det.
- Klubben skal gi muligheter til at alle er forskjellige, noen vil spille mye, mens andre ikke ønsker å bruke all fritid på fotball.

Respekt

- Vis respekt ved å komme i tide til trening, lytte til trener/lagleder/spillere/dommere, vær samarbeidsvillig, vær stolt av klubben din og tilstreb klubbfølelse og samhold.
- Samspillet mellom holdninger og fotballferdigheter er avgjørende for:
 - ens egen utvikling som spiller, trener/lagleder.
 - Hvor godt miljøet på laget kan bli
 - hvor gode lagkameratene kan bli
 - Hvor godt laget kan bli
 - Respekter alle ,selv motspillere

Fair PLayer

- Fair play tar utgangspunkt i den gyldne regelen: Gjør mot andre som du ønsker andre skal gjøre mot deg.
- Formell Fair Play: Følg reglene, uformell Fair Play: gjør ditt beste!
- Vis god sportsånd, gi positive tilbakemeldinger, godta at andre kan gjøre feil.
- Godta dommerens avgjørelse.

Aktivitet for alle –
Basert på idrettens grunnverdier

ALDERSTRINN 6-12 ÅR, BARNEFOTBALL

Det viktigste med barnefotballen er at de voksne legger til rette for morsom fotballaktivitet, slik at alle trives og har passe utfordringer. Morsom aktivitet er god læring og stimulerer til aktivitet også utenom lagtreningene. Barnefotballen skal preges av trivsel, av trygghet og av at barna opplever mestring!

UTVIKLINGSTRINN 5-12 ÅR:

5-8 år «Lekfase»	9-10 år «Innlæringsfase»	10-12 år «utviklingsfase»
<ul style="list-style-type: none">• Ball lek• Spillvarianter• Avslutningstrening• Teknisk trening• Fysisk trening	<ul style="list-style-type: none">• Spillvarianter• Pasningskvalitet• Avslutningstrening• Teknisk trening• Fysisk trening	<ul style="list-style-type: none">• Spillvarianter• Pasningskvalitet• Avslutningstrening• Teknisk trening• Ferdighetsteknikk• Fysisk trening• Kommunikasjon

Hva kjennetegner 6-10 åringer:

- Stor aktivitetstrang
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Vis – ikke snakk
- Vis omsorg til alle - ros

Hva kjennetegner 10-12 åringer?

- Kan trekke logiske løsninger
- Er lærenemme
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare

Trenerkompetanse

- Grasrottrener del 1 og 2/ Barnefotballkveld

ALDERSTRINN 12-19 ÅR, UNGDOMSFOTBALL

Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år. Målet er å gi så mange som mulig et tilfredsstillende fotballtilbud i et godt miljø. Alle skal ha et tilbud de er fornøyd med - uavhengig av nivå og ambisjoner.

UTVIKLINGSTRINN 13-19 ÅR:

13 – 19 år
<ul style="list-style-type: none">- Fysisk trening- Ferdighetsteknikk- Avslutningstrening- Pasingstrening- Spillvarianter- Lagorganisasjon- rolletrening

Hva kjennetegner 12- 14 åringer?

- Begrunnelser er viktigere, som trener går man fra å være aktivitetsleder til å nå faktisk bli trener.
- Spillerne bør tas med mer på råd og bli medansvarlige for en del av beslutningene som gjelder dem selv.
- Rettferdighet spiller en større rolle.
- Spillerne har et mer bevisst forhold til sin rolle på banen, hvem de samhandler med og hvordan laget bør spille.
- Det er viktig å finne balansen mellom autoritet og medbestemmelse. Autoritet bygges gjennom tydelig og forutsigbart lederskap.
- Styrk spillernes eierfølelse til laget og til fotballaktiviteten gjennom medbestemmelse og delaktighet.

Hva kjennetegner 14-19 åringer?

- Mer modne for lagtaktiske vurderinger og strategisk tenkning, bruk av taktikktavle gir større mening.
- Alderen er preget av sosial utrygghet, og de har gjerne flere ting enn skole og fotball å tenke på.
- I denne aldersgruppen kan de ha varierende konsentrasjon på treningen.
- Spørsmål som «hvordan er min posisjon i gjengen?», «liker de andre meg?», «er jeg inkludert?» etc. opptar mange av spillerne.
- Fotballtreneren bør bidra til å spre trygghet i gruppa.
- Styrk samholdet i laget og slå ned på tendenser til mobbing og utestenging.

Trenerkompetanse

- Grasrottrener del 3 og 4, ungdomsfotballkveld

TURNERINGSBESTEMMELSER

Hvert lag kan delta i 3 cuper/turneringer pr. sesong. Klubben betaler lagspåmelding. 12-16 år er prioriterte til overnattingscup og får dekt 70% av A-kort. Yngre lag som ønsker overnattingscup får dekt inntil 50% av a-kort. Dette gjelder cuper i Midt-Norge. Klubben dekker også inntil 3 ledsagere. Cuper utenfor Midt-Norge må det søkes særskilt for i god tid før fristen utløper.

Noen anbefalte cuper:

Knøtt:	Romsdalsbanken cup Eat-Move-Sleep Romsdalscupen
Barnefotball 9-12	Træff Istad cup MFK cup Romsdalscupen Eat-Move-Sleep Rival Solstrand cup
Ungdomsfotball 13-16	Hydrocup Romsdalscupen Hessa cup Aukracup Alanterhavs cup Dahle cup

I tillegg til disse sender vi ut invitasjoner vi mottar til lagledere/trenere.

DIFFERENSIERING

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

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Vi skal variere og tilpasse treninger og øvelser slik at alle føler de mestrer fotballen og har det moro sammen!

Vi skal ta utgangspunkt i de enkeltes styrker og/eller svakheter og lete etter muligheter å organisere treningen på som er gunstig for hele laget. Målet med differensiering bør være å oppnå et lag som spiller på styrkene og svakhetene til hverandre. Differensiering bør bidra til både trivsel og ferdighetsutvikling.

DIFFERENSIERING UNDER KAMP:

- Det er ønskelig at det rulleres på spillere under kamp.
- Unngå topping

FORSLAG TIL STØRRELSE PÅ KAMPTROPP:

	KAMPFORM	ANTALL SPILLERE PÅ KAMP	SPILLETID I MINUTTER
6-7 år	Treerfotball	5-6	2 x 13
8-9 år	Femmerfotball	7-8	2 x 25
10-12 år	Sjuerfotball	9-11	2 x 30
13-14 år	Sjuerfotball	9-11	2 x 35
12-14 år	Nierfotball	11-13	2 x 35-45
13-19 år	Elleverfotball	13-16	2 x 35-45

JEVNBYRDIGHET

Jevnbyrdighet i fotball vil fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er mye bedre enn oss vil vi oppleve lite mestring siden vi ikke får til det vi prøver på. Er man på den andre siden, helt overlegen motstanderen er det alt for lett og vi vil nok gi en mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling.

Jevnbyrdighet gir en bedre tilpasset utfordring for alle parter.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet. Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

HOSPITERING

Hospitering betyr at en spiller forblir en del av sitt opprinnelige lag, men flyttes opp til et høyere nivå på trening og i kamp for en definert periode. Spillere skal her få sjansen til å utvikle seg på det nivået de tilhører sportslig og er et eksempel på differensiering. Oppflytting betyr at en spiller flyttes opp til et eldre årskull permanent. Dette vil erfaringsmessig skje i få tilfeller. Når spilleren hentes til annet lag for at dette laget skal oppnå nødvendig antall spillere (lån), er dette ikke å forstå som hospitering.

Å hospitere til et høyere nivå, gjør at spilleren møter større utfordringer, og må yte mer mot bedre spillere/ lag, og slik utvikler flere ferdigheter. Hospitering er et virkemiddel for spillere som er prestasjonsorientert, og som klart skiller seg ut gjennom ferdigheter og holdninger.

Hospitering er spillerutvikling, og gjelder spilleren. Hospitering er ikke et virkemiddel for å styrke lagets prestasjoner! Vi gir utvalgte spillere et tilbud om å spille kamper på et høyere nivå, etter følgende kriterier:

- Ferdigheter, tid og interesse
- Holdninger og kjennskap til Fair Play

- 100 % treningsoppmøte på eget lag (gjelder også når hospiteringen er iverksatt). Også opptreden på eget lag tillegges stor vekt.

Det første spilleren gjøres kjent med etter en «avtale» om hospitering, er viktigheten av holdninger, eget lag, effekten av å være «sin egen trener» og Fair Play.

Hospitering vil nesten alltid skje mellom lag internt i Ekko/Aureosen, herunder at jenter kan hospitere på guttelag. Det vil etter omstendighetene også være mulighet til å hospitere ned spillere. Hospitering kan også skje ved at spiller fra Ekko/Aureosen hospiterer hos eksterne lag på treninger/kamper/turneringer, eller at spiller fra eksternt lag hospiterer hos Ekko/Aureosen på treninger/kamper/turneringer. Ved ekstern hospitering skal det foreligge skriftlig avtale mellom klubbene.

En forutsetning for hospitering er at spilleren selv ønsker dette. Hospiteringsprosessen er deretter et samspill mellom trener for avgiverlaget, trener for mottakerlaget og klubbens trenerkoordinator, samt spiller med foresatte.

For å gjennomføre hospitering er åpenhet, god kommunikasjon, planlegging og fremgangsmåte viktig. Trenerkoordinator bør sammen med administrasjonen legge til rette for at treninger for de aktuelle lagene samkjøres slik at ordningen lar seg gjennomføre. Det vil for eksempel si at to alderstrinn ikke trener samme dag hele uken.

Trenerne er ansvarlig for å ta hensyn til totalbelastningen og påse at enkeltspillere ikke får for stor kampbelastning og at det blir rimelig tid til trening, hvile og skole mellom kamper. Ingen spillere bør spille mer enn gjennomsnittlig 1,5 kamper i uka. Hospiteringen må skje under rammer som skaper forutsigbarhet for det laget spilleren tilhører. Ved spesielle tilfeller kan klubbens fotballgruppe fravike hospiteringsreglementet.

Spillerutvikling vil også innebære at klubben nominerer spillere til Aker Akademiet, sone-, og kretslagssamlinger. Klubbens trenerkoordinator har ansvaret for dette.

Når det gjelder lån av spillere til kamper for å ha nødvendig antall spillere skal dette kommuniseres gjennom utvalgte trener på avgiverlaget og mottakerlaget. Her skal holdninger, treningsoppmøte og opptreden på eget lag tillegges stor vekt samt total belastning på spiller (bør ikke spille mer enn gjennomsnittlig 1,5 kamper i uka). Viktig at lag som gjennom en sesong fast trenger å låne spillere har god kommunikasjon ved utvalgte trenere.

Ta gjerne kontakt med klubben for råd og veiledning og for å komme i kontakt med andre trenere.

NIVÅPÅMELDING OG INNDELING AV LAG

Hele årstrinn trener sammen i Ekko/Aureosen IL, vi melder opp lag til seriespill basert på kulletts størrelse. Laginndelingen skal ta utgangspunkt i jevnhet, og at ingen av lagene innad trinnet skal fremstå som «toppet».

Ved behov for inndeling av lag utenom årstrinn skal man unngå topping og fokusere på å få jevne lag som kan samarbeide godt med hverandres styrker og svakheter. Det er trener og lagleder i samarbeid med trenerkoordinator som skal finne ut hvilket nivå de skal påmeldes.

REKRUTERING AV NYE SPILLERE/ OPPSTART

E/A IL skal kunne gi alle som ønsker det et godt sportslig tilbud, først og fremst i nærmiljøet til E/A IL, men også til andre som ønsker tilhørighet i vår klubb.

Vi starter opp nye lag i begynnelsen av mars, og klubbens mål er å kunne stille egne lag for alle aldersgrupper.

Hvordan:

- Rekruttering fra allidretten i klubben.
- Foreldre rekruttering
- Direkte fra skole/barnehage
- Markedsføring via sosiale medier, flygeblad og oppslag i nærmiljøet.
- Rekruttering fra egne rekker ved aldersoppykk.