



## Sportsplan Sotra SK – Fotballgruppen



## **Innholdsfortegnelse:**

<b>1.</b>	<b><i>Innledning</i></b>	<b>s. 2</b>
	1.1 Visjon	
	1.2 Verdier	
	1.3 Trivsel og utvikling	
<b>2.</b>	<b><i>Sportslig tilbud</i></b>	<b>s. 4</b>
	2.1 Mål	
	2.2 Rekruttering	
	2.3 Organisering	
	2.4 Hvordan trener vi i Sotra SK	
	2.5 Hvordan spiller vi i Sotra SK	
<b>3.</b>	<b><i>Verdier og holdninger</i></b>	<b>s. 10</b>
	3.1 Sotra Spilleren	
	3.2 Sotra Treneren	
	3.3 Sotra Foreldrene	
<b>4.</b>	<b><i>Organisering av treningene</i></b>	<b>s. 12</b>
	4.1 5-6 år - Fotball er gøy	
	4.2 7-9 år - Bli venn med ballen	
	4.3 10-12 år - Lag et lag	
	4.4 13-14 år - Det er lov å være god i Sotra SK	
	4.5 15-16 år - Krav og kvalitet	
	4.6 17-19 år - De viktige juniorårene	
<b>5.</b>	<b><i>Differensiering og hospitering</i></b>	<b>s. 15</b>
	5.1 Differensiering	
	5.2. Hospitering	
<b>6.</b>	<b><i>Jentefotball</i></b>	<b>s. 16</b>
<b>7.</b>	<b><i>Inkludering av spillere med funksjonsnedsettelse</i></b>	<b>s. 16</b>
<b>8.</b>	<b><i>Senior</i></b>	<b>s. 17</b>
<b>9.</b>	<b><i>Dommere</i></b>	<b>s. 18</b>

### **1. Innledning:**

Sotra Sportsklubb holder til i Straume Idrettspark, og har cirka 60 lag påmeldt i seriespillet i fotball. Sportsplanen for fotballgruppen er utarbeidet og vedtatt i fotballstyret og hovedstyret i klubben høsten 2018. Planen skal være gjeldende fra og med 1/1 2019, og skal revideres årlig. Som et vedlegg til sportsplanen skal klubben ha en treningsplan med mer detaljert informasjon om hva det skal trenes på i de ulike aldersgruppene, treningsøkter og øvelser.

## **1.1 Visjon:**

### ***”En klubb for alle”***

Sotra Sportsklubb (Sotra SK) skal være en klubb for alle med idrett i et godt miljø! Dette innebærer at vi skal gi et bredt aktivitetstilbud til alle aldersklasser og at vi jobber for høyest mulig trivselsfaktor for hver enkelt utøver. Vi tror også dette medfører at flere utøvere driver fotball lengre og gir en større sportslig utvikling.

## **1.2 Verdier:**

Sotra SK sine verdier støtter klubbens arbeid med å virkeliggjøre vår visjon.

### ***Positiv***

Vi skal være positive i vårt samspill med hverandre på og utenfor banen. Sotra SK skal oppfattes som en positiv og imøtekommende bidragsyter som skaper et varmt og godt miljø i samfunnet rundt oss.

### ***Trygghet***

Vi skal ta godt vare på våre medlemmer og støttespillere, og inkludere nye medlemmer på en god måte. Klubben skal gjennom våre trenere og tillitspersoner aktivt skape en sterk klubbfølelse og lagånd som gir trygghet for både medlemmer, støttespillere og foreldre.

### ***Respekt***

Vi skal lytte til andres meninger og ha forståelse for forskjellige synspunkter både på og utenfor banen.

### ***Rettferdig***

Vi skal behandle alle medlemmer, støttespillere og motstandere likt, uavhengig av ferdigheter, kjønn, hudfarge, religion eller kultur. Vi vil bli oppfattet som en fair og rettferdig klubb både på og utenfor banen.

### ***Engasjement***

Våre medlemmer, støttespillere og foreldre skal bidra både sosialt og sportslig i klubben og i nærmiljøet. Sotra SK skal være en engasjert bidragsyter i den generelle samfunnsutviklingen i Fjell kommune – vi skal være gode rollemodeller for andre både sportslig og sosialt.

### ***Åpen og ærlig***

Vi skal som klubb fremstå som troverdig og ærlig i alle typer kommunikasjon enten det er med klubbens medlemmer, støttespillere, foreldre og offentlige myndigheter eller medier. Klubbens medlemmer skal også leve etter samme prinsipp, og ærlighet både på og utenfor banen skal alltid lønne seg.

### 1.3 Trivsel og utvikling:

Norges Fotballforbund sin modell for barne- og ungdomsfotballen ligger til grunn for arbeidet i Sotra SK:



## 2. Sportslig tilbud:

### 2.1 Mål:

- Vi ønsker gjennom denne sportsplanen og arbeidet på treningsfeltet å oppnå følgende målsettinger:
  - Skape fotballglede for alle barn og unge i regionen.
  - Være en attraktiv klubb for ambisiøse spillere, dommere og ledere i regionen.
  - Oppfylle visjonen til NFF om **Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig**
  - Være blant de 3 beste klubbene i regionen på spillerutvikling, og den beste på Sotra. Det er viktig å være oppmerksom på at spillerutvikling innebærer et langsiktig, tålmodig og kompetent arbeid med egne spillere.
  - Være klubbstyrt, noe som setter premissene for styring av utviklingen på alle nivåer. Dette sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet.

## **2.2 Rekruttering:**

Sotra SK skal rekruttere spillere gjennom å avholde felles kick-off tidlig på høsten for førsteklassinger på tvers av alle idrettene. Målsettingen er å ha minst 80 fotballspillere fra hvert kull, totalt for jenter og gutter. Det skal etableres egne jentelag helt fra oppstarten.

Klubben har også en Fotball Fritidsordning (FFO) for aldersgruppen 7-10 år som er åpen for alle som ønsker å være med.

Etter oppstarten skal det være jevnlig rekrutteringstiltak på de lokale skolene for å få med noen av de som ikke begynte på fotball ved skolestart i 1.klasse. Alle er velkomne til å melde seg inn i Sotra Sportsklubb.

### ***Ekstern rekruttering:***

Rekruttering fra andre klubber skal kun skje helt unntaksvis og ut i fra følgende prinsipper:

- I ungdomsfotballen der trener helt klart og tydelig trenger spillere for å være konkurransedyktig, og for å oppnå målsetningen klubben har satt og når det ikke er mange nok og gode nok spillere i gjeldende treningsgruppe.
- I tilfeller i ungdomsfotballen hvor det er åpenbare posisjonelle behov (som f.eks keeper).
- I tilfeller hvor det er spillere som vil bort fra andre klubber. Sotra SK må være selektive i denne prosessen, og ikke gå for flere spillere fra samme lag/klubb. Det skal ikke gis særskilte lovnader til spillere som kommer utenfra. Spilleren skal starte på det årskullet spilleren tilhører, for å vise at man er klart bedre enn spillere på eget årskull og derfor faller inn i kategorien for permanent oppflytting. Dette vil også markere at spillere utenfra konkurrerer på samme linje med spillere som har gått alle gradene til klubben. Ekstern rekruttering skal alltid avklares med sportslig utvalg, eventuelt trenerveileder for den aktuelle årgangen.
- Dersom andre klubber ønsker å låne spillere fra Sotra SK, skal dette alltid avklares med sportslig utvalg, eventuelt trenerveileder.

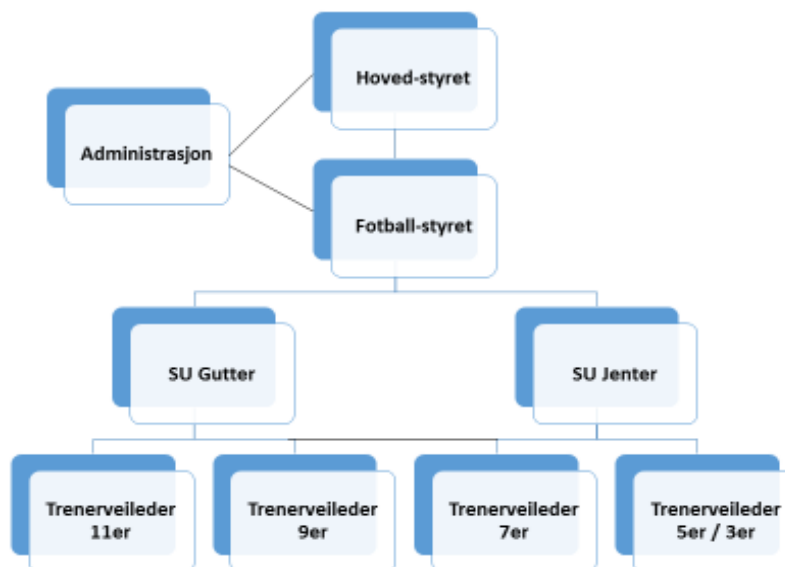
Det å være Sotra-spiller fra barndommen av er en kvalitet og må aldri forstås som en ulempe.

Spillerutvikling innebærer et langsiktig, tålmodig og kompetent arbeid med egne spillere.

## **2.3 Organisering:**

- I Sotra SK ønsker vi å ha store treningsgrupper der alle spillerne på et årskull er samlet. Guttene trener i en stor gruppe, og jentene trener i en egen gruppe. Dette gjelder allerede fra oppstarten i 1.klasse. På denne måten sikrer vi at vi får et godt miljø og at spillerne blir kjent med hverandre uavhengig av hvilken skole de går på. Antall spillere i hvert årskull avgjør hvor mange lag som blir meldt på i serien. I de yngre årskullene i barnefotballen må det tas hensyn til kameratskap og tilhørighet når lagene deles inn til kamp.
- Fra 14-års alderen vil hvert årskull kunne bli delt inn i 2-3 treningsgrupper som kalles treningsgruppe 1 (TG1), treningsgruppe 2 (TG2), treningsgruppe 3 (TG3). Hele kullet skal fortsatt trene samlet, men det vil være en mye tydeligere differensiering i treningsarbeidet.
- Hvert årskull har en kullansvarlig som er hovedtrener for det aktuelle kullet. Hver spillform (11er, 9er, 7er, 5er og 3er) skal i tillegg ha en egen trenerveileder som følger opp kullansvarlig og de andre trenerne. Trenerveileder bør samtidig være hovedtrener på et av 11er lagene i ungdomsfotballen.

### **Organisasjonskart sport:**



- Under trenerveilederne skal det være en kullansvarlig i hvert eneste kull.

### **Roller og rollebeskrivelser:**

#### **Sportslig Utvalg Gutter og Sportslig Utvalg Jenter**

- Sportslig Utvalg Gutter rapporterer til fotballstyret, og består av trenerveilederne og representanter fra seniorlagene. Fotballstyret utpeker et av sine medlemmer til å sitte i utvalget.
- Det etableres et eget Sportslig Utvalg for jenter. Utvalget rapporterer til fotballstyret, og består av representanter fra noen av lagene på jentesiden i klubben. Fotballstyret utpeker et av sine medlemmer til å sitte i utvalget.
- SU skal passe på at sportsplanen blir fulgt, og har mandat til å avgjøre saker som oppstår.
- SU Gutter og Jenter har ansvaret for:
  - Rekrutteringstiltak
  - Oppfølging av guttelagene/jentelagene
  - Organisering av lag og trenerteam
  - Koordinering av samarbeid mellom lagene i ulike årsklasser
  - Oppfølging av sportsplan
  - Gjennomføring av trenerforum
  - Koordinering av treningssamarbeid med andre idretter i klubben, spesielt med tanke på basistrening
  - Koordinering av samarbeidsprosjekt med andre klubber
  - Hospitering på trening og i kamp
  - Samarbeid mellom de sportslige utvalgene

### ***Trenerveileder***

- Hovedansvarlig for oppfølging av kullene, og for at sportsplanen blir fulgt.
  - § Være innom trening til sine kull minst 2 ganger i måneden
  - § Ha møte med kullansvarlig for hvert kull en gang i måneden
  - § Bistå kullansvarlig med treningsplan
- Ansvar for rekruttering av spillere inn i fotballen
  - § Ansvarlig, sammen med de andre veilederne, for kick-off i starten av høsten for alle 1. Klassinger
  - § Ansvarlig for rekruttering i senere alder og resten av året
- Hovedtrener for et av klubbens ungdomslag

### ***Kullansvarlig***

- Ansvarlig for treningsplan til hele gruppen
- Ansvarlig for laginndeling
- Ansvarlig for dialog med foreldre/lagledere
- Ansvarlig for kommunikasjon med resten av trenerteam på kullet

### ***Trener***

- Ansvarlig for gjennomføring av treninger
- Ansvarlig for kampledelse
- Skal stille på Sotra SK sine trenerforum og møter med kullansvarlig/trenerveileder

### ***Lagleder***

- Ansvarlig for informasjon til foreldre
- Ansvarlig for organisering av dugnader, avslutninger, deltakelse på cuper
- Skal stille på Sotra SK sine lagledermøter
- Ref. lagleder-instruks i Sotra SK

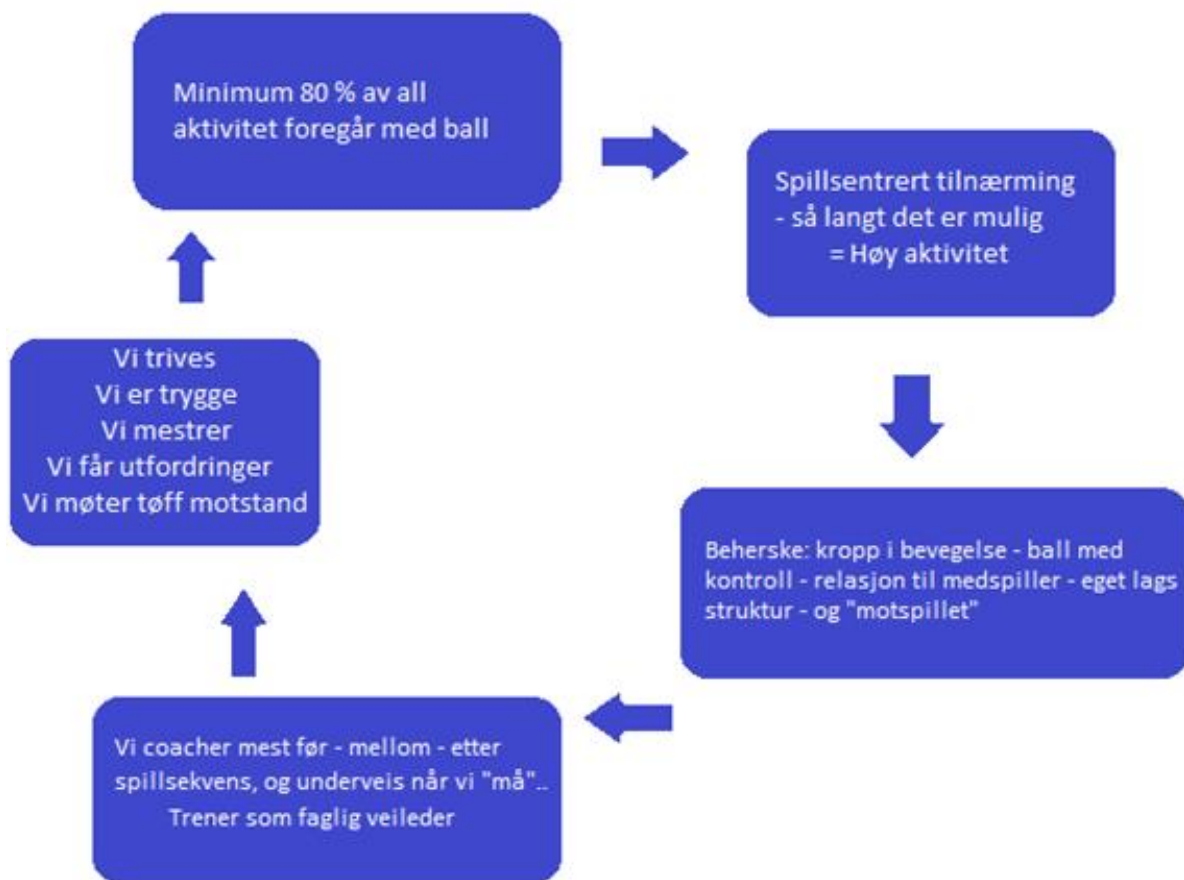
## **2.4 Hvordan trener vi i Sotra SK:**

Det kan i innlæringsfasen noen ganger være riktig og naturlig å øve på isolerte ferdigheter, men vi skal prioritere en spillsentrert tilnærming i innlæringen av fotball. Det vil si at man så ofte som mulig arbeider med det temaet man ønsker å innlære/utvikle i en spill- eller spill-lik øvelse. "Du blir god til det du øver på".

Spillet - enten det er 11 v 11, 9 v 9, 7 v 7, 5 v 5 eller 3 v 3 skal se mest mulig likt ut. Aktiviteten i treningen skal være høy, og den skal være med ball. Dette innebærer at spill med ball i ulike former er å foretrekke. Treningene må være varierte for å skape motivasjon, men så mye som mulig av øvingen må ta utgangspunkt i kravene til det ferdige spillet.

Sotra-spilleren skal bli vant til å lære stadig nye elementer og tema. Samtidig vil gjenkjenning i metodikk så vel som virkemidler og øvelser gi kontinuitet. Kontinuitet vil legge til rette for ny læring, slik at begge deler blir selvforsterkende og legger grunnlaget for utvikling av Sotra-spilleren.

Hvordan vi trener i Sotra SK må utdypes i vedlegg til sportsplanen, men helt overordnet vises til følgende illustrasjon: "På SOTRA trening":



Treneren gir klare oppgaver før man starter treningen, og positiv feedback underveis, uten å ta for mange valg for spilleren. Etter spill, vil treneren korrigere feil med spørsmål om alternativ løsning eller med sitt forslag. Best av alt er positiv feedback fordi man lyktes med oppgaven. **Gi så mye ros som mulig, det er motiverende.**

#### **Andre forhold:**

I tillegg til ferdighetsdimensjon i spillet, og selvsagt det ferdige spillet, er også andre forhold viktig. Dette gjelder særlig:

- Læring, ledelse, kommunikasjon og mental trening
- Keepertrening
  - Fra det året spillerne kommer inn i ungdomsfotballen kan det legges til rette for keepertrening på tvers av årstrinnene. Dette kan settes i gang av kullansvarlige på tvers av årstrinn og ved hjelp av veileder
- Fysisk trening
  - Fra 11-års alderen skal det legges til rette for ukentlig felles basistrening på tvers av idrettene i klubben.



- Allsidig trening
- Sosiale faktorer og samspilldimensjon på og utenfor banen. Dette er faktorer som påvirker og avgjør hvorvidt Sotra SK lykkes med klubbens visjon og målsetting. Disse faktorene må derfor i størst mulig grad implementeres i fotballtreningene. Det er viktig at trenerne har fokus på dette, fotballen skal ikke bare handle om spillerutvikling, men om å ha det gøy og være med venner.

Sotra SK vil på bakgrunn av dette etablere kulltreninger i barnefotballen, og arbeide for sterke årskull med felles pensum slik at Sotra-spilleren kjenner seg igjen. I ungdomsfotballen vil det tilstrebes mer strukturert individuell oppfølging av Sotra-spiller i spillersamtaler, og tilsvarende oppfølging av Sotra-trener i veiledningssamtaler. På den måten vil Sotra-spilleren når de «møtes» på f.eks Sotra akademiet eller på lagene i ungdomsfotballen, ha et felles referansegrunnlag på og utenfor banen.

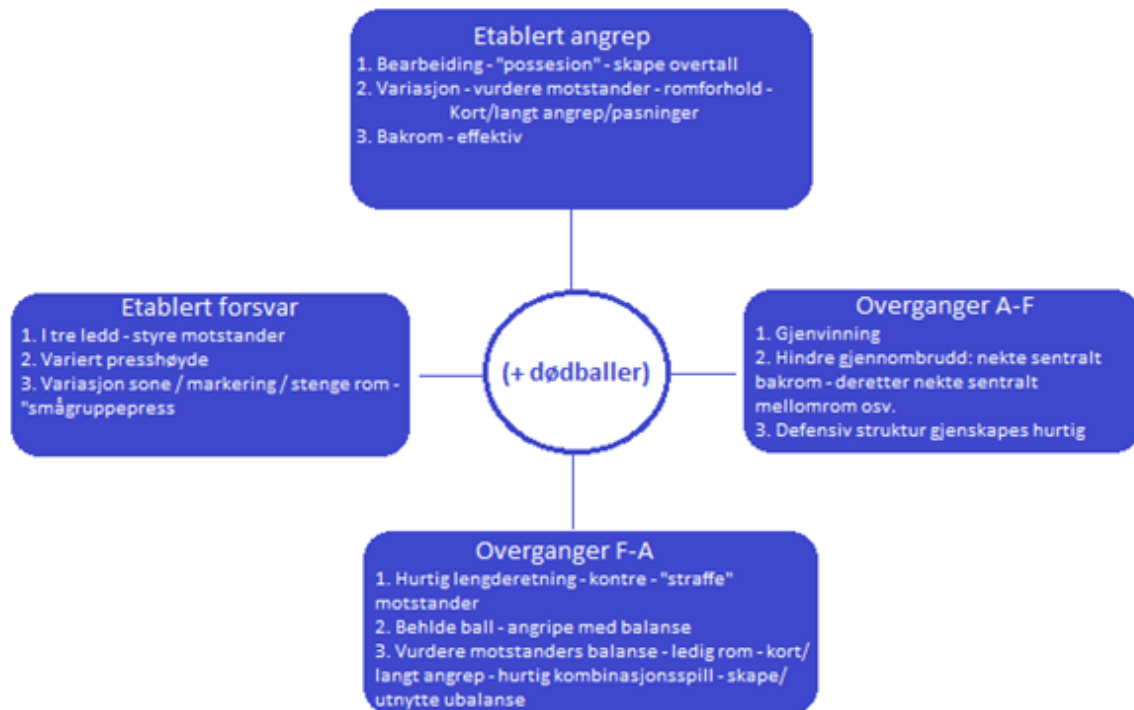
## ***2.5 Hvordan spiller vi i Sotra SK?***

Sotra sin grunnformasjon er 1-3-4-3, mens 1-4-3-3 kan være en mer egnet formasjon i starten av 11er-løpet.

Sotra sin spillestil er basert på at eget spill starter med å spille seg ut bakfra fra egen målvakt, der en oppsøker / konstruerer overtallsituasjoner på banen som gjør at en utmanøvrerer enkeltspillere eller ledd hos motstanderen. Driblinger, kombinasjoner med veggspill, 2. og 3.-mannsbevegelser som utløser overtall og deretter gjennombrudd og avslutninger er det normale, mens en mer direkte spillestil der kontringer / gjenvinning står sentralt er en annen måte å angripe motstanderen på. Dette kan være effektivt, og spillernes / lagets evne til å lese og vurdere kampbilde / klima er viktige elementer i spillestilen.

Forsvarsspillet til Sotra er basert på at man først og fremst ønsker å gjenvinne ballen hurtig, for deretter å kontre eller «å forsvare seg med ballen i laget». Sotra sitt etablerte forsvarsspill er basert på tanken om å dekke de / det farligste rommet først (bakrom) for deretter fylle rommene forover inntil man er i stand til å sette press på motstanderen.

Spillestilen legger føringer for kravene til kapasitet, rollekrav og ferdigheter for den enkelte, som deretter legger grunnlag for kampplan, lagets mulighetsrom og begrensninger. Alt dette skal dermed være en direkte sammenheng og konsekvens av klubbens vedtatte filosofi og kultur. I Sotra angriper og forsvare vi oss tilnærmet etter samme prinsipper i vår fire fase modell. Fire faser i spillet + dødballer - Sotras spillemodell:



Modellen beskriver og er tilpasset 11er fotball, men hovedprinsippene gjelder også når vi spiller 9er og 7er.

Denne figuren er på et overordnet nivå, og har mange underpunkter og delområder. Disse er delvis like i alle grupper fra 7 til 19 år, mens andre faktorer endrer seg gradvis på veien fra barnefotball til seniorfotballen.

### 3. Verdier og holdninger

#### 3.1. Sotra-spilleren – kjennetegn og krav:

*Sotra SK har følgende forventninger til spillerne:*

- Sotra-spilleren er motivert for å spille fotball i Sotra, lojal til klubbens retningslinjer, ydmyk mot trener, medspiller og motspiller, samt positiv til klubbens initiativ både på og utenfor banen.
- Sotra-spilleren møter alltid presis, og gir beskjed dersom spilleren ikke kommer på trening eller kamp
- Sotra-spilleren er godt forberedt og klar til å starte på trening når treningen begynner
- Sotra-spilleren møter til trening, og i ungdomsfotballen har han/hun minimum 90 % oppmøte i TG1 og 50% i TG 2 og TG 3, dersom spilleren skal forvente å spille kamp
- Sotra spilleren er nysgjerrig og positiv til å teste egne grenser, og har en positiv innstilling til trening og læring
- Sotra spilleren utviser gode holdninger til omgivelsene sine både ovenfor medspillere, trenere, motstandere og dommere
- Sotra spilleren behandler anlegget til Sotra Sportsklubb både arena, hall, garderobe og innbytterboks slik spilleren forventer å møte det selv

### ***Hva kan spilleren forvente av Sotra SK?***

- Et forutsigbart og differensiert sportslig opplegg som møter Sotra spillerens forventninger med økter, uker og perioder som beskrevet i planer og som presentert av trenere, ledere og lagledere før oppstart
- Sotra Trenere som er opptatt av å utvikle hele spilleren både som mennesket og fotballspiller
- En lett forståelig sammenheng mellom klubbens målsettinger, lagenes planer og opplegg, treningsavgifter og ambisjoner for de forskjellige treningsgrupperes interne krav og forventninger

### **3.2. Sotra-treneren – kjennetegn og krav**

- Sotra treneren skal rekrutteres via ulike nettverk. Vi skal derfor ha trenerveiledere som skal følge opp Sotra treneren tett og gi råd. Sotra trenerens kjennetegn og krav skal være:
  - Trener som er opptatt av å utvikle hele spilleren – dvs. mennesket og fotballspilleren
  - Trener som tilbyr et forutsigbart og differensiert sportslig opplegg som møter barnas, ungdommenes og foresatte forventninger med økter, uker og perioder som beskrevet i planer og som presentert av trenere, ledere og lagledere før oppstart.
  - Alle kullansvarlig i ungdomsfotballen skal UEFA C-lisens eller tilsvarende, eventuelt ha ønske om å ta dette.
  - Alle foreldretrenere med kullansvar i barnefotballen skal ha gjennomført barnefotballkvelden og UEFA C-lisens, delkurs 1 og 2, eventuelt ønske å ta dette. Øvrige foreldre skal alle innkalles til barnefotballkvelden.

### **3.3. Sotra-foreldre – kjennetegn og krav**

Sotra-foreldre har en viktig rolle som verdibærere av klubbens verdigrunnlag, der Lojalitet og Ydmykhet står sentralt. Sotra-foreldre skal være gode rollemodeller utenfor banen og fra sidelinjen opptre med ydmykhet og respekt overfor spillets aktører. Kritikkk av dommer, motspillere, motstanders eller egne spillere, ledere og trenere skal ikke forekomme.

Foreldre skal i kamp være plassert på motsatt side av lagets innbytterbenker, og spillerne skal ikke få taktiske beskjeder herfra. Sotra foreldre bidrar til positiv innsats hos egne og andres spillere, og bidrar til å gjøre klubben, kampen og laget til et godt og trygt sted å være for alle.

Sotra-foreldre forstår at Sotra sitt sportslige tilbud delvis finansieres ved betaling av egenandel og dugnadsinnsats. Sotra-foreldre bidrar lojalt til begge deler.

## **4. Organisering av treningen:**

### **4.1:**

#### **5-6 år – Fotball er gøy!**

- **Organisering**
  - Store treningsgrupper, med alle samlet fra samme kull
  - I seriekamper tas det utgangspunkt i spillere fra samme skole når lagene settes opp
  - Egen jentegruppe fra oppstart
  - 1 trening i uken
    - Klubben er ansvarlig for treningene til man har fått på plass årskullansvarlig og trenere for årgangen og foresatte har tatt på seg ansvaret som lagleder
    - Antall
      - § Maks 6 stk i hver gruppe under tekniske øvelser, maks 4 vs 4 i spill
  
- **Sportslig**
  - Mål
    - Små baner, mye spill med få spillere på hvert lag
    - Velg øvelser der man får aktivisert alle – lite kø
    - Teknikk – skudd/pasning innside fot, trillende ball, stille ball, føring

### **4.2:**

#### **7-9 år – Bli venn med ballen**

- **Organisering**
  - Store treningsgrupper, med alle samlet fra samme kull
  - I seriekamper tas det utgangspunkt i spillere fra samme skole når lagene settes opp
  - Egen jentegruppe
  - Likt antall spillere på hvert lag – anbefalt er 8 på femmer lag, 10 på 7er lag
  - Jevne lag – lik spilletid og rotering på spilleplasser
  - 1-2 treninger i uken
  - Trenerne skal ha tatt NFFs Barnefotballkveld
  
- **Sportslig**
  - Mål
    - Skape et miljø med lek og moro i en god tone
    - Dette er gullalderen i ferdighetsutviklingen, viktig å skape en forståelse for ballkontroll og mer samspill
  - Teknikk/taktikk
    - På dette alderstrinnet bør samspill og lagspill dyrkes noe mer. Vi ønsker å utvikle individualisten, derfor ønsker vi å få frem spillere som har god ballkontroll og kan gjøre ting på egenhånd. Vi ønsker å få spillerne til å orientere seg fremover både med løp og pasninger, men først og fremst; bevisstgjøring av hvor det er plass/rom å spille ballen i. Som spiller trenger du med- og motspillere å forholde deg til under trening. Ta vare på ballen!

### 4.3:

#### 10-12 år – Lag et lag

- **Organisering**
  - Store treningsgrupper, med alle samlet fra samme kull
  - Egen jentegruppe
  - Jevnt gode lag, og jevnt med spilletid
  - 10-12 spillere på hvert lag
  - Trener skal ha tatt NFF Barnefotballkveld
  - 2-3 treninger i uken + felles basistrening
  - *La spillerne få prøve seg i ulike roller!*
  
- **Sportslig**
  - Mål:
    - Skape et lag og legge til rette for fotballutvikling
  - Utfordring:
    - Gi utfordringer og riktig kamptilbud tilpasset alle spillerne, dette medfører at det kan være lurt å differensiere deler av treningene slik at alle møter jevnbyrdig motstand. Forslag om 2-3 ferdighetsnivåer på treningen slik at alle har mulighet til utvikling. Det skal rulleres hvem som er i hver gruppe fra trening til trening, og bare deler av treningen skal være differensiert.
  - Teknikk/taktikk
    - Videreutvikle trening av ferdighetene
    - Best mulig tekniske og taktiske ferdigheter får du med ulike spillsekvenser.
    - Lag øvelser med og uten mål, på avgrensede områder.
    - Alt fra 1 mot 1, til 4 mot 4. Gjerne med 2 spillere som er ”frie”, som alltid er på lag med de som har ball. Dette gir mer flyt i spillet
    - *Hold treningen kamplik!*

### 4.4:

#### 13-14år – Det er lov å være god i Sotra SK

- **Organisering**
  - Kullet holdes samlet og har lik treningstid, men større differensiering av treningene
  - Egne jentegrupper
  - Klubben skal ha jevne lag i 13-årsserien, der spilleren skal ha minst 50% spilletid med oppmøte til kamp
  - I 14-årsserien kan lagene deles etter kvalitet og treningsoppmøte. Ved oppmøte til kamp skal spillerne ha minst 50% spilletid
  - Fra 14-års alderen vil hvert årskull kunne bli delt inn i 2-3 treningsgrupper som kalles treningsgruppe 1 (TG1), treningsgruppe 2 (TG2), treningsgruppe 3 (TG3). Hele kullet skal fortsatt trene samlet, men det vil være en mye tydeligere differensiering i treningsarbeidet.
  - I 13-årsklassen kan det være aktuelt å delta på en spisset turnering i løpet av året, der spillerne tas ut etter ferdigheter, holdninger og treningsoppmøte. Dette avklares med veileder.
  - 3-4 fellesøkter i uken
  - Klubben skal ha jevnlig keepertrening i denne aldersgruppen
  - Trener skal ha NFF barnefotballkveld og C-lisens delkurs 1 og 2, samt ønske å ta hele C-lisens
  - Motivér til hospitering (les eget avsnitt om hospitering i sportsplanen)
  - Sosialt:

- Mange føler på splittelse i gruppa når det blir differensierte lag, viktig at gruppen reiser samlet på cuper og har felles sosiale tilstelninger
- **Sportslig**
  - Mål:
    - Ha lag i 1. Divisjon fra 14 årsklassen.
    - Kamptilbud til alle
    -
  - Utfordringer:
    - Bevisstgjøring av spillerne i forhold til felleskapet i gruppen og utvikling sportslig
    - Bygge vinnerkultur og en god treningskultur
  - Teknikk/taktikk
    - Videreutvikle gode og hensiktsmessige fotballferdigheter
    - Vektlegge større tempo og intensitet
    - Bruk spilløvelser der spillerne er under press, må da ha mot og medspillere i alle treninger.
    - Utvikle gode førsteforsvarere og førsteangripere, kunne ta av press og pasningskvalitet. Handlingsvalg er alltid tema!

#### **4.5:**

##### **15-16 år - Krav og kvalitet**

- **Organisering**
  - Differensierte treninger, men gruppen trener samlet til samme tid.
  - 4 fellesøkter i uken, men mulighet for færre for de som ønsker det.
  - Klubben skal ha jevnlig keepertrening i denne aldersgruppen
  - Egen jentegruppe, sammenslåing med J17 og/eller J19 kan vurderes
  - Trenerne skal stille på trenerforum med klubben, og skal ha C-lisens, eller ønske om å ta denne
- **Sportslig**
  - Mål:
    - Ha lag i 1.divisjon
    - Ha kamptilbud for alle
  - Utfordringer:
    - Holde på spillere - både de som vil satse og de som vil ha det gøy. Ha dialog med spillerne og la de selv styre hvor mye de ønsker. Medbestemmelse er viktig!
    -
  - Teknikk/taktikk:
    - Kvalitet og terping på detaljer i spillfasene
    - Strukturering og relasjoner
    - Tren på utspillsmønster i etablert angrepsspill, og hvordan spille soneforsvar, press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe, som viktige momenter

#### **4.6:**

##### **17-19 år - De viktige junior årene**

- **Organisering**
- På guttesiden skal det være en egen G19 Elite tropp og en separat G19 Kompis tropp
- G19 elite bør ha 4-5 fellesøkter i uken, og G19 Kompis 1-2 økter
- Egen jentegruppe, sammenslåing mellom J17 og J19 kan vurderes

- Klubben skal ha jevnlig keepertrening i denne aldersgruppen
  - Trenerne skal stille på Sotra SK trenerforum og G19 Elite trenerne skal ha eller ønske å ta C-lisens.
- **Sportslig**
- Mål:
    - Ha lag i 1. div
    - Ha kamptilbud og treningstilbud til alle
  - Utfordringer:
    - Her faller mange fra, studier viser at de vi får med oss gjennom denne alderen gjerne blir med videre i klubben i andre roller senere.
    - Ta med spillerne og diskuter mulige løsninger, det skaper bedre rammer for alle.
  - Teknikk/taktikk:
    - Terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser
    - Hold den blå Sotra-tråden i treningen gjennom høy intensitet og høyt tempo i spillsekvensene
    - Spillernes valg må vektlegges!

## **5. Differensiering og hospitering**

I Sotra SK ønsker vi at alle spillere uavhengig av nivå skal oppleve mestring både i trening og kamp. Dette vil være med på å gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen som igjen gjør at de vil drive på med fotballen lengre. Differensiering og hospitering er to virkemidler som vi i Sotra SK gjerne vil bruke for at flere skal kjenne på mestring og samtidig utfordring på sitt nivå. Det er viktig at kullansvarlige og veiledere for de ulike gruppene samarbeider og planlegger godt for det beste for spilleren

### **5.1 Differensiering**

#### ***Når begynner vi med differensiering i Sotra SK?***

Barnefotballen starter det året spillerne er 5 år. De to første årene driver vi ikke med differensiering i Sotra SK. Fra det året spillerne fyller 7 år åpner vi for å kunne dele inn i såkalte mestringsgrupper. I disse gruppene må det ikke kun tas sportslige hensyn. Sosiale og andre praktiske hensyn må også tas. Har man to økter i uken kan man bruke mestringsgrupper en av de to øktene, og kun på deler av treningen.

#### ***Hvordan gjør vi det?***

Normalt deler vi inn i 3 ulike ferdighetsnivå, men dette må vurderes av trenerne ut fra antall spillere på trening. Det er viktig at alltid en del av treningen gjøres sammen som EN gruppe. I Sotra SK er det viktig at vi tar vare på alle spillerne i kullet lengst mulig, og da er det viktig med et helhetsmiljø der alle er inkludert uansett nivå. Forslag til løsning kan være felles oppvarming før det deles i spilløvelser og samles igjen til felles uttøying.

Det er viktig at disse gruppene ikke blir fastlåste, men er fleksible og gjerne endres fra trening til trening eller fra uke til uke. Det er også viktig at kullansvarlig og de andre trenerne rullerer på hvilken gruppe de følger. Spesielt viktig er det at kullansvarlig følger opp at alle spillerne blir sett og får den oppfølgingen de trenger. Kriterier for ferdighetsdeling er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktiske, valg av løsninger og gode holdninger til å trene og vise fair play.

## **5.2 Hospitering**

I Sotra SK er vi opptatt av å gi de beste ekstra gode utviklingsmuligheter i egen klubb. I Sotra SK skal du bli sett og fulgt opp godt dersom du er en av de beste i din årgang. Vi ønsker derfor å gi de fremste spillerne muligheten til å trene med gruppen som er et årstrinn opp. Her er det viktig at trenerne ser på spillerutvikling foran resultater for eget lag. Trenerne må tenke at dette er våre/klubbens spillere, og ikke at det er mine spillere.

I Sotra SK legger vi til rette for hospitering fra det året spillerne fyller 10 år. Periodevis hospitering til eldre årskull eller høyere nivå er det foretrukne alternativet i spillerutviklingsarbeidet. Kullansvarlige i de aktuelle kullene, sammen med trenerveileder, må bli enig om antall spillere og antall treninger. Den beste måten er 1 økt ekstra i uken, slik at det ikke går utover trening med eget kull. Viktig at trenerveileder for denne spillformen informeres og er med på avgjørelsen. Det er forskjell på treningshospitering og kamphospitering, og i de yngre årsklassene er treningshospiteringen viktigst.

Sotra SK ønsker å ha sterke årskull i hvert kull, for begge kjønn. Hensynet til sterke årskull innebærer at permanent oppflytting kun vil bli riktig og forekomme helt unntaksvis, og primært i de eldste årskull i ungdomsfotballen. Spillere som flyttes permanent opp må være klart bedre enn andre på sitt kull, og blant de beste på det nivået man flyttes opp til. En eventuell permanent oppflytting skal alltid avgjøres av et samlet trenerveileder team, etter faglige vurderinger og i samråd med trenere fra avgivende lag.

## **6. Jentefotball**

Sportsplanen gjelder for alle lagene i Sotra SK, men i noen tilfeller vil det være fornuftig med egne punkter for jentelagene.

### ***Generelt om jentefotballen i Sotra SK***

- Sotra SK har en egen plan for rekruttering av jenter og oppfølging av nye årskull (1.klassingene)
- Det skal etableres rene jentelag helt fra de aller yngste årgangene
- Jentefotballen skal ha rene årskull til og med J15
- Alle spillerne i hvert kull trener sammen i én treningsgruppe
- Hvis det er mange nok spillere i en årgang kan man melde på to eller flere lag i serien
- Treningsstidene fordeles etter like prinsipper når det gjelder gutte- og jentelag
- Det skal være et opplegg for keeper trening på jentesiden
- Det legges til rette for at det gis tilbud om ekstratreninger for de som ønsker det

## **7. Inkludering av spillere med funksjonsnedsettelse i Sotra SK**

Sotra SK er opptatt av at inkludering av spillere med funksjonsnedsettelse (spillere med utviklingshemming, fysisk funksjonshemming, synsnedsettelse, hørselsnedsettelse og andre skjulte funksjonshemminger som ADHD og autismespekterforstyrrelser) gjøres både på;

- Ordinære lag (aldersbestemte lag) og
- Tilrettelagte lag (Stjernelag)

Hvilket av lagstilbudene spillere med funksjonsnedsettelse velger avhenger av spillernes eget ønske. Virkemidler for inkludering på ordinære lag er:

- Inkluderende lagsmiljø som er mestringsorienterte fremfor resultatorienterte
- Bruk av dispensasjonssøknad for ekstra- eller overårige spiller (NFF)
- Trenerkompetanse for tilrettelagt fotball (NFF Trenerkurs på 4 timer)



- Bruk av støttekontakt, ledsager på trening og i kamp

#### ***Oversikt over det tilrettelagte fotballtilbudet i Sotra SK per 2018***

- Bruk av støttekontakt, ledsager på trening og i kamp
- Fotballag (Stjernelag) for ungdom/voksen (15 år og oppover)
- Fotballag (Stjernelag) for barn (6-15 år)
- Overnevnte lag deltar i organisert seriespill:
  - Stjerneserien - 6 turneringsdager pr sesong + årsavslutning/bankett
  - I tillegg deltar de i cuper som tilbyr Stjerneserieklasser.

#### ***Rammer for tilrettelagt fotballtilbud i Sotra SK***

- *Trenerressurser*
  - Fotballtilbudet for ungdom/voksne
    - 2 fritidsassistenter fra Fjell Kommune
    - 2 trenere engasjert av klubb
  - Fotballtilbudet for barn
    - 1 fritidsassistent fra Fjell Kommune
    - 1 trener engasjert av klubb
- *Treningstid*
  - *De tilrettelagte lagstilbudene tildeles treningstid sentralt (Sotra Arena, Danielsens, Sartorbanene eller Sotrabanen).*
  - *Det tilses at de tilrettelagte tilbudene trener på ulike dager, for å muliggjøre deltakelse i begge idretter.*
  - *Det fastholdes etablerte treningstider, mandager for fotball.*
  - *Fotball trener innendørs (Sotra Arena) i vinterhalvåret.*
- *Seriespill*
  - *Klubben melder på til Stjerneserien.*
  - *De tilrettelagte lagene får tilpasset draktsett grunnet stor alderssprang innad i laget.*
- *Lokale cuper*
  - *Klubben dekker påmeldingsavgift for 2 cuper (per kamplag) årlig.*
- *Sommerturneringer*
  - *Barnelagene deltar ikke på sommerturneringer med overnatting.*
  - *Ungdom/voksenlagene kan delta på en sommerturnering, som Landsturnering, Norway Cup, NFF Hordaland treningsleir eller lignende.*

## **8. Senior**

Vi ønsker at det arbeidet vi gjør i barne- og ungdomsfotballen skal resultere i en sterk utviklingsavdeling med rekruttlag i 4.divisjon for både herrer og damer, og et juniorlag på guttesiden som hevder seg i 1.divisjon år etter år. For det sportslige arbeidet er det viktig å se helheten fra barnefotballen og hele veien opp til A-lag.

### **8.1 Utviklingsavdeling**

Gjennom godt og strukturert arbeid i barne- og ungdomsfotballen er målet å stå igjen med en sterk gruppe egenutviklede spillere i utviklingsavdelingen på herresiden som består av et rekruttlag og et G19 Elite – lag, og på damesiden som består av et rekruttlag. Utviklingsavdelingen skal i utgangspunktet bestå av spillere fra Sotra og Bergen Vest under 23 år. Denne gruppen skal være det naturlige valget for unge ambisiøse spillere i nærområdet, og målsettingen er at de fleste spillerne kommer fra barne- og ungdomsfotballen i Sotra SK.

Utviklingsavdelingen har en målsetning om å levere flest mulig spillere til våre A-lag. Vi ønsker derfor å minske avstanden til A-lagene. Spillerne i utviklingsavdelingen skal få muligheten til å trene samtidig og likt som A-laget. Dette vil heve tilbudet til våre unge spillere, i tillegg vil dette gjøre hospitering opp på et A-lag enklere. På damesiden trener A-lag og rekruttlag sammen.

## **8.2 A-lag herrer og damer**

A-lagene har en målsetting om å etablere seg i 2.divisjon. Det er viktig for klubben å ha begge A-lagene i denne divisjonen, slik at vi har et endestopp på riktig nivå for våre unge talenter i norsk toppfotball. Målet er å skolere spillere fra barne- og ungdomsfotballen i klubben, gjennom utviklingsavdelingen sånn at de kan ta steget opp på A-lagene.

Vi ønsker å bli en av de tre beste klubbene i Hordaland både på spillerrekruttering og spillerutvikling. Med den målsettingen er det naturlig at rekrutteringsområdet blir større enn i utviklingsavdelingen. Det naturlige rekrutteringsfeltet for våre A-lag er Hordaland, men vi ønsker å få frem flest mulig spillere gjennom vår egen utviklingsavdeling.

## **8.3 Kompislag senior**

Også i seniorklassen er det viktig at klubben har et tilbud til alle som ønsker å spille fotball. Dette vil enten være kompis-lag i lavere divisjoner, eller i 7er fotball, oldboys, oldgirls og veteran for de som ønsker det.

## **9. Dommere**

Sotra SK skal legge til rette for at alle som ønsker det, skal få muligheten til å bli dommere. Klubben har en egen dommeransvarlig som skal følge opp klubbens dommere og legge til rette for både utvikling av eksisterende dommere og rekruttering av nye.

Det er viktig at nye dommere får tatt kurs så fort som mulig. Klubbdommerkurs arrangeres 1 gang i året i forbindelse med Sartor Cup. Alle som har fylt 12 år har muligheten til å delta på dette kurset. Kretsen arrangerer rekrutteringsdommerkurs der alle som har fylt 15 år kan delta.