



Sandar IL

SPORTSPLAN

Utarbeidet av sportsplanutvalget høsten/vinteren 2011/2012

Sportsplanutvalget har bestått av:

Pål Løkkevol	Leder fotballgruppen
Kristin Remøe	Utdanningsansvarlig Sandar IL
Kari Anne Nilsen	Foreldrerepresentant/trener
Cato Ravndal	Trenerkoordinator fotballgruppen

Rev: 1.0	30.10.11	Utkast
Rev: 1.1	18.03.12	Endret pkt. 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 og 1.7
Rev: 2.0	06.12.15	Endret pkt. 2.6, 2.7, 3.1.4, 3.2.2, 3.3.2, 3.7
Rev: 2.1	01.12.17	Endret pkt. 1.1, 2.1, 2.2, 3.1.1, 3.2.1, 3.2.2, 3.3, 3.11, 4

Innhold

SPORTSPLAN	0
1 FORORD	4
1.1 Hensikt med sportsplanen	4
1.2 Sportsplanen skal:	4
1.3 Verdier	4
1.4 Mestring	5
1.5 Feilretting– Nei! Positive tilbakemeldinger – Ja!	5
1.6 Miljø/grunnleggende filosofi	5
1.7 Foreldrevedtregler	6
2 SPORTSPLAN FOR SANDAR IL FOTBALL	7
2.1 Målsetninger for Sandar IL fotball	7
2.2 Barnefotballen (6-8 år)	7
2.3 Barnefotball (9-10 år)	7
2.4 Barnefotball (11-12 år)	8
2.5 Ungdomsfotball (13-16 år)	8
2.6 Junior (17-19 år)	8
2.7 Senior (20- år)	8
3 RAMMEBETINGELSER	9
3.1 Trening	9
3.1.1 Trenerutdanning	9
3.1.2 Treningsmengde	9
3.1.3 Treningsfasiliteter	9
Vinter:	9
3.1.4 Treningsperiode	10
3.1.5 Fotball og andre idretter	10
3.2 Kamper /turneringer	10
3.2.1 Ramme for antall kamper for den enkelte aldersgruppe	10
3.2.2 Ramme for antall cuper for den enkelte aldersgruppe	10
3.3 Ramme for trenere i barnefotballen, 6–12 år	11
3.3.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:	11
3.3.2 Inndeling av lag i barnefotballen, 6–12 år	12

3.4	Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år	12
3.4.1	Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:	13
3.4.2	Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år	13
3.5	Ramme for trenere Junior, 17–19 år	13
3.5.1	Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:	14
3.5.2	Laguttak og lagsammensetning for Junior	14
3.6	Ramme for trenere Senior, 20– år	14
3.6.1	Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:	15
3.6.2	Laguttak og lagsammensetning for Senior	15
3.7	Hospitering	15
3.8	Talentsamlinger for 12–16 år	16
3.9	Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver	16
3.10	Ramme for Trenerkoordinator	16
3.10.1	Hovedansvar	16
3.10.2	Arbeidsområder	16
3.10.3	Trenerforum	17
3.11	Treningsplanlegging og årsrapportering	17
3.11.1	Planleggingsnivåer	17
3.11.2	Årsplan	17
3.11.3	Periodeplan	17
3.11.4	Dagsplan	17
3.11.5	Årsrapportering	18
3.12	Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball	18
3.12.1	Overordnede retningslinjer	18
3.12.2	Fremdriftsplan for en smidig overgang	18
3.13	Overgang fra 13-14 år til 15-16 år	20
3.13.1	Overordnede retningslinjer	20
3.13.2	Fremdriftsplan for en smidig overgang	20
3.14	Overgang fra gutter / jenter til junior	21
3.14.1	Overordnede retningslinjer	21
3.14.2	Fremdriftsplan for en smidig overgang	21
4	UTVIKLINGSPLANER	22
4.1	Barnefotball - aldersgruppen 6-10 år	22
4.1.1	Karakteristiske trekk ved barn fra 6-10 år	22
4.1.2	Holdepunkter for opplæringen	22
4.1.3	Forslag til treningsmodell	23
4.1.4	Kamper	24
4.2	Barnefotball aldersgruppen 11-12 år	24
4.2.1	Karakteristiske trekk	24
4.2.2	Holdepunkter for opplæringen	24
4.2.3	Forslag til treningsmodell	26
4.2.4	Kamper	26
4.3	Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-14 år	26
4.3.1	Karakteristiske trekk	26
4.3.2	Holdepunkter for opplæringen	26

4.3.3	Innhold i opplæringen	27
4.3.4	Forslag til treningsmodell	28
4.3.5	Kamper	28
4.4	Ungdomsfotballen aldersgruppen 15-16 år	28
4.4.1	Karakteristiske trekk	28
4.4.2	Holdepunkter for opplæringen	28
4.4.3	Innhold i opplæringen	29
4.4.4	Spilleprinsipper	29
4.4.5	Forslag til treningsmodell	30
4.4.6	Kamper	30
4.5	Junior - aldersgruppen 17-19 år	30
4.5.1	Karakteristiske trekk	30
4.5.2	Holdepunkter for opplæringen	30
4.5.3	Innhold i opplæringen	30
4.5.4	Forslag til treningsmodell	31
4.5.5	Kamper	31
4.6	Senior	31
4.6.1	Karakteristiske trekk	31
4.6.2	Holdepunkter for opplæringen	31
4.6.3	Innhold i opplæringen	32
4.6.4	Organisering av trening	32
4.6.5	Kamper	32
5	ORGANISASJONEN SANDAR IL	33
5.1	Organisasjonskart	33
5.2	Aktivitetsskalender	33
5.3	Kontaktliste	33
5.3.1	Kontaktliste Org.	33
5.3.2	Kontaktliste Lag.	33
5.4	Sandar sin terminliste alle lag	33
5.5	Treningstider oversikt alle lag	34
5.5.1	Kariåsen	34
5.5.2	Vesterøy skole	34
5.5.3	Framnes skole	34
5.5.4	Gamle stadion	34
5.6	Skjemaer	35
5.6.1	Rekruttering / oppstart av fotball lag i 1 klasse ved skoleårets start	35
5.6.2	Årsplan	36
5.6.3	Periodeplan	36
5.6.4	Dagsplan	37
5.6.5	Årsrapport	38
6	LOVER OG REGLER	42
6.1	NFF's Lover	42
6.1.1	Lover og regler	42

1 Forord

1.1 Hensikt med sportsplanen

Hensikten med sportsplanen er å ha en samlet plan for all aktivitet i Sandar IL.

Dette er en langsiktig plan, og skal være en mal for hvordan Sandar vil at klubben skal drives sportslig, sosialt og strukturert i samme retning. Sportsplanen vil stadig være i utvikling, og det er trenerforum som gjennom møter og diskusjoner vil gjøre dette til et levende dokument. **Alle endringer godkjennes på trenerforum og forslag til endringer utarbeides av Fotballstyret med Trenerkoordinatorer.**

1.2 Sportsplanen skal:

- For klubben: Være en langsiktig rettesnor som får alle til å trekke i samme retning. Gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb.
- For trener: Gi trenere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for opplæringen. Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe. Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter. Øke treners kompetansenivå.
- For spilleren: Bidra til utvikling av basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter. Bidra til utvikling av hurtighet, reaksjonsevne og bevegelser. Gi gode holdninger. Bidra til utvikling av samhandling og spilleforståelse.

1.3 Verdier

Verdiene er med på å utvikle og beholde en ønsket kultur i Sandar IL Fotball.

Verdiene representerer en tro på at spesielle handlingsmåter er å foretrekke fremfor andre handlingsmåter. De gir i tillegg veiledning til hvordan vi bør oppføre oss, samt rasjonaliserer bort uaksepterte handlinger.

Verdiene:

1. Ansvar
2. Respekt
3. Disiplin
4. Toleranse

- ANSVAR

- Vi bidrar til å skape et positivt miljø og fotballglede
- Vi tar egen helse på alvor
- Vi deler viktig informasjon
- Vi gir alt på kamper

- RESPEKT

- Vi viser god sportsånd og Fair play i alle sammenhenger
- Vi opptrer høflig mot motstandere og andre besøkende
- Vi godtar dommerens avgjørelser
- Vi er samarbeidsvillige og lojale

- DISIPLIN
 - Vi møter forberedt til treninger og kamper
 - Vi lytter
 - Vi sier ifra om noe kan bli bedre på en ordentlig måte
 - Vi gir alt på treninger

1.4 Mestring

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

I Sandar skal det være en treningsfilosofi der fokus beveger seg mot mestringsmål som middel til å oppnå prestasjoner. Mestringsmål krever at vi analyserer ferdighetene like nøye ved seier som ved tap. Å vinne eller tape en kamp blir derved underordnet muligheten til å utvikle forbedringer.

Dette igjen krever at vi konsekvent retter oppmerksomheten mot hva vi gjør, ikke hvordan det går. Vi kan gjøre noe med den enkelte og lagets ferdighetsnivå, mens konkurrentene kan vi ikke gjøre noe med. Så lenge vi har fokus på ferdighetstrening og utvikling av individuelle og lagets mestringsmål, økes sannsynligheten for gode prestasjoner.

Videre er et lag mer en summen av delene.

1.5 Feilretting– Nei! Positive tilbakemeldinger – Ja!

Vi skal tilstrebe en filosofi der vi belønner og forsterker det vi synes er bra i lagene og hos den enkelte spiller. Å fremholde og rette oppmerksomheten mot feil, bedrer ikke prestasjoner. Tvert i mot vil negativt fokus hindre oss i å få øye på alle de positive mulighetene som ligger i situasjonen. Å påpeke feil er dårlig hjelp og sier ingenting om hva vi skal gjøre for å lykkes. Resultatet av stadig feilretting kan gjøre at vi blir så opptatt av feilsøking at vi mister konsentrasjonen og gjør nye uheldige feil. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil. Hvis trener derimot konsekvent fremholder hva laget eller den enkelte gjør bra, styrkes selvtilliten som igjen er direkte overførbart til andre områder.

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Som trener og lagleder er det klokt å tilstrebe minimal bruk av ordet ”IKKE” under trening og kamp.

Positiv feedback skaper glede. Stolthet og optimisme forsterker selvtilliten. I Sandar kan ikke en trener være for positiv. Konstruktive tilbakemelding skal være løsningsorienterte – hva bør man heller gjøre, heller jobbe mer med osv., heller enn å bli fortalt hva man IKKE skal gjøre.

Utvikling av selvtillit er sentralt, både på individ og lagnivå. Når tilbakemeldinger skal gis, skal fokus rettes mot innsats og strategi. Videre viktig å ha fokus på oppmuntring som generell regel enn ros. Hva den enkelte tror om seg selv og årsak til at ting går bra, har stor betydning for prestasjoner. Derfor er det viktig med oppmuntring og anerkjennelse når vi utfører oppgaver som krever innsats og bruk av egne evner eller ferdigheter.

1.6 Miljø/grunnleggende filosofi (?)

"I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å handle sammen og påvirke hverandre positivt".

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profittert på denne modellen.

Som grunnfilosofi legges det til grunn i Sandar at både tenkning, følelser og det sosiale har en betydning for læring og prestasjoner. Følelsen av å være kompetent utvikles i en helhetlig samhandling mellom det individuelle, det sosiale og det kulturelle og påvirker ferdighetsnivået vårt. Helheten er mer enn summen av delene.

Miljøet i lagene/klubben skal preges av et ønske om å spille hverandre gode. Kommunikasjonseffekten i ”å gjøre hverandre bedre” har en generell trivsels- og prestasjonsfremmende effekt. Ved å fremholde spørsmålet ”hvordan hjelpe deg til å bli bedre enn meg”, gjør vi hverandre sterkere. Alle kjenner seg sterkere i en sterk gruppe. Det er underordnet hvem som lykkes, bare VI lykkes.

Sentralt i lagutvikling og utvikling av individet, er fokus på mål. Måloppnåelse, mestring og selvtillitsutvikling henger nært sammen. Når vi lykkes med og nå et mål, gir dette økt sikkerhet og økt selvtillit. Utvikling av mestringsmål gir langsiktig gevinst.

1.7 Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

- Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn
- Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
- Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under trening/kamp
- Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
- Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du

2 Sportsplan for Sandar IL fotball

En sportsplan i Sandar IL fotball skal være en retningslinje for alle trenere og lagledere som trener lag for barn, ungdom og voksne. Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre vår aktivitet, og vi ønsker med denne sportsplanen at alle involverte etter hvert skal dra sammen i riktig retning.

Målet med denne sportsplanen kan kort sammenfattes i vår målsetting som følger under.

2.1 Målsetninger for Sandar IL fotball

Overordnet mål:

- flest mulig - lengst mulig - best mulig

Individuelle mål:

- Tilrettelegge utviklingsmuligheter for spillere med lyst, forutsetninger og ambisjoner om å nå lengst mulig. **Sandar gjør tiltak innenfor klubbens ressurser for å gjennomføre spesialtreninger og hospitering til overårig alderstrinn, samt jenter med treninger og kamp i gutteklasse.**

Andre mål:

- Målsetning om å etablere minst ett lag pr. årskull.
- Rekruttere flere aktive på alle plan i klubben.
- Beholde spillerne lengst mulig i klubben.
- Skape et miljø som bygger på glede, trivsel og felleskap.

2.2 Barnefotballen (6-8 år)

- Fokus på nærtknikk (føring, mottak og treff på ball)
- Lek og moro
- Trening utelukkende med ball
- Korte stafettkonkurranser for å utvikle hurtighet
- Ingen spesiell fokus på styrke og utholdenhet
- Likhetsprinsippet (alle spiller like mye UANSETT!)
- Ingen fokus på resultater
- Lag skal ikke ha navn etter skoler. Vi er alle Sandar IL.
- Lære å respektere andre (trenere, medspillere, motspillere, foreldre og dommere)
- **Kan bruke differensiering for at alle skal føle mestring**
 - **Skal gjøres i samarbeid med og godkjennes av Fotballstyret**

2.3 Barnefotball (9-10 år)

- Fotballferdighet og teknikk (føring, vending, dribling, pasning, mottak, skudd)
- Enkle finter (pasning-/skuddfinter)
- Mesteparten foregår med ball
- Korte intervaller med hurtighetstrening. Helst med ball
- Innføring i bevegelser med og uten ball
- Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal ikke skje
- Pressteknikk. Innføring i begrepet sikring kan også startes
- Disiplin og konsentrasjon (regler, møte presis, fokus på trening osv.)
- **Kan bruke differensiering for at alle skal føle mestring**
 - **Skal gjøres i samarbeid med og godkjennes av Fotballstyre**

2.4 Barnefotball (11-12 år)

- Retningsbestemt mottak / medtak
- Videreføre føring, vending, dribling, pasning, skudd og finter.
- Forsvarsspill
- Markeringer
- Avslutningsteknikk
- Veggspill
- Overlapp
- Innlegg
- Bevegelser foran mål
- Skape 2 mot 1 situasjoner
- Vurdere lange/korte pasninger
- Taktisk utvikling
- Bruk differensiering for at alle skal føle mestring
- Forberede overgangen fra barne- til ungdomsfotball

2.5 Ungdomsfotball (13-16 år)

- Utvikle punktene for 11-12 år videre
- Taktiske valg
- Utvikle sammensatt lagspill
- Utvikle angrepsspill
- Samhandling mellom lagdeler
- Innføre spillesystemer
- Prioritere tempo i handlinger
- Styrke/utholdenhetstrening innføres
- Kostholdsveiledning kan innføres

2.6 Junior (17-19 år)

Nivå og opplegg for juniorlaget, tilpasses spillernes nivå og ønsker. Spillere som utmerker seg og ønsker større utfordringer enn juniorlaget kan tilby, bør gis tilbud om trening og spill på A-laget.

2.7 Senior (20- år)

Herrer A-lag bør i hovedsak bestå av lokale spillere og prioritere spillere som utmerker seg fra klubbens junior/guttelag. Klubbens a-lag bør på sikt være et stabilt 4. divisjonslag.

Senior b-lag bør være et rent hobbylag, og spille i lavere divisjoner.

Damer 11'er og 7'er bør samarbeide med andre damelag i Sandefjord

Menn/damer veteran bør ha målsettinger etter eget ambisjonsnivå.

3 Rammebetingelser

Rammebetingelsene er konkretisering av den sportslige planen for Sandar il. Den forteller oss hva vi har av rammer for å drive fotball utdanning i Sandar il, og hva som forventes av oss som trenere og spillere

3.1 Trening!

3.1.1 Trenerutdanning

Klubben dekker kurs på det nivået en trener befinner seg. Dersom en av klubbens trenere blir tatt opp ved fotballforbundets videregående trenerkurs, bør klubben dekke kurs- og oppholdsutgifter. Ved å satse på utdanning av trenere håper klubben å være selvforsynt med trenere til alle nivåer. Behovet for eksterne trenere vil da til slutt forsvinne.

Kurs	Nivå for kursene
NFF Grasrottreneren	Ønskelig for alle trenere i barne- og ungdomsfotballen <ol style="list-style-type: none">1. Barnefotballkurset.2. Barnefotball – flest mulig med kvalitet.3. Mot ungdom – lengst mulig.4. Ungdomsfotball – lengst mulig – best mulig.
UEFA B-lisens	Ønskelig for trenere på Junior og A-lag

Førstehjelpskurs er ønskelig at alle trenere i klubben har.

Idrettsskadekurs er ønskelig at 1 av støtteapparatet har.

3.1.2 Treningsmengde

Aldersgruppe	Rammer
6-8 år	1 dag a 1 time i uken
9-10 år	2 dager a 1 time i uken
11-12 år	2 dager a 1,5 timer i uken
13-14 år	2-4 dager avhengig av ambisjonsnivå
15-16 år	3-5 dager a 1,5 timer i uken avhengig av ambisjonsnivå
Junior damer	3-5 dager a 1,5 timer i uken avhengig av ambisjonsnivå
Senior damer	2-3 dager a 1,5 timer i uken
Junior herrer	3-5 dager a 1,5 timer i uken avhengig av ambisjonsnivå
Senior herrer	2-3 dager a 1,5-2 timer i uken
Veteran / Oldboys/girls	1-2 dager a 1-1,5 timer i uken

3.1.3 Treningsfasiliteter

Vinter:

Aldersgruppe	Sted
6-11 år	Kariåsen (snøfri) eller gymsalene på Vesterøy-/Framnes skole.
Øvrige	Kunstgressbanene på Kariåsen så lenge den er snøfri. Blir ikke brøytet. Gamle stadion v/Svgs når det er snø. Kunstgress m/undervarme.

Utover dette må lagene på eget initiativ finne alternativer innen for eget lags økonomiske muligheter

Sommer

<u>Aldersgruppe</u>	<u>Sted</u>
Barnefotball	Kariåsen kunstgress/gress
Ungdomsfotballen	Kariåsen kunstgress/gress
Junior	Kariåsen kunstgress/gress
Senior	Kariåsen kunstgress/gress

Alle lag skal gis treningstid på Kariåsen så fremt det er kapasitet og i henhold til sportslige prioriteringer for inneværende år. Alle andre treningsfasiliteter enn de som tildeles av klubben må dekkes av lagene selv.

3.1.4 Treningsperiode

<u>Aldersgruppe</u>	<u>Periode</u>
Barnefotballen	Helårs. Fri i desember og skolens ferier. Det anbefales noe trening i sommerferien, gjerne i samarbeid med andre lag i klubben
Ungdomsfotballen	Helårs, men ferie i desember.
Junior/Senior	Helårs, men ferie i desember.

3.1.5 Fotball og andre idretter

Det er positivt at utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er allsidig og variert, bør vi gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter. Dette skal ikke være negativt når lag og treningsgrupper blir tatt ut på våren.

Vi bør ikke stikke kjepper i hjulene for å hindre dette. Vi bør tvert i mot samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte.

3.2 Kamper /turneringer

3.2.1 Ramme for antall kamper for den enkelte aldersgruppe

Følger aktivitetsturneringer og seriespill i Vestfold Fotballkrets

3.2.2 Ramme for antall cuper for den enkelte aldersgruppe

Generelt

I forbindelse med årsplanen for ditt lag, bør trenere på yngre lag i samråd med foreldrene bestemme hvor mange og hvilke cuper dere skal delta i. Fotballstyret oppfordrer flere årsklasser til å reise på samme cup. Dette skaper samhold, trivsel og tilhørighet både for aktive, ledere og familien. Påmelding for deltagelse trekkes fra lagets budsjett.

For å få flere lag til å reise på samme overnattingscup, ønsker fotballstyret å betale påmeldingsavgiften til en av disse pr. år. Lagene må betale for opphold og transport. De lagene som reiser på felles overnattingscup, må selv sørge for å informere fotballstyret om det, for å få refundert påmeldingsavgiften.

Retningslinjer for deltagelse på cuper:

Lagledelsen melder på lag til cuper/turneringer som den mener passer for sine lag. I barnefotballen er det i utgangspunktet kun dagsturneringer som er aktuelt. Fra 13-årsalderen anbefales det å delta i en helge-/ukes turnering i året. Her kan det også deles inn i 1. og 2. lag, men alle skal ha tilsvarende tilbud, med samme oppfølging fra lagledelsen.

Norsk idrett har strenge regler når det gjelder utenlandsturer for barn i idrettens regi. For oss som driver med fotball, er det NFF som setter disse retningslinjene. Sjekk NFFs hjemmesider for gjeldende regler.

3.3 Ramme for trenere i barnefotballen, 6–12 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Presentere klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Kartlegge den aktuelle treners behov/ønsker for egenutvikling, kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenere har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt treningsavgift og medlemskontingent lov å spille kamper for klubben, uten særskilt avtale.

Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er trenerkoordinator. Treneren må sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I barnefotballen gjennomføres Trenerforum ca. 3-4 ganger pr. år.

Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

- Trenere i barnefotball rekrutteres fra foreldregruppen
- Trenerne plikter å møte i klubbens Trenerforum for barnefotballen.
- Trenerne anbefales å gjennomføre aktivitetslederkurs.
- Treneren rapporterer og diskuterer sportslige forhold med trenerkoordinator.
- Foreldrerollen som trener evalueres etter barnefotballperioden.

I barnefotballen 6-12 år baseres treneransvaret på rekruttering fra foreldregruppen.

Før siste alderstrinn i barnefotballen rykker opp til ungdomsfotballen, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenernes kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i smågutt/småjenteklassen. Se for øvrig under **Rammebetingelser "Overgang fra lillegutter /-jenter til smågutter/-jenter"**

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal han eller hun etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Trenerkoordinator skal varsles og ha mulighet til å være tilstede.

Treneren skal bruke S2S som et hjelpemiddel, for planlegging av øvelser. Treningsøkta inneholder ferdige treningsøkter som er rettet mot ulike alderstrinn.

3.3.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertrøyer tilsvarende antall spillere
- Keepersett
- Treningsballer
- Fargede vester
- Kjegler/hatter
- Førstehjelpskoffert
- Eventuelt annet utstyr etter avtale

3.3.2 Inndeling av lag i barnefotballen, 6–12 år

Norges Fotballforbund (NFF) har gjort noen undersøkelser når det gjelder å dele inn lagene i denne aldersgruppen. Det som er gjennomgående i disse undersøkelsene er at kameratskap betyr mer enn fotballprestasjoner for de fleste barn og unge. Vi må derfor være forsiktig med å skille venner slik at de kommer på forskjellige lag. Hvis en av kameratene ikke trives og slutter, fører det ofte til at vennene slutter – uansett hvor godt de lykkes ute på fotballbanen.

Sandar IL er en breddeklubb og vi ønsker å ta vare på alle spillere. For oss er det viktig at spillere blir godt kjent på tvers av skolekretsene. Samme alderstrinn bør ha felles treninger, men gruppen deles opp til kamper.

Alderstrinn med mange spillere bør varierer sammensettingen av spillere på lagene gjennom sesongen. La gjerne noen venner komme sammen, men la det rullere.

En ideell treningsgruppe i dette alderstrinnet er 10-12 utøvere. Det bør være minst 2 trenere på en slik gruppe. Om gruppen er større, bør det være en trener pr. 5-7 spillere

Det er lite hensiktsmessig å stille med 15-20 utøvere til en kamp i disse alderstrinnene som spiller 5'er fotball. Meld derfor opp flere lag gjerne med kun 1-2 innbyttere i disse årsklassene.

3.4 Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenere har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt treningsavgift og medlemskontingent lov å spille kamper for klubben, uten særskilt avtale.

Trenerens "tjenestevei" i ungdomsfotballen er trenerkoordinator.

Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I ungdomsfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 4-6 ganger pr. år.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværsføring for trening.
- Føre statistikk for kamper.
- Bruke S2S som hjelpemiddel til trenings-/kampoversikt

Ved sesongslutt skal det lages en årsrapport for lagene i ungdomsfotballen som innleveres før overgangen til nytt år.

For siste alderstrinn i smågutt /-jenter rykker opp til gutter / jenter klassen, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenernes kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i gutter / jenter. Se for øvrig under **Rammebetingelser "Overgang fra smågutter /-jenter til gutter/jenter"**

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis beskjed til trenerkoordinator. Han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Trenerkoordinator og leder for fotballgruppen bør ha mulighet til å være tilstede.

3.4.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertrøyer tilsvarende antall spillere
- Keepersett
- Treningsballer til alle spillere m/ballnett
- 3 match baller
- Vester (4 farger, 2 av de 15 stk)
- 40 kjepler/hatter
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale (vinterballer, reservedrakter etc)

3.4.2 Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år

1. års smågutter/ småjenter, 13 år

- Lagene skal bestå av en spillegruppe med ett eller flere lag avhengig av antall spillere.
- Det er viktig for alle spillere sin sportslige utvikling at man setter sammen spillere med et mest mulig likt ferdighetsnivå der man har et homogent sammensatt lag med spillere i alle posisjoner på banen.
- Der det er flere enn ett lag er det ikke topping av et lag som er hensikten, men at spillene på lagene spiller som et lag.

2. års smågutter/ småjenter, 14 år

- Denne deles inn i ett **førstelag** og ett eller flere **utfordrerlag** avhengig av antall spillere.
- Det gjøres oppmerksom på at der klubben melder på mer enn ett lag blir automatisk et lag oppmeldt i øverste divisjon.

Kriterier for vurdering av plass på førstelaget:

- Treningsoppmøte og treningsiver
- Høyest sportslige kvaliteter etter trenerteamets vurderinger.
- Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på førstelaget, og omvendt. Det som avgjør er oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter
- Vi oppfordrer spillerne til å drive med andre idretter i vintersesongen. De spillerne som går glipp av fotballtreninger på grunn av dette likestilles med resten når vintersesongen er avsluttet.

Gutter / jenter, 15-16 år

- Førstelag og utfordrerlag på samme måte som for 14-åringene.
- Tilsvarende kriterier for plass på førstelaget.

3.5 Ramme for trenere Junior, 17–19 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Kontrakt med betingelser ovenfor styret å klubb
- Trener har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt medlemskontingent lov å spille kamper for klubben, uten særskilt avtale med styret

Trenerens "tjenestevei er trenerkoordinator og sportslig leder.

Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for fotball i Sandar IL.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I juniorfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 4-6 ganger pr. år.

Treneren står fritt til å legge planer for det sportslige innenfor rammene til sportslig plan.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværsføring for trening.
- Føre statistikk for kamper.
- Bruke S2S som hjelpemiddel til trenings-/kampoversikt

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for Juniorlaget.

For siste alderstrinn i ungdomsfotballen rykker opp til junior, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenerens kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen. Se for øvrig under **Rammebetingelser "Overgang fra gutter / jenter til junior"**

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis beskjed til trenerkoordinator og leder i fotballstyret. Han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Trenerkoordinator og styrets leder skal være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes med event. ny trener

3.5.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertøyer tilsvarende antall spillere
- Treningsballer tilsvarende halvparten av antall spillere
- 3 Matchballer
- Vester (4 farger, 2 av de 15 stk)
- 20 ballhatter
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

3.5.2 Laguttak og lagsammensetning for Junior

- Denne deles inn i ett **satsningslag** og ett eller flere **utfordrerlag** avhengig av antall spillere.

Kriterier for vurdering av plass på satsningslaget:

- Treningsoppmøte.
- De spillerne med høyest sportslige kvaliteter etter trenerens vurderinger.
- Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på satsningslaget, og omvendt. Det som avgjør er oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter.

3.6 Ramme for trenere Senior, 20– år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for gruppen vedkommende skal trene.
- Kartlegge den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Kontrakt med betingelser ovenfor styret og klubb
- Trenere har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt medlemskontingent lov å spille kamper for klubben

Trenerens "tjenestevei er trenerkoordinator og fotballstyrets leder.
Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for klubben.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I seniorfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 4-6 ganger pr. år.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværføring for trening.
- Føre laglederbok for kamper.
- Målscorere for kamper + andre relevante opplysninger / utmerkelse

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for Seniorlaget.

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis skriftlig beskjed til trenerkoordinator og leder i styret. Det praktiseres 1 mnd. gjensidig oppsigelse, han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Trenerkoordinator og styrets leder skal være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes med event. ny trener

3.6.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Spillertrøyer tilsvarende antall spillere
- Treningsballer tilsvarende halvparten av antall spillere
- 3 Match baller
- 30 fargede vester
- Kjegler/hatter
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

3.6.2 Laguttak og lagsammensetning for Senior

Kriterier for vurdering av plass på a-laget:

- Lokale spillere fra egen stall skal prioriteres
- Gutt-/juniorspiller skal prioriteres foran eldre spillere ved lik vurdering av ferdigheter.
- De spillerne med høyest sportslige kvaliteter etter trenerens vurderinger.

3.7 Hospitering

- Gode spillere bør få sjansen til å få prøve seg på høyere nivå enn det de tilhører. **"Er du god nok, er du gammel nok."** Fødselsattesten bør ikke være til hinder for en god spiller sin utvikling.
- Dette avgjøres av involverte trenere, spilleren selv, spillerens foreldre og trenerkoordinator.
- Det er trenerkoordinator som skal overvåke og godkjenne hospitering

"Tilhørighet i eget lag er viktig for unge spillere. Men vi må også legge til rette for at de til enhver tid beste spillerne fra 13-årsalderen, kan trene og spille kamper med eldre lag, og trene ekstra i egne grupper tilpasset den enkeltes nivå, ved siden av fellestreningene med eget lag."

3.8 Talentsamlinger for 12–16 år

- For 12 åringene får alle som har lyst delta på disse samlingene
- De beste 13-14 åringene og de beste 15-16 åringene vil bli meldt opp til SF-ekstra og Vestfold Fotballkrets' sone- og kretslagssamlinger for aktuelle aldersgrupper.
- Kriterier for å få plass i disse gruppene er både sportslige ferdigheter og rette holdninger.
- Talentgruppene får spesiell oppfølging og samles utenom og i tillegg til egne lags treninger.
- Det er nødvendigvis ikke de samme spillerne som går igjen på alle samlingene. Det er opp til trenerne å avgjøre hvem som er gode nok.
- Dette er en gulrot å strekke seg etter!

3.9 Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver

Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøvene.

Sandar IL arrangerer én felles merkeprøvedag (Sandardagen), på høsten for alle lag i klubben. Siste frist for innsending av merker er 31.oktober hvert kalenderår.

Dessuten bør trenerne legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter for å kartlegge på forhånd hva spillerne er gode for. Dette burde gjennomføres kort tid før prøvedagen.

Trenerkoordinator/leder i styret tar seg av utdeling av registreringskort og utfylling av skjema som skal sendes til Vestfold fotballkrets.

3.10 Ramme for Trenerkoordinator

3.10.1 Hovedansvar

- Trenerkoordinator skal tilrettelegge og koordinere all sportslig aktivitet i fotballgruppen.
- Dette må skje i nært samarbeid med styret og trenere/ lagledere for den enkelte treningsgruppe (lag).

3.10.2 Arbeidsområder

- Møte fast i utvalgsmøter for barne- og ungdomsfotballen.
- Sammen med andre trenere i klubben delta i krets og forbunds impulssamlinger evt. andre kurs og treningssamlinger.
- Rekruttere og stimulere trenere/ lagledere i klubben som ikke har trenerutdanning til å starte på NFF's trener I,II,III-kurs. Hensikt: Klubben blir i størst mulig grad selvforsynt med trenere.
- Ha leder- og programansvar for klubbens Trenerforum.
- Ha ansvar for at sportslig plan blir justert og fornyet.
- Motivere trenere i alle aldersgrupper slik at de får lyst til å arbeide etter sportsplanens intensjoner, og dermed å øke graden av systematikk i treningsarbeidet
- Ha ansvar for NFF's ferdighetsmerker.
- Se til at aldersbestemte lag i klubben får tilfredsstillende treningstider og baneforhold.
- Være klubbens bindeledd mot kretslags og talentsamlinger i Vestfold fotballkrets regi.
- Holde seg à jour innenfor fotballfaglige emner.
- Har møterett i styremøter, men ikke stemmerett.

3.10.3 Trenerforum

De forskjellige trenerfora i klubben (Barnefotball og ungdomsfotball til og med senior) skal være et "treffsted" for alle trenere, styre og utvalgsmedlemmer i fotballavdelingen.

Hensikt:

Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.

Hospitering av spillere samt evaluering av spillere som har vært ute

Sosialt samlingspunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer og bidra med ideer til treningsarbeidet. Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter. La ikke dette bli hovedregel, forsøk helst å aktivere egne krefter!

Møteplan deles ut til alle aktuelle deltakere. Det skal holdes ca. 4 møter pr år.

Ansvarlig: Trenerkoordinator

3.11 Treningsplanlegging og årsrapportering

3.11.1 Planleggingsnivåer

Vi tenker oss 4 nivå på planleggingen for de enkelte lagene:

- Årsplan
- Periodeplan
- Dagsplan
- Årsrapportering

3.11.2 Årsplan

Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de "store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være hovedpåvirkningsområdet i de forskjellige periodene.

NB! Det er helt nødvendig å ha foreldremøter i forkant av årsplanleggingen, slik at foreldregruppens synspunkter mht aktivitetsnivå kan tas hensyn til.

3.11.3 Periodeplan

En konkretisering av årsplanen ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges.

Periode planen bør gå over perioden vinter, vår, sommer og høst. Og i mer detalj fortelle om treningsdager og hva de forskjellige treningene skal inneholde for treningene fremover i perioden, få med kamper, cuper etc. Denne kan også gjerne deles ut til spillerne

3.11.4 Dagsplan

Det er viktig å være forberedt ha tenkt i gjennom treningen så den blir mest mulig effektivt, dagsplanen er trenerens arbeidsdokument. Det er viktig at du som trener stiller godt forberedt på treningene. Spillerne gjennomskuer fort en dårlig forberedt trener

I de aldersbestemte klasser kan dagsplaner med fordel lages for en måned i gangen, evt. en uke i gangen. Dette skal være en mer detaljert plan som viser hvordan treningsmomentene skal påvirkes.

En mal for dagsplanen kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge
- Tidsbruk i forhold til en enkelte aktivitet

Husk; en rettesnor kan være å bruke halvparten av tiden til ferdighetstrening, resten til spill.

3.11.5 Årsrapportering

Årsrapporteringen skjer etter sesongslutt og skrives til sportslig leder. Seneste frist for innlevering ved årsskiftet.

- Minifotballen skal innlevere en kort oversikt og beskrivelse av aktivitet og hvem som har deltatt
- Ungdomsfotballen skal innlevere en mer detaljert oversikt beskrivelse av aktivitet. Med spillernavn/kamp, hvem som har scoret, resultater med mer.
- Junior og senior skal innlevere en fyldig beskrivelse av aktivitet og resultater i forhold til sportslige målsettinger for sesongen

3.12 Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball

3.12.1 Overordnede retningslinjer

Det skal ved sammenslåing dannes en spillergruppe der alle spillere blandes og ut fra spillergruppen setter trenerteamet sammen det antall lag det er spillere til. Det er viktig at denne oppdelingen ikke blir permanent slik at spillerne kan bytte lag ut fra gruppens, spillerens og lagenes behov.

Spillegruppens trenere og lagledere følger retningslinjene i sportslig plan

Sandar er en breddeklubb, så det er viktig å ta i betraktning at mange spillere faller fra det første året på 11'er nivå p.g.a. sammenslåingen i seg selv, at noen ikke kommer på samme lag som kompisen sin, eller spilleren klarer rett og slett ikke den fysiske overgangen til stor bane. Dette er faktorer som Sandar ser er viktige å ta med i planleggingen av denne overgangen. Kanskje ambisjonene om at alle skal spille 11'er bør legges til side, til fordel for 7'er og vurdere påmelding av 1 eller flere 7'er lag.

Det er også slik at alle spillerne skal ha spilletid, alle skal matches opp mot 11'er fotball slik at i løpet av en sesong har alle fått spilletid på 11'er. Det er et overordnet mål å prøve å trene opp alle til spill på 11'er bane, men det er viktig at vi ikke dreper muligheten for spilleren er klar.

3.12.2 Fremdriftsplan for en smidig overgang

1. I løpet av vårsesongen skal sportslig utvalg ha kalt inn til møte for trenere, lagledere for G12/J12-lagene, der klubben redegjør for hvordan prosessen foregår
2. Det skal i løpet av vårsesongen avklares hvem som tar videre treneransvar, laglederansvar og evt. andre funksjoner etter behov
3. De nye trenerne som ikke har B-kurs bør oppfordres / presses til å ta trener I-kurs i løpet av høst/vinter, senest i løpet av smågutt/jente - tiden. Da det er Sandar IL sitt ønske at minimum en trener i alle trenerteam på 11'er lag skal ha minimum trener I-kurs
4. Man bør allerede på høsten begynne å tenke på treninger i løpet av vinteren; leie av kunstgress

5. Det nye trenerteamet tar initiativ til fellestrening med alle spillerne i løpet av høstsesongen, fokus på regler og spill på stor bane (forsmak på neste år!)
6. I løpet av høsten kaller trenere/lagledere inn til spiller-/foreldremøte. Trenerkoordinator står til disposisjon. Det er viktig at planene er klare på forhånd
7. Så fort sesongen er over skal den nye spillergruppen begynne fellestreningene

3.13 Overgang fra 13-14 år til 15-16 år

3.13.1 Overordnede retningslinjer

Det skal i god tid før slutten av sesongen tas et initiativ fra trenerkoordinator / sportslig leder til et møte med trenere og lagledere for gutter / jenter og smågutter / jenter. Tema skal utelukkende være neste års sesong.

Spillegruppens trenere og lagledere skal følge retningslinjene i sportslig plan, og sette seg inn i de nye retningslinjene for gutter / jenter

Intensjonen fra klubben sin side er at det ved overgang til gutter / jenter skal være en spillegruppe med en fornuftig satsing på topp, vi ønsker at de beste spillene her skal spille på høyest mulig nivå. Vi ser faren i at spillegruppen vil bli u håndterlig stor, da skal det sammen med sportslig utvalg diskuteres mulige andre sammensettinger, rene årsklasser etc.

3.13.2 Fremdriftsplan for en smidig overgang

1. I løpet av sesongen skal sportslig utvalg ha kalt inn til møte, der klubben redegjør for prosessen videre fremover.
2. Det skal avklares hvem som tar videre treneransvar, laglederansvar og evt. andre funksjoner etter behov
3. Trenerutdannings situasjonen kartlegges. Det er klubben sitt ønske at minimum en trener i alle trenerteam på 11'er lag skal ha minimum trener I-kurs
4. Man bør allerede på høsten begynne å tenke på treninger i løpet av vinteren; leie av kunstgress
5. Det nye trenerteamet tar initiativ og kaller inn til spiller-/foreldremøte. Trenerkoordinator står til disposisjon. Det er viktig at planene er klare på forhånd
6. Så fort sesongen er over skal den nye spillergruppen begynne fellestreningene.

3.14 Overgang fra gutter / jenter til junior

3.14.1 Overordnede retningslinjer

Det skal ved slutten av sesongen tas et initiativ fra trenerkoordinator / sportslig leder til et møte med trenere og lagledere for gutter / jenter. Tema skal utelukkende være neste års sesong.

Spillegruppens trenere og lagledere skal følge retningslinjene i sportslig plan, og sette seg inn i de nye retningslinjene for junior

Vi skal huske å ivareta spillerne som flytter over på dette nivået, for dette vil for de fleste bli overgangen der man får nye trenere å forholde seg til. Frem til dette nivå har spillerne i de fleste tilfeller hatt samme trener i mange år, kanskje helt fra 7 års alderen. Det bør ses på muligheten for at trener følger med over som assistenttrener etc.

3.14.2 Fremdriftsplan for en smidig overgang

- I god tid før endt sesong skal sportslig utvalg ha kalt inn til møte, der klubben redegjør for prosessen videre fremover.
- Det skal avklares hvem som tar videre treneransvar, laglederansvar og event. andre funksjoner etter behov
- Trenerutdannings situasjonen kartlegges. Det er klubben sitt ønske at minimum en trener i alle trenerteam på 11'er lag skal ha minimum trener I-kurs.
- Man bør allerede på høsten begynne å tenke på treninger i løpet av vinteren; leie av kunstgress
- Det nye trenerteamet tar initiativ og kaller inn til spillermøte/foreldremøte. Trenerkoordinator står til disposisjon. Det er viktig at planene er klare på forhånd
- Så fort sesongen er over skal den nye spillergruppen begynne fellestreningene.

4 Utviklingsplaner

Utviklingsplanene er ikke ment som noe pålagte retningslinjer for hvordan drive fotballutdanning, men som et hjelpemiddel i utdanningen. Dette er punkter plukket fra Norges fotballforbunds sine prinsipper som de baserer sin leder- og spillerutdanning rundt. Disse påfølgende sidene sier noe om spillernes modning og forståelse av spillet og hvordan og hva man bør vektlegge i utdanningen for å ende opp med komplette fotballspillere på senior - nivå

4.1 Barnefotball - aldersgruppen 6-10 år

For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen. De viktigste trekk man må ta hensyn til er:

4.1.1 Karakteristiske trekk ved barn fra 6-10 år

- Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet.
- Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste vil ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad.
- Oppfattelsesevnen er begrenset. Barna vil ha vanskelig med å bedømme avstander, reagere på fart og oppfatte flere bevegelser ferdigheter samtidig.
- Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor best i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr seg lite om lagspill.
- Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle.
- Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting i lang tid.

4.1.2 Holdepunkter for opplæringen

Den aller viktigste oppgaven fremfor noe annet i barnefotballen skal være å skape glød og interesse rundt fotballen, lek og moro skal det være. Engasjer alle spillere på laget så de synes det er moro og har lyst til å møte på trening og kamp

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling

- Føre ballen
- Best mulig ballkontroll (legge til rette for pasning, skudd)
- Best mulig tilslag (pasning/ skudd)

Ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser, skudd på mål og spill.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Avlevere ballen til

- Motta ballen fra og returnere
- Direkte spill
- Samarbeid

Ivaretas med grunnleggende ferdighetsøvelser 2,3 og 4 spillere sammen.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

- Overliste motstander - angrep
- Oppholde og hindre motstander – forsvar

Ivaretas ved "mot ett mål-" og "mot to mål spill"

Blandingskategori med diverse spill og leksformer

- For å "holde ballen i laget"
- Generell ballbehandling
- Bestemte teknikker

Ivaretas ved forskjellige ferdighetsøvelser

Variasjoner i vektlegging vil veksle en del med alder og nivå, men "blandingskategori med diverse spill og leksformer" bør som regel oppta ca. 50 % av treningstiden. Vi vil også på det sterkeste understreke betydningen av å drive med mye avslutningstrening og skudd på mål på hver eneste trening!

For keeperrollen gjelder

- At alle skal forsøke seg uten at vi går inn i organisert trening

Innføring av enkle regler:

- Hva skjer ved innkast?
- Hva skjer ved corner?
- Hva skjer ved utspill?
- Hva skjer ved frispark?
- Hva skjer ved avspark?

4.1.3 Forslag til treningsmodell

Treningsmengde

- Ca. 1 time pr. uke

Oppvarming

- Enkle øvinger med ball
- Varighet: ca. 10 minutter

Ball - lek / enkle tekniske øvinger

- Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen.
- Varighet: ca. 15 minutter

Spilløvelser

- Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5'er fotball.
- Varighet: Resten av treningen.

4.1.4 Kamper

- Delta i organisert seriespill arrangert av Vestfold fotballkrets. Dette betyr ca. 1 kamp pr. uke pr. lag.
- For de yngste blir det arrangert aktivitetsturneringer.
- Se eget kapittel om cup påmelding/ cup deltakelse.

4.2 Barnefotball aldersgruppen 11-12 år

Spillform i kamp er 7'er fotball. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

4.2.1 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst.
- Fysisk høyt aktivitetsnivå.
- Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige.
- Relativt ulik utvikling av jenter og gutter.
- Kreativiteten utvikles.
- Opptatt av regler og rettferdighet.

4.2.2 Holdepunkter for opplæringen

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres.
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene.
- Spill på små områder med få spillere på laget.
- La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass.
- Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også ideer.
- Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

Tekniske ferdigheter keeper

- Begynnende organisert opplæring.
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål.
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker.

Tekniske ferdigheter utespillere

Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser.

Pasning:

- Innside og utside
- Kort og lang
- Pasningshurtighet (forsøksvis tilslagsbegrensninger)

Mottak

- Møte ballen

- Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)
- Skjerme ballen
- Innside/ ytterside/ vrist/ lår/ bryst/ hode

Føring

- Innside/ utside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)

Vending

- Innside
- Utside

Finter

- Lære 3 finter, f.eks. pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte.
- Eventuelt flere for den lærenemme spiller.
- PS! Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser.

Dribling

- Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen.

Heading

- Heading uten opphopp, heade på målet!

Skudd

- Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål!
- En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!

Samhandling

- Trene pasningsspill
- Trene "2 mot 1" -situasjoner

Spilleprinsipper

Angrep:

- Bredder
- Dybde
- Bevegelse/ friløping
- Spille ball framover

Forsvar:

- Presse/ takle
- Dybde

De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres!
Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

Lagorganisering

- Alle skal prøves på ulike plasser.
- Alle er forsvarere/ angripere.
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, men ikke slavisk.
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen.
- Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball.

4.2.3 Forslag til treningsmodell

Treningsmengde:

- 2 trening 1,5 timer pr. uke.
- Treningens varighet kan nå være 90 minutter.

Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at treningsoppmøte ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse.

- Oppvarming
- Taktisk/teknisk trening
- Spill
- Tøyning/beskjeder/prat

Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

4.2.4 Kamper

- Serie1 - 2 kamper pr. uke etter VFK's spilleplan
- Når det gjelder deltakelse i cuper, se eget kapittel

4.3 Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-14 år

4.3.1 Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Flere har kraftig lengdevekst.
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling.
- Kreativiteten blomstrer.
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet.
- Stor variasjon i prestasjonene og humør.

4.3.2 Holdepunkter for opplæringen

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet.
- Mer fokusering på taktisk-/ tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (f.eks. å drible når du må, spille pasning når du kan).
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

4.3.3 Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter - keeper

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får være med som utespillere.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag/ uke i form av spesiell keepertrening
- Keepere bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når skal man bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)

Tekniske ferdigheter - utespillere

Momentene fra aldersgruppen 13-14 år skal videreutvikles og perfektioneres (se side 9)

Pasninger

- Videreutvikle teknikken med innside-/utsidepasning.
- Dessuten loddrett vristspark, halvtliggende vristspark.
- Trene innlegg med skru.

Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring.

Vendinger

- Med bruk av hele kroppen.
- Beherske Cruyff - vending, utsidevending og overstegsvending.

Finter

- Nye finter innlæres, "din" spesialfinte.
- Tidligere innlærte finter perfektioneres.

Skuddtrening

- Loddrett vristspark
- Hel / halv volley

Fotballbevegelser

Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon, retardasjon (fartsminking), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser. NB! Kvalitetskravet må på dette nivået være vesentlig høyere enn i 11-12 årsgruppa.

Samhandling

- Videreutvikle taktiske/ tekniske ferdigheter.
- Trene bevegelser både med og uten ball.
- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig.
- Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke å fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spillers bevegelse samtidig.
- Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten å motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepssonen.
- Betydningen av overblikk.

Spilleprinsipper

- Fortsette vektlegging av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.
- Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle. Viktig å trene på dette i spillsituasjonen.
- Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/ erobre ballen.

Lagorganisering

- Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la spilleren få lengre tid i hver rolle.
- Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen.
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
- Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.

Spilleregler

- For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut.
- Offside innføres. En del trening på mestring av dette

4.3.4 Forslag til treningsmodell

- Treningens varighet: ca. 90 minutter
- 2 – 4 treninger/uke
- Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette.

4.3.5 Kamper

- Seriekamper etter VFK's serieopplegg
- Treningskamper
- Vinterserie etter VFK's opplegg

4.4 Ungdoms fotballen aldersgruppen 15-16 år

4.4.1 Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling.

4.4.2 Holdepunkter for opplæringen

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør 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.
- Vi ønsker spillere som er hurtige med og uten ball.
- Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp.
- Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

4.4.3 Innhold i opplæringen

Teknisk trening av keeper

- Utvikle prinsippene fra smågutt/ pikenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen.
- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/ tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar.
- 1 keeperøkt/ uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene.

Teknisk trening av utespillerne

- Videreføring av de taktisk/ tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse.
- Fortsette arbeidet med "fotballbevegelsene".
- Betydningen av hele tiden å gå ned på ferdighetsskalaen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles.

Samhandling

- Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe.
- 1'ste angriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover.
- Ballfører skal se tidlig og langt.
- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.

4.4.4 Spilleprinsipper

Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst

- Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen blir fokusert.
- Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen.
- Overordnet i arbeidet med den offensive del er å skape og utnytte rom.
- Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill og soneforsvar)
- Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3. forsvarers arbeid.
- Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning).
- Overordnet i arbeidet med den defensive del er å nekte rom.

Lagorganisering

- Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
- Vektlegge keeperens rolle som 1. angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark).
- Hele laget skal med i angrep.
- Unngå strekk i laget.
- Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt.
- Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen.
- Kollektivt ansvar! Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene.
- Spillerne bør få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen

Spilleregler

- Hele regelverket benyttes og følges.
- Dommeren trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse for regelverket

Treningsmengde

- 2 - 5 treninger/uke. Det plikter trenerne å gi tilbud om differensierte opplegg.
- Egentrening/ ev. 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.
- Spillere som føler seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trener/ leder.

4.4.5 Forslag til treningsmodell

- Treningens varighet ca. 90 minutter
- Spillerne har samme ansvar for vester/ kjebler/ baller osv.
- Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktiske/ tekniske utviklingen.
- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.
- Tøyninger er viktige og må prioriteres

4.4.6 Kamper

- Følger seriespillet i VFK
- Treningskamper
- Vinterserie

4.5 Junior - aldersgruppen 17-19 år

4.5.1 Karakteristiske trekk

- Andre interesser kommer inn
- Nesten ferdig vokst

4.5.2 Holdepunkter for opplæringen

Samme som de foregående gruppene, men med et større krav til intensitet og tempo i alt en utøver. Sett mer press på alle spilløvelser og forlang kvalitet i alt som gjøres. Husk at disse spillerne ikke bare er juniorspillere, men i høy grad potensielle A-lagsspillere.

4.5.3 Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter - keeper

Greptrening alle høyder
Fallteknikk
Sideveis bevegelse
Fisting / boksing
Dirigering av egne spillere
Feltarbeid
Igangsetting – kast / spark

Minimum en isolert keeperøkt pr. uke. Spillrelatert keepertrening i alle fellesøkt med laget

Tekniske ferdigheter - utespillere

Pasning/bevegelse
Skudd, vristspark ball i bevegelse
Avslutninger
Innlegg
Mottak
Vending
Headeringer

Samhandling

Utdypende forståelse av
press/sikring, utfordring/støtte
Opptreden som 1.2.3.angriper og 1.2.3. forsvarer
Konsentrasjon, balanse.
Samhandling i forhold til press av ballfører

Spilleprinsipper

1.2.3 forsvarer
Bevegelse i forhold til ballfører

Lagorganisering

- Ha forståelse for arbeidsoppgaver
- For hhv forsvar, midtbane og angrep
- Presshøyde, sideforskyvning, sonedeforsvar
- Kampmomenter videreutvikle taktisk kunnskap.
- Formasjonstrening

4.5.4 Forslag til treningsmodell

- 3-5 treninger/uke
- På tide å bestemme seg for om en vil satse
- Egentreningsøvelser er nødvendig for å oppnå det som ønskes.
- Treningens varighet: 90 minutter

4.5.5 Kamper

- Seriekamper etter VFK's serieopplegg
- Vinterserie
- Treningskamper

4.6 Senior

4.6.1 Karakteristiske trekk

Etter vært ferdig utviklet fysisk
Trenger mye trening for å utvikles videre

4.6.2 Holdepunkter for opplæringen

Denne gruppen skal forhåpentligvis få fått med seg nødvendig fotball faglig ballast fra tiden frem til senior-nivå.
Det vil være trener i samråd med spiller som lager treningsopplegg for den enkelte spiller.

4.6.3 Innhold i opplæringen

Trener står fritt å velge innhold i treningene for å oppnå ønsket sportslig suksess.

4.6.4 Organisering av trening

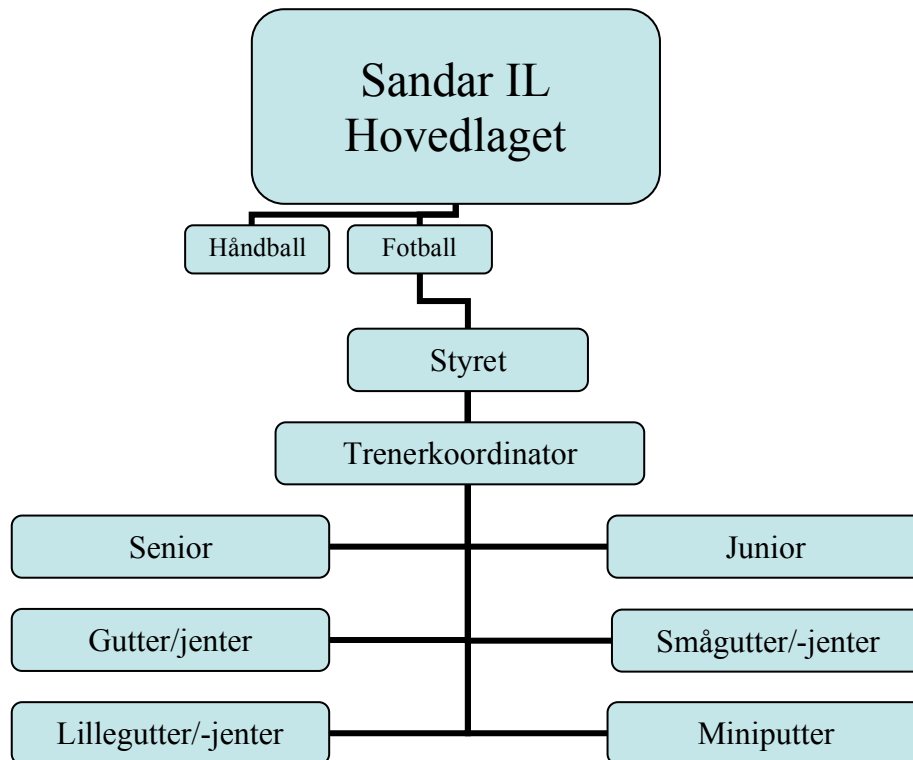
- 3 treninger/uke
- Egentreningsøvelser er nødvendig for å oppnå det som ønskes.
- Treningens varighet: ca. 90 minutter

4.6.5 Kamper

- Seriekamper etter VFK's serieopplegg
- Vinterliga
- Treningskamper

5 Organisasjonen Sandar IL

5.1 Organisasjonskart



5.2 Aktivitetskalender

Oppdatert aktivitetskalender på hjemmesiden.

5.3 Kontaktliste

5.3.1 Kontaktliste Org.

5.3.2 Kontaktliste Lag.

5.4 Sandar sin terminliste alle lag

[Til en hver tid best oppdaterte terminlister.](#)

5.5 Treningstider oversikt alle lag

5.5.1 Kariåsen

[Treningstider](#)

5.5.2 Vesterøy skole

Link

5.5.3 Framnes skole

Link

5.5.4 Gamle stadion

Link

5.6 Skjemaer

5.6.1 Rekruttering / oppstart av fotball lag i 1 klasse ved skoleårets start

Foreldre møtet / oppstartsmøtet

Fotballgruppa ønsker deg hjertelig velkommen til å bli med på å starte fotballag der du og klassekameratene / vennene dine skal spille på i mange år fremover.

Vi ønsker også spesielt jenter velkommen. Vi ønsker flest mulig slik at vi kan stille egne jentelag, noe som er et satsningsområde for fotball gruppa og fotballkretsen.

Sandar IL tilbyr alle lag trening og kamper på Kariåsen kunstgressbane

Opplysninger om spilleren:

Spillers Navn	Fødselsdata	Skole	Navn på søsken som spiller
Adresse	Poststed	Telefon	

Informasjon om foresatte:

Forsattes Navn	E - Mail	Mobil	Telefon
Adresse	Poststed	Navn på søsken	Lag / Klasse

Andre opplysninger:

Allergi / sykdommer vi bør kjenne til?	
Andre aktiviteter ski, håndball, sykling etc.	
Kan du tenke deg å delta som trener, lagleder etc.	Ja! / Nei! Eventuelt som hva?:

Sted/Dato

Foresattes underskrift

Svarskjema sendes Sandar IL eller returneres undertegnede pr. brev eller E-post

5.6.2 Årsplan

Typisk og bruke her er gratiskalendere med 6 mnd. på hver side fås hos butikker og firmaer etc.

5.6.3 Periodeplan

<i>Treningsplan for 2012</i>			
Generelt:			
Dato	Tema	Fokus/øvelser	
	Spill øvelse:	Øvelser:	
		Fokus:	
	Spill øvelse:	Øvelser:	
		Fokus:	
	Spill øvelse:	Øvelser:	
		Fokus:	
	Spill øvelse:	Øvelser:	
		Fokus:	
	Spill øvelse:	Øvelser:	
		Fokus:	
	Spill øvelse:	Øvelser:	
		Fokus:	

5.6.4 Dagsplan

FOTBALL TRENING!

Sted:
Dato:
Kl:

Utstyr for
treningen:

TEMA!

Øvingsmål

OPPVARMING		
ØVELSENE		
AVSLUTTNING		
FEEDBACK DIV.		

5.6.5 Årsrapport

Minifotballen

1. LAGINFORMASJON Lag/ klasse: _____

Trener(e):	_____
Lagleder(e):	_____

Antall spillere - ved sesongstart : ____ - ved sesongslutt: ____ fortsetter neste år: ____ (anslag)
Legg ved komplett lagsliste med adresser etc. på alle aktive + spillere som har sluttet

2. AKTIVITET Sesong -start (eks. 1. trening) dato: _____ -slutt dato: _____

a) Trening	Antall treninger pr. uke: _____	Ca. fremmøteprosent: _____	
b) Serie	Antall kamper: _____	Ca. fremmøteprosent: _____	Sum reise bortekamper (ca): _____ km
c) CUP'er:	a) _____ ant. lag: _____	Ute/inne: _____	
	b) _____ ant. lag: _____	Ute/inne: _____	
	c) _____ ant. lag: _____	Ute/inne: _____	
	d) _____ ant. lag: _____	Ute/inne: _____	
	e) _____ ant. lag: _____	Ute/inne: _____	
	f) _____ ant. lag: _____	Ute/inne: _____	
	g) _____ ant. lag: _____	Ute/inne: _____	
		Sum reise CUP'er (ca): _____ km	
d) Privatkamper:	Antall kamper: _____		
e) Merkeprøver:	Antall merker tatt i år : _____	Minimerket I : _____	Minimerket II : _____
f) Annet:	_____		

3. ØVRIG (bruk kommentarfeltet ved behov.)

Miljøet i laget? _____

Har info. /støtte fra klubben vært tilfredsstillende? _____

Tilfredsstillende materiell? (f. eks. fotballer, drakter, vester, førstehjelpskrin, o.l.) _____

Tilfredsstillende treningsmuligheter? _____

Behov for skolering av trener/lagledelse? _____

Aldersbestemt: Deltar foreldregruppa aktivt? _____

4. KOMMENTAR/ forslag til forbedringer (bruk baksiden om nødvendig)

Ungdomsfotballen

1. LAGINFORMASJON Lag/ klasse: _____

Trener(e):	_____
Lagleder(e):	_____ _____ _____
Antall spillere - ved sesongstart: ____ - ved sesongslutt: ____ fortsetter neste år: ____ (anslag)	
Legg ved komplett lagsliste med adresser etc. på alle aktive + spillere som har sluttet	

2. AKTIVITET Sesong -start (eks. 1. trening) dato: _____ -slutt dato: _____

a) Trening	Antall treninger pr. uke: _____	Ca. fremmøteprosent: _____
b) Serie	Antall kamper: _____ plassering: ____	Sum reise bortekamper (ca): ____ km
c) CUP'er:	a) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	b) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	c) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	d) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	e) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	f) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	g) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
		Sum reise CUP'er (ca): ____ km
d) Privatkamper:	Antall kamper: _____	
e) Merkeprøver :	Antall merker tatt i år : ____ gull, ____ sølv, ____ bronse, ____ rødt, ____ blått	
f) Annet:	_____ _____	

3. ØVRIG (bruk kommentarfeltet ved behov.)

Miljøet i laget?	_____
Har info. /støtte fra klubben vært tilfredsstillende?	_____
Tilfredsstillende materiell? (f. eks. fotballer, drakter, vester, førstehjelpskrin, o.l.)	_____
Tilfredsstillende treningsmuligheter?	_____
Behov for skolering av trener/lagledelse?	_____
Aldersbestemt: Deltar foreldregruppa aktivt?	_____

4. KOMMENTAR/ forslag til forbedringer (bruk baksiden om nødvendig)

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
--

Junior/Senior

1. LAGINFORMASJON Lag/klasse : _____

Trener(e):	_____
Lagleder(e):	_____

Antall spillere - ved sesongstart: ____ - ved sesongslutt: ____ fortsetter neste år: ____ (anslag)	
Legg ved komplett lagsliste med adresser etc. på alle aktive + spillere som har sluttet	

2. AKTIVITET Sesongens sportslige målsetting var: _____

a) Trening	Antall treninger pr. uke: _____	Ca. fremmøteprosent: _____
b) Serie	Antall kamper: _____ plassering: ____	Sum reise bortekamper (ca): _____ km
c) CUP'er:	a) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	b) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	c) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	d) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	e) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	f) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
	g) _____ ant. lag: ____	Ute/inne: ____ plassering(er): _____
		Sum reise CUP'er (ca): _____ km
d) Privatkamper:	Antall kamper: _____	
e) Er de sportslige målsettingene nådd (Utdyp):	_____	

f) Annet:	_____	

3. ØVRIG (bruk kommentarfeltet ved behov.)

Miljøet i laget? _____
Har info. /støtte fra klubben vært tilfredsstillende? _____
Tilfredsstillende materiell? (f. eks. fotballer, drakter, vester, førstehjelpskrin, o.l.) _____
Tilfredsstillende treningsmuligheter? _____
Behov for skolering av trener/lagledelse? _____
Aldersbestemt: Deltar foreldregruppa aktivt? _____

4. KOMMENTAR/ forslag til forbedringer (bruk baksiden om nødvendig)

6 Lover og regler

Det lar seg ikke gjøre og holde et oppdatert lovverk for oss, det er hele tiden endringer i lovverket og vi hadde risikert å sitte igjen med ikke oppdatert lovverk. Derfor har vi lagt inn kun linker til siden der loven til en vær tid er oppdatert

6.1 NFF's Lover

6.1.1 Lover og regler

[Nff's lov](#)

[Diverse regler og retningslinjer](#)