

SPORTSPLAN

IL JOTUN FOTBALL

2022-2025





Innhold

1. IL Jotun – Verdigrunnlaget	4
1.1 Innleiing.....	5
2. Sportsleg utval.....	6
3. INSTRUKSAR.....	7
3.1. Sportsleg leiar	7
3.2. Målvaktsutviklar	7
3.2.1. Arbeidsoppgåver vil vere blant anna :.....	7
3.3. Trenarutviklar	7
3.3.1. Arbeidsoppgåver vil vere blant anna:.....	7
3.4. Spelarutviklar.....	8
4. DEFINISJONAR.....	10
4.1. Aldersinndeling	10
4.1 HOSPITERING.....	10
4.1.1. Kriteria for hospitering.....	10
4.1.2. Korleis gjennomføre hospitering.....	12
4.1.3. Kven avgjer kva spelarar som skal hospitere ?	12
5. DIFFERENSIERING	12
5.1.1. Differensiering er IKKJE å:	13
5.1.2. Flytsonmodellen:	13
5.1.3. Lagspåmelding sesong	13
6. Generelle føringar	14
6.1. Sesong.....	14
6.2. Treningar	14
6.3. Kampar	14
6.4. Turneringar	14
7. BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR) Overordna mål for barnefotballen	16
7.1. Overordna retningslinjer.....	16
7.2. Krav til trenarane	16
7.3. Aldersgruppa 6 – 8 år	16
7.4. Aldersgruppa 9 - 12 år	17
8. Ungdomsfotballen 13-17 år.....	18
8.1. Overordna mål for ungdomsfotballen.....	18
8.2. Krav til trenarane	18
8.3. Aldersgruppa 13 – 14	18



Spelform i kamp er 9ar eller 7ar fotball	18
8.3.1. Haldepunkt for opplæringa.....	18
8.3.2. Treningsmengd og sesong.....	19
8.4. Aldersgruppa 15 - 17 år	19
8.4.1. Haldepunkt for opplæringa.....	19
8.4.2. Treningsaktivitetar	19
9. Målvaktsrollen.....	20
10. Dommarutvikling	20
11. Føringer for innhald og revisjon.....	20



1. IL Jotun – Verdigrunlaget

IL Jotun er eit allidrettslag som er medlem i Norges Idrettsforbund. Laget styrer etter reglar og retningslinjer utarbeidde av Norges Idrettsforbund og Norges Fotballforbund.

Det er viktig at alle har oppfatta og lojalt slutta seg til ei felles målsetjing for aktiviteten i laget, og at alle arbeider etter dei same grunnprinsippa. Først då er me med på å utvikla glade, harmoniske ungar som trivst med leik og fysisk aktivitet, som utviklar sjølvtilitt og kreativitet og som opptrer som positive personar i det sosiale miljøet.

Alle aktivitetane til IL Jotun skal fremja kjerneverdier:

Inkludering – Haldningsskaping – Meistring – Respekt

Aktivitetane våre skal forankrast i Noreg Idrettsforbund sine reglar og retningslinjer for aldersbestemt- og senior idrett. Det betyr i praksis at:

IL Jotun skal engasjera flest mogleg, og lengst mogleg, ved å gje eit tilbod tilpassa dei enkelte sine interesser, deira motivasjon og ferdigheitsnivå.

IL Jotun skal vera best på å utvikla gode leiarar og trenarar som er gode rollemodellar for utøvarane.

IL Jotun skal vera ein pådrivar for å utvikla anlegg i tråd med laget sine behov.

IL Jotun skal vera ein pådrivar overfor næringsliv og lokale og regionale myndigheiter for å sikra best moglege rammevilkår for våre aktivitetstilbod.

IL Jotun skal vera best på organisering og ressursutnytting, og laget skal ha ein sunn økonomi.

(Henta frå IL Jotun hovudlaget si handbok)



1.1 Innleiing

Sportsplanen er utarbeida i sportsleg utval og godkjennast av hovudstyret i IL Jotun. Formålet er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi driv i dei yngre årsklassane og med det utvikle klubb og spelarar i ei positiv retning.

Sportsplanen skal vere retningsgjevande for alle trenarar som trenar lag i dei aldersfastlagde klassane i frå 6-17 år. Planen skal fungere som eit verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet i gruppa. Den skal bevisstgjere trenarar på kva arbeidsoppgåver dei har teke på seg, og kva gruppa krev dei skal bidra med. Sportsplanen gjev ingen fasitsvar på korleis treningar skal gjennomførast av den enkelte trenar, men den gjev retningslinjer og idear til øvingar som kan gjennomførast på dei enkelte alderstrinna.

Sportsplanen skal danne grunnlag for korleis utviklingsarbeidet skal bli best mogleg i IL Jotun Fotball.

Sportsplanen vil kunne gje informasjon til klubbmedlemar om kva aktivitetar vi ynskjer å legge opp til, og korleis vi vil drive gruppa vår. Trenarar og lagleiarar **skal** nytte planen som eit arbeidsreiskap og danne grunnlag for meir langsiktig planlegging.

All aktivitet i IL Jotun Fotball skal baserast på **FAIR PLAY**. Dette skal trenarar, leiarar og spelarar vise i haldning og oppførsel før, under og etter kamp og trening, slik det kjem fram i NFF sine retningslinjer.

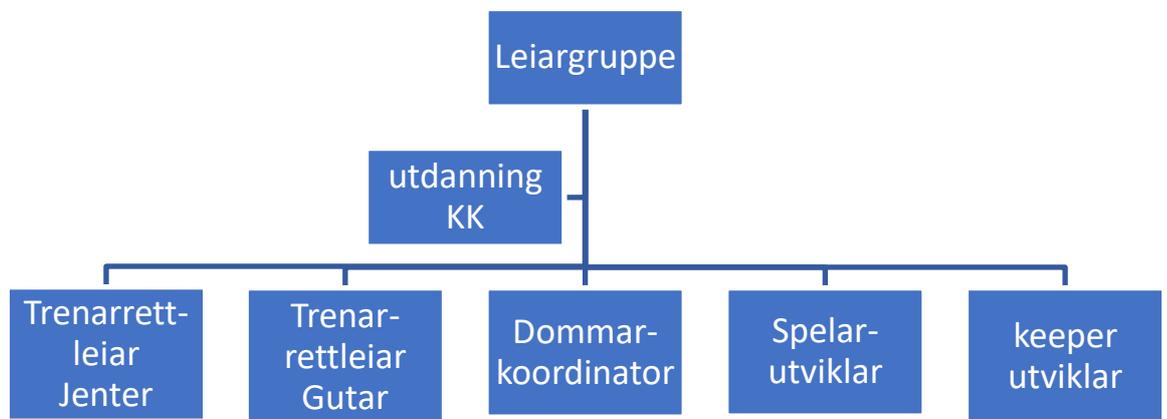
Øvre Årdal 07.02.2018, revidert i mars 2022 og april 2023.

2. Sportsleg utval

Sportsleg utval skal koordinere og ha det overordna ansvaret for all den sportslege aktiviteten i gruppa.

Leiar i sportsleg utval har møterett til styremøta, og skal halde styret jamleg oppdatert på den sportslege utviklinga i gruppa.

Sportsleg utval bør ha denne organiseringa:



Oppgåver :

- Utarbeide, godkjenne, vedta og revidere gruppa sin sportsplan.
- Vere gruppa sitt fora for å skape sportsleg utvikling.
- Ta ut trenarar til alle lag.
- Hovudansvaret for alle uttak av spelarar, både til interne og eksterne tiltak.
- Ansvar for utdanning av trenarar/leiarar
- Halde kontakten mot krets/soneklubbar når det gjeld samarbeid og felles utvikling
- Halde møter ihht til datoar i årshjul
- Sjå på lagssamansetjing før sesongstart, og saman med trenarane på tvers av årskull melde på optimalt antal lag i kvart kull
- Ansvar for å etablere eit samarbeidsutval med samarbeidsklubbar.



3. INSTRUKSAR

3.1. Sportsleg leiar

Sportsleg leiar aldersfastlagd fotball skal ha det overordna sportsleg ansvaret for gruppa sine aldersfastlagde lag.

Arbeidsoppgåver vil vere blant anna :

- Kalle inn til møter og setje dagsorden.
- Bringe opp saker frå dei ulike representantane i utvalet.
- Halde styret jamleg orientert om den sportslege situasjonen i gruppa.
- Følge opp at gruppas sportsplan blir lagt til grunne i all fotballaktivitet både på og utanfor bana.
- Halde sportsleg utval orienterte om både sportslege og utanom sportslege saker vedr. laga.
- Oppfølging, gjennomføring og revidering (skal godkjennast i sportsleg utval) av sportsplanen.

3.2. Målvaktsutviklar

Målvaktsutviklaren si hovudoppgåve er å sikre at unge spelarar - både gutar og jenter – som vil utvikle seg som målvakter, får eit tilrettelagt tilbod med tanke på utvikling og framtidig rekruttering til våre seniorlag.

3.2.1. Arbeidsoppgåver vil vere blant anna :

- Plukke ut og legge til rette for keepergruppe 1-2 gangar i veka.
- Sørge for å påverke lagstrenarane til å legge betre til rette for keeperar på fellestreningane.
- Bidra og legge til rette for skulering av keeperrolla, blant trenarane i gruppa.
- Halde 1-2 keeperforum pr. år
- Legge til rette for at keeperane i gruppa får tilbod om keeperskular.

3.3. Trenarutviklar

- TU skal vere den som koordinerer den sportslege aktiviteten i barne- og ungdomsfotballen i gruppa.
- TU skal i praksis vere sportsleg utval sin forlengande arm for å ivareta at dei sportslege aktivitetane i gruppa skjer ut ifrå dei retningslinjene som er lagt.
- Trenarutviklaren skal legge til rette for utvikling av trenarane.

3.3.1. Arbeidsoppgåver vil vere blant anna:

- Vere gruppas faglege ansvarlege for utvikling av trenarkompetanse.
- Bidra til at trenarkorpset i gruppa kjenner seg fagleg ivaretekne og får tilfredsstillande oppfølging.
- Følgje opp alle trenarar/lag gjennom å delta på eit tal treningar per år.
- Syte for at alle lag i gruppa har kvalifiserte trenarressursar.



- Arrangere regelmessige trenarforum i gruppa (minimum 4 pr. år) og fungere som leiar for dette.
- Syte for at alle nye trenarar får ei grundig innføring i sportsplanen.
- Syte for å informere om, og gje innføring i klubben sine trenarguidar og filosofi.
- TU kan støtte spelarutviklar vedrørende uttak av spelarar til spelarutviklingsgrupper, elitegrupper, fotballskular, sone og kretslagsaktivitet. Spelarutviklar skal i samarbeid med involverte trenarar som avgjer uttak, der spelarutviklar har siste ord. Ved uenigheit mellom spelarutviklar og trenarar er det SU som bestemmer.
- Vere medlem i gruppa sitt sportslege utval.

Det er trenarutviklar sin jobb å leggje til rette for at trenarane i gruppa utfører ein best mogeleg jobb i møtet med spelarane – det gjeld organisering, instruksjon, coaching, kvalitet, aktivitet, innhald i treningsøktene og kampleiing.

3.4. Spelarutviklar

- Spelarutviklaren si hovudoppgåve er å sikre at unge spelarar - både gutar og jenter med ambisjonar får tilrettelagt trenings og kamptilbod med tanke på framtidig rekruttering til våre seniorlag og norsk toppfotball.

3.4.1 Arbeidsoppgåver vil vere blant anna :

- Ha ei målsetnad om å leggje til rette for spelarutviklingsgrupper 1-2 gonger i veka.
- Vera ansvarleg for alle uttak av spelarar til spelarutviklingsgrupper, elitegrupper, fotballskular, sone og kretslagsaktivitet, gjerne i samarbeid med målvaktsutviklar og trenarutviklar. Alle unntak vert gjort saman med aktuelle trenargruppa.
- Ha hovudansvaret for hospitering av spelarar i gruppa.
- I samarbeid med Trenargruppe/keeperutviklar vere ansvarleg for alle uttak av spelarar til spelarutviklingsgrupper, elitegrupper, fotballskular og sone og kretslagsaktivitet (alle uttak skal godkjennast i sportsleg utval).
- Delta og bidra på gruppa sine trenarforum.
- Ha rolla som landslagsskuleansvarleg inn mot Krets/Team SSFK
- Vere ein del av Sportsleg utval
- Det er spelarutviklaren sin jobb å sy saman ein trenings- og kampkvardag som legg til rette for at enkeltspelarar kan utvikle seg best mogeleg.
- Samarbeide med Keeperutviklar for å leggje til rette for gode treningstilbod og utviklingsarena for keeperane i klubben.

3.5 Dommarutviklar

- Dommarutviklar si hovedoppgåve er å sikre at unge dommarar både jenter og gutar får tilrettelagt utdanning som klubbdommar, rekruttdommar og kretsdommar.

Arbeidsoppgåver vil vera:

- Arrangere naudsynte kurs før turneringar og før seriestart.
- Ha faglege dommarsamlingar for dommarane i klubben
- Setje opp terminliste over kamp og dommar



- Jobbe for at me skal ha trioar på alle kampar
- Prøve å tilrettelegg for dommerfadder.
- Jobbe i lag med fairplay slik at dommar vert godt ivareteken før, under og etter kamp.
- Medlem av klubben sitt sportslege utval.
- Halde kontakt med dommaransvarleg i kretsen.



4. DEFINISJONAR

4.1. Aldersinndeling

I henhold til gjeldande regelverk så er aldersgruppe for dei ulike laga som følger:

Lag	Aldersgruppe
Knøttar G6 /J6 – G10/J10	6-10 år klassevis
G11 /J11	8 – 11 år
G12 / J 12	9 – 12 år
G13 / J13	10 - 13 år
Smågut/jenter 15	11 - 15 år
Gut/jenter 17	13 -- 17 år
Senior	14

Gjeldande aldersinndeling finn ein i NFF lov §12-2

4.1 HOSPITERING

Det grunnleggande ved hospitering er at ein gjev spelarar eit tilbod om trening og eventuelt kamp på eit høgare ferdigheitsnivå enn det dei kan få gjennom sitt ordinære lag. I hospitering vil spelarane oppleve at alt førgår i eit høgare tempo, og at det blir satt høgare krav til handling og handlingsval.

Hospitering skal vera godt planlagt mellom trenarane på dei involverte laga, foreldra til spelaren og Spelarutviklar/SU. Det skal alltid utarbeidast skriftleg plan for hospitering. Denne skal innehalde oversikt over treningar og kampar til spelaren over ein bestemt tidsperiode. Dette er eit viktig dokument for både spelaren og klubben slik at totalbelastninga blir passeleg. I tillegg unngår ein konflikhtar knytt til kvar spelaren skal trene og spele kampar.

Følgjande skjema skal nyttast for planlegging av hospitering:

I saker i høve hospitering skal alltid Spelarutviklar/SU informerast og har alltid siste ord.

Som ein grunnhaldning internt er det ønskjeleg at trenarane er positive til å imøtekomme ønskjer om hospitering.

4.1.1. Kriteria for hospitering

Dersom dei følgjande kriteria ikkje er oppfylt av dei aktuelle spelarane, så skal ein ikkje starte med hospitering.

Ved brot på kriteria under hospitering, skal Spelarutviklar/Trenarar og eventuelt Sportsleg utval ta stilling til om spelaren er skikka for eventuelt vidare hospitering.



- Hospitering skal først og fremst gjevast som eit tilbod til spelarar som held eit høgt ferdigheitsnivå i eige lag og som viser stor interesse for fotballen.
- Spelaren må over tid ha vist god treningsiver og gode haldningar .
- Spelarar som er uttekne til kretslag, skal få tilbod om hospitering. Dei skal forhalde seg til hospiteringsreglane i Jotun. Ved brot og avslutning av hospitering skal me melde frå til NFF Sogn og Fjordane.
- Lån av spelarar til kampavvikling vert ikkje rekna som hospitering. Må ta omsyn til totalbelastningen til spelaren. Ein føreset ein fornuftig rullering mellom spelarar som har lyst / ferdigheiter.



4.1.2. Korleis gjennomføre hospitering

- Aktuelle spelarar bør følgje sitt eige lag så langt som mogleg, og hospiteringa skal vere eit supplement.
- I heilt spesielle tilfeller kan ein vurdere permanent hospitering/flytting av spelaren frå ei treningsgruppe til ei anna. Spelarutviklar i samråd med SU, trenar og føresette skal formelt godkjenne endringa.
- Hospitantar bør få tilbod om minimum 1 økt pr. veke. Spelarane skal primært spele kampar for laget sitt, men kan og få kamptilbod på eit eldre lag.
- Spelarutviklar/SU har myndigheit til å vurdere kvart enkelt tilfelle.
- Ved utvising frå kamp, der spelar bryt hospiteringsreglane (T.d. ved munnbruk, usportsleg oppførsel, dårlege haldningar), er spelar suspendert frå alle kamptilbod inntil suspensjon er sona på eige lag. Sportsleg utval kan korte ned straffa, dersom spelaren viser tydeleg teikn på at han angrar på hendinga. (T.d. ved å be dommarar/med/motspelarar om unnskyldning etter kamp)

4.1.3. Kven avgjer kva spelarar som skal hospitere ?

Trenar kan kome med forslag/ynskje og einast om spelarar som ein meiner bør hospitere, men ved tvistar/usemje er det Spelarutviklar eventuelt i samråd med SU som avgjer dette.

Spelarutviklar kan også gje innspel om spelarar som bør få eit tilbod om hospitering.

Føresette skal alltid vere informert om hospitering før spelar.

Hospiteringsplan skal fyllast ut og signerast av Spelarutviklar, trenarar og føresette.

5. DIFFERENSIERING

Differensiering er eit godt verktøy for å gi alle lik føresetnad for å oppnå utvikling. Like føresetnader vil seie at aktiviteten er tilpassa spelarane sine ferdighetsnivå, slik at dei opplever både utfordring og meistring.

Differensiering kan gjerast på tre ulike måtar:

1. Differensiering gjennom tilpassingar i treningsøkt
2. Differensiering gjennom tilpassingar i kamparena
3. Differensiering gjennom hospitering

Måtar å bruke differensiering i delar av ei økt på trening :

1. Ulik påvirkning delar av økta gjennom forskjellige øvelsar, læringsmoment og krav til utføring.
2. Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spelarar osv.) for utfordringer og meistring for alle
3. Balansere gruppa etter ferdighetsnivå, slik at spelarane møter lik matching.

Varier treningane slik at spelarane spelar/trenar:

- med og mot spelarar som er kommen lenger enn seg sjølv i sin spelarutvikling
- med og mot dei som er på same nivå som seg sjølv
- med og mot spelarar som ikkje er komme så langt i sin spelarutvikling

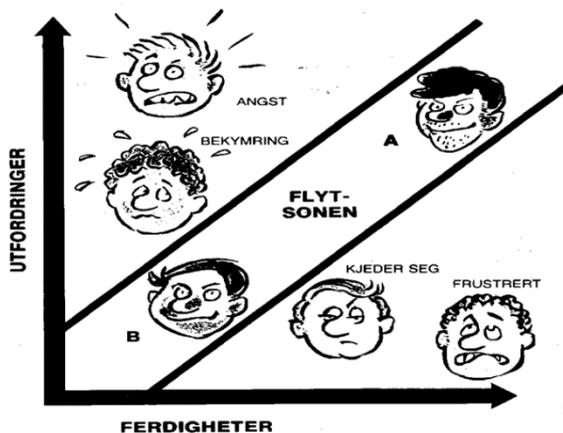
Trenarane må etterstreve jevnbyrdigheit, og la alle få utfordringar på sitt nivå. La dei med ferdigheitslikheit få høve til å jobbe saman i delar av treningane. Trivsel, meistring og utvikling i fokus.

På både jente- og gutesida der vi ikkje har ei så stor mengde av spelarar, så må vi gje eit differensiert tilbod innanfor dei ulike laga. Har vi små kull, så må vi søke samarbeide med naboklubbar.

5.1.1. Differensiering er IKKJE å:

- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la dei bli delt i hele økta
- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la dei bli delt hele året
- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og køyre treningar eksklusivt for nokre av nivåa.
- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la dei spele i ulike seriar med vann tette skott i mellom
- dele treningsgruppa i to eller tre og reise på turneringar eller treningsleirar som ekskludera nokon.

5.1.2. Flytsonemodellen:



5.1.3. Lagspåmelding sesong

Lagspåmelding i sesongen og praktisk løysing i laget og mellom laga m.o.t. hospitering og rulling. Tilpasse kamptilbodet til alle aktive.

Klubben skal sørge for eit godt kamptilbod. Viktig at ein melder på lag etter nivå/ferdigheter/utfordringar. Jotun bør streve etter å melde på 11'ar-lag i 1.div. Det bør være ein god dialog med laga over og under for å lage til ein hospiteringsmodell som tek omsyn til den totale belastninga for dei aktuelle spelarane. I snitt 1,5 kamp pr. veke. Ved hospitering/bruk av yngre spelarar skal hospiteringskriteriar i sportsplan følgjast.

6. Generelle føringar

Dette er føringar som gjeld laga på dei ulike årstrinna.

6.1. Sesong

Barnefotball 6-9 år	Frå mai-oktober
Barnefotball 10-12 år	Heilårleg. Primersesong mars - oktober.
Ungdomsfotball 13-14 år	Sesong heile året med redusert aktivitet i november-januar
Ungdomsfotball 15-17 år	Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember
Seniorfotball	Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember

6.2. Treningar

Barnefotball 6-9 år	1-2 treningar i sesongen. Ein inne trening i veka i gymsal utanom sesong om ynskjeleg
Barnefotball 10-12 år	2-3 gonger felles pr. veke. I kampsesongen 2 + kamp. Spelarane må oppfordrast til eigentrening/alternativ trening
Ungdomsfotball 13-14 år	2-4 gonger felles pr. veke
Ungdomsfotball 15-17 år	2-5 treningar felles/veke. Tilbod om differensiert opplegg
Seniorfotball	2-5 treningar felles/veke.

6.3. Kampar

Barnefotball 6-8 år	Laga deltek ikkje i seriespel, i turneringane skal alle få tilbod om tilnærma lik speletid.
Barnefotball 9-12 år	Deltek i ordinær serie. Alle spelar tilnærma like mykje. Gjerne rullering.
Ungdomsfotball 13-14 år	Deltek i ordinær serie. Avgrensa tall treningskampar. Speletid fordelt etter haldningar, treningsoppmøte og ferdigheiter. Alle skal ha eit kamptilbod uansett ferdigheiter
Ungdomsfotball 15-17 år	Deltek i ordinær serie, samt vinterserie som junior, gjerne saman med klubbane i Sone 9
Seniorfotball	Deltek i ordinær serie

6.4. Turneringar

Barnefotball 6-9 år	Laga spelar minimum 4 knøttetturneringar i Sone 9 pr. år. Laga kan og delta på turneringar ut over dette (t.d. Bendit Cup), men dette må søkjast styret før påmelding
Barnefotball 10-12 år	Skal også delta på lokale turneringar. Turneringar utover dette må søkjast styret
Ungdomsfotball 13-14 år	Laget deltek i cupar innanfor gitte økonomiske rammer. Minimum ein breiddeturnering skal prioriterast. Turneringar utover dette må søkjast styret.
Ungdomsfotball 15-17 år	Laget deltek i cupar innanfor gitte økonomiske rammer. Minimum ein breiddeturnering skal prioriterast. Turneringar utover dette må søkjast styret.
Seniorfotball	Ingen turneringar

IL Jotun set ikkje tak på tal turneringar, men vil avgrense støtta pr. spelar pr. år. Denne summen vert sett av styret kvart år. Ut over dette må turneringar eigenfinansierast, enten ved eigenbetaling eller dugnad.



Spelarar i Jotun IL Fotball bør ikkje delta på to følgjande cup-ar etter kvarandre (to veker på rad), heller ei spele for fleire lag i same turnering. Ved mangel på spelarar innan tidsfrist for påmelding i eige lag, kan det hentast inn spelarar frå andre klubbar, under føresetnad av at påmeldinga har vore open i eige lag fyrst. Ved turneringar skal spel i eigen klubb/eige lag prioriterast fyrst. Om ein av ulike årsaker kjem i konflikt med desse punkta skal det søkjast SU om dispensasjon.



7. **BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR) Overordna mål for barnefotballen**

Hovudmålet til IL Jotun Fotball med barnefotballen er å gje alle dei som ynskjer det eit fotballtilbod, slik at spelarane opplever trivsel, glede og meistring både i trening og kamp. Spelarane skal få moglegheit til å lære fotballspelet sin heilheit og utvikle individuelle og sosiale ferdigheiter.

7.1. **Overordna retningslinjer**

IL Jotun Fotball skal følge NFF sine gjeldande retningslinjer for barnefotballen.

Alle våre lag skal leiast av minimum ein hovudtrenar og ein assistent, i tillegg til lagleiar/oppmann.

I arbeidet med barnefotballen må trenarane spesielt merke seg følgjande moment i NFF sine retningslinjer :

Alle spelarane skal få tilnærma lik speltid.

- Skape interesse for spelet og lagmiljøet.
- Skape gode opplevingar for spelarane.
- Unngå prestasjonspress og elitetenking.
- Topping av lag skal ikkje førekomme. I utgangspunktet skal alle stille likt, og jevnbyrdighet er eit mål
- Alle bør få spele i ulike posisjonar på bana.
- Ved små kull skal SU vurdere om ein skal trene med årskulla både over og under, slik at ein får ein balansert treningskvardag.
- **Vi må ikkje vere for opptekne av resultat. Skap eit utviklingsorientert treningsmiljø. Der kvar enkelt spelar og treningsgruppe får oppleve både meistring og framgang.**

7.2. **Krav til trenarane**

- Trenarane i barnefotballen må setje seg godt inn i gruppa sin sportsplan, og rette seg etter denne.
- Trenarane skal delta på trenarforum/samlingar og andre interne kurs i gruppa.
- Alle trenarane i barnefotballen skal minimum ha gjennomført NFF sitt aktivitetsleiarkurs
- Trenarane skal bidra til at det blir skapt positive haldningar overfor med og motspelarar, dommarar, trenarar og lagleiarar. IL Jotun Fotball sine spelarar skal alltid takke dommar, motstandar sine spelarar og trenarar etter kampen
- Alle trenarane på laget skal inkluderas i treningsinnhald og det meste som angår laget
- Eit mål er å behalde alle spelarar lengst muleg.

7.3. **Aldersgruppa 6 – 8 år**

Primært sosialt og leikprega. Lære spelet/regler/basisferdigheiter. Resultatet underordna betyding

Alle spelarar bør ha kvar sin ball på trening, og all aktivitet bør vere med ball.

Spelforma i kamp for 6-7-årsalderen er 3ar. Her spelast det utan keeper.
Frå dei er 8 år går dei over til 5ar i kamp.

7.4. Aldersgruppa 9 - 12 år

Speleforma i kamp går no over til 5ar eller 7ar fotball, ev. 9ar fotball. Allsidigheit er framleis eit viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Auka grad av sjølvkritikk kan nyttast i læring av ulike ferdigheiter. Ballen blir brukt mest mogleg i treningsaktiviteten.

Haldepunkt for opplæringa.

- Teknisk trening må prioriterast.
- Spelarane må lære å terpe på instruksjonsmomenta.
- Spel på små områder med få spelarar. 2:2, eller 3:3.
- Kreativitet og val til den enkelte spelar skal vere eit viktig moment, men samstundes skal trenaren påverke i form av rettleiing og innspel på val og utføring i spelaktivitet.
- Det bør arbeidast med haldningar til treningsreglar, treningsvaner, sjølvdisiplin, samarbeid/ samhandling og oppmuntring.
- Det skal gjennomførast 15 minutt basisstyrke og koordinasjonstrening på kvar økt. Ønskjeleg å legge dette før eller etter økta når ein ikkje treng baneplass.

8. Ungdomsfotballen 13-17 år

8.1. Overordna mål for ungdomsfotballen

- IL Jotun Fotball skal legge best mogleg til rette for å hindre fråfall frå fotballen. Her er **differensiering** eit svært viktig stikkord.
- Alle laga i var klubb skal leiast av minimum ein hovudtreinar, ein assistenttreinar og ein lagleiar/oppmann.
- IL Jotun Fotball har som mål å skape ei interesse og eit miljø som gjer at flest mogleg vel fotballen som primær fritidsaktivitet.
- IL Jotun Fotball ynskjer å utvikle spelarar med individuelle tekniske ferdigheter, speleglede, gode haldningar og god lagmoral.
- IL Jotun Fotball skal strekke seg etter å gje alle som vil spele fotball eit tilbod, uansett ferdigheitsnivå.
- Få spelarar som vil gje seg med å spele fotball, til å ta på seg andre funksjonar innanfor fotballen. Det kan vere t.d. dommar, trenar, leiar osv.
- Få jentespelarar til å ville ta steget opp på eit damelag

8.2. Krav til trenarane

- Alle trenarar må setje seg godt inn i gruppa sin sportsplan, og rette seg etter denne
- Trenarane skal delta på trenarforum og andre samlingar som IL Jotun Fotball er arrangør for
- Trenarane i ungdomsfotballen må ha Trenar 1 utdanning, eller ville ta denne i løpet av sesongen
- Trenarane skal bidra til at det blir skapt gode haldningar til det å trene
- Snakk med spelarane om forventningar til innsats og holdning på trening/kamp
- Trenarane skal bidra til at det blir skapt positive haldningar overfor medspelarar, motspelarar, dommarar og trenarar. IL Jotun Fotball sine spelarar skal alltid takke dommar, motstandarens sine spelarar og trenarar etter kamp.
- Alle trenarane på laget skal inkluderas i treningsinnhald og det meste som angår laget

8.3. Aldersgruppa 13 – 14

Spelform i kamp er 9ar eller 7ar fotball

8.3.1. Haldepunkt for opplæringa

Differensiering er nøkkelen for å legge til rette for utvikling i gruppa og for kvar enkelt spelar!

- Kreativitet skal framleis ha høg prioritet
- Meir fokusering på taktisk-/tekniske ferdigheter, det vil sei teknikk for å løyse ein taktisk oppgåve (for eksempel drible når du må, spele når du kan)
- Leggje vekt på haldningsdelen til trening og kamp.
- Treningane bør leggest opp slik at 2/3 er kamprelatert
- Kamp og Rollespesifikt. Spelarane bør få trene på den rolla dei har i kamp.



8.3.2. Treningsmengd og sesong

- 2 – 4 gongar felles pr. veke.
- Framleis allsidig stimulering.
- Gruppa oppfordrar til eigentrening.
- Sesong er heile året, men aktivitetsnivået blir redusert noko i november og desember.

8.4. Aldersgruppa 15 - 17 år

I denne aldersgruppa står differensiering og ferdigheitslikheit svært sentralt i vår fotballaktivitet. Med dette meiner vi at størstedelar av treningane er organisert slik at øvingane blir gjennomført med tilnærma ferdigheitslikheit mellom spelarane.

Dette sikrar raskare individuell framgang og best ferdigheitsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale føresetnadar for å auke sjølvtrillit og motivasjon. På denne måten ynskjer vår klubb å bidra til at spelarane i ungdomsfotballen blir værande i fotballmiljøet lengst mogleg. For å seie det enkelt, så spelar dei som er på same nivå mest mogleg saman.

FLEST MOGLEG – LENGST MOGLEG – BEST MOGLEG

8.4.1. Haldepunkt for opplæringa

- Ta godt vare på alle spelarar , hugs at nokon har sein fysisk utvikling.
- Vi skal skape og ivareta sunne, gode haldningar til klubb, trenarar og spelarar. Både på eige lag og motstandarar. Utvikle gode respektfulle unge menneske.
- Me stiller krav til oppførsel, treningsoppmøte og haldningar.
- Me skal skape eit trygt og godt treningsmiljø, med fokus på utvikling.
- Me skal ta vare på alle spelarar, uansett ferdigheitsnivå og treningsiver.
- Me skal legge til rette for at treningsvillige spelarar med høgt ferdigheitsnivå kan halde fram utviklinga på best mogleg måte.
- Me skal ta spesielt godt vare på spelarar med sein fysisk utvikling.

Me ynskjer å:

- Utvikle spelarar som tek ansvar, viser initiativ og er gode lagspelarar.
- Spelarar som går framfor som eit godt eksempel og som set preg på trening og kamp
- Utvikle spelarar om har gode ferdigheiter ogs om kan spele seg ut under press. Spelarar som er hurtige med og utan ball og som jobbar for laget.
- Alltid rom for spelarar med X-faktor, og vil legge til rette for dei.
- Skape spelarar som tek ansvar som tek ansvar for eigen utvikling – som kjem for å trene , ikkje for å bli trenar.
- Gje ferdigheitstreninga tid, og er tolmodige.
- At arbeidet skal vera utviklingsorientert både for lag og spelarar.
- Samarbeidar med andre klubbar om utviklingsarbeidet

8.4.2. Treningsaktivitetar

8.4.2.1. Treningsmengd

- 2 - 5 treningar felles/veke. Trenarane skal gi tilbod om differensierte opplegg.
- Sesong er heile året, men aktivitetsnivået blir redusert noko i november og desember.
- Eigentrening/eventuelt anna idrett kjem i tillegg og er ynskjeleg. På dette nivået ynskjer vi ein

systematisk trening heile året, men at aktiviteten er rolegare i visse periodar for eksempel etter serieslutt.

- Spelarar som føler seg sletne skal kunne ta pausar frå trening. Dette etter avtale med trenar/leiar.

9. Målvaksrollen

Spelarar som vil satse som målvakter må vi ta spesielt godt vare på. Frå spelarane er 11 år bør dei minimum ha ei målvaktstrening pr. veke.

I barnefotballen bør ein og ha treningar for målvakter, men dette kan vere som del av ordinær trening.

Målvakter frå 11 år og oppover får og tilbod om å delta på ein målvaktsskule pr. år.

10. Dommarutvikling

IL Jotun Fotball skal legge til rette for rekruttering av dommarar frå eigen spelarstall. Dette skal ivareta ved å tilby klubbdommarkurs til jente/gutespelarar, eller andre interesserte i gruppa for eksempel i forkant av eigen miniputtturnering, eller i forkant av sesongen. Ei miniputtturneringa vil da være eit fint høve til å praktisere dommargjerninga for første gang. Dei som finn dommargjerninga interessant vil vi tilbydd vidare rekruttdommarkurs.

Det er viktig å vere spesielt merksame på om der er aktuelle dommarkandidatar blant dei spelarane som gjerne er ferdige med aldersfastlagd fotball, og som kanskje ikkje har dei store ambisjonane som fotballspelarar lengre og vurderer å gje seg med fotballen. Her kan det vere lurt å prøve å halde dei i fotballen, med gjerne å tilby dei å byrje som fotballdommarar.

Styret i IL Jotun Fotball peiker ut ansvarleg dommarkontakt i gruppa som skal legge til rette og ha hovudansvaret for dommarutvikling i gruppa. Dommarkontakta i gruppa skal og ha hovudansvaret for å etablere ei dommargruppe i gruppa, som kan vere med å skape sosiale arenaer for dommarane i IL Jotun Fotball.

11. Føringer for innhald og revisjon

IL Jotun Fotball sin sportsplan gjeld for perioden 2022-2025, men blir revidert kvart år innan utgangen av november månad. Forslag til endringar i sportsplanen, må vere levert gruppa sin daglege leiar innan utgangen av oktober kvart år for å bli behandla.