

Sportsplan for Skodje IL

Sportsplan for SKODJE IL



Oppdatert 27. oktober, 2023

Sportsplan for Skodje IL

Overordnet for klubben	3
Formål.....	3
Visjon	3
Verdier	3
Hovedmål	3
Klubbroller:.....	4
Roller i lagene og krav	5
Cupdeltagelse	7
Nivåpåmelding av lag i 10 og 12 års klasse	7
Differensiering	8
Jevnbyrdighet	8
Hospitering	8
Lån av spelar:.....	8
Samarbeid med øvrige grupper i idrettslaget	8
Konflikthåndtering.....	8
Inndeling av lag	8
6-7 årsklassene	9
8-9 årsklassene	11
10-11 årsklassene	13
12-årsklassen	15
Landslagsskolen og ekstratilbud.....	17
13-16 årsklassen	18
17-19 åringene	20

Seniorfotball.....	21
--------------------	----

Sportsplan for Skodje IL

Overordnet for klubben

Formål

Skape glede i fotballen gjennom et felles mål om at Skodje IL skal være en arena som skal være trygg og utviklende for alle. Gjennom at både spillere, foreldre, trenere og alle andre i klubben bidrar positivt både i værmåten, på og av banen.

Vi ønsker at fotball skal være moro, gi glede og skape samhold de første årene så vi får bygge solide lag med mye spilleglede og lite konkurranse.

Etter hvert som de kommer oppover i aldersklassene legger vi mer og mer vekt på konkurranse og ferdigheter individuelt og på lagsnivå. Dette skal gi en god og trygg plattform for å holde spillere og trenere lengst mulig.

Verdiene skal gjenspeiles i sportsplan med spillerutvikling og trenerutvikling.

Visjon

Fotballsglede for alle

Vi skal legge til rette for at alle på alle aldrer uansett bakgrunn, utviklingsønsker eller mål med fotballen skal ha en positiv og en indre glede hver trening. Dette gjøres ved å ha positive trenere og at alle blir mottatt med åpne armer uansett/ alltid.

Verdier

- Samlende
- Delaktig
- Utviklende
- Skapende
- Trygghet

Hovedmål

Fotballgruppas mål skal være kjent for alle trenere og påvirke hvilke valg vi tar kamp og trening

- *100% av 6 åringer skal prøve fotball*
- *80% skal begynne å spille fotball*
- *50% skal være aktiv når de fyller 15 år*
- *Lag i alle aldersklasser innen 2025*

Sportsplan for Skodje IL

Klubbroller:

Sportslig leder

- Leder sportslig utvalg
- Ansvar for å implementere, følge opp og videreutvikle klubbens sportsplan
- Skal iverksette tiltak i de lagene som ikke har organisert seg iht. fotballgruppas premisser sammen med rekrutteringsansvarlig.
- Tiltrer som styremedlem i fotballgruppa.

Trenerveileder

Trenerforum og kurs:

- Ansvarlig for å arrangere 4 trenerforum per år i henhold til årshjul
- Trenerforum skal utarbeides i lag med sportslig leder
- Tilrettelegge kurstilbud for klubbens trenere
- Følge opp trenere, samt sikre kompetanse gjennom kompetanseplan

Klubbens trenere:

- Være sparringspartner/veileder for trenere
- Være med på treninger og veilede trenere
- Være med på kamper og veilede på kampgjennomføring
- hjelpe trenere med råd og veiledning etter behov
- Følge opp hospiteringsspørsmål. (kun i ungdom, barn skal i utgangspunktet ikke hospitere) Hospitering skal varsles sportslig utvalg, trenere og foreldre.
- Skal delta på foreldre/ spillermøter så langt det lar seg gjør

Dommeransvarlig

Overordnet ansvar for klubbens arbeid med å rekruttere, videreutvikle og følge opp klubbens dommere.

Rekrutteringsansvarlig

- Rekrutteringsansvarlig skal sørge for at rekruttering foregår i henhold til klubbens rekrutteringsplan.
- Skal iverksette tiltak i de lagene som ikke har organisert seg iht. fotballgruppas premisser sammen med sportslig leder.
- Tilrettelegge for de første treningene for 6-åringene, samt organisere rekruttering av trenere
- Støtte idrettsskolen med trenerressurser i den hensikt å styrke rekruttering til fotballgruppa.

Sportsplan for Skodje IL

Roller i lagene og krav

Spiller

Spillerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne

Noen klubber benytter holdningskontrakter/spillervettregler for at aktiviteten skal gjennomføres på den måten som klubben ønsker. Dersom ikke kretsen eller forbundet har laget slike regler, kan klubben lage dem selv.

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap og aktivkontigent
- dugnad
- antall treninger og hospiteringsmuligheter
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene, foreldrevettregler

Krav til trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben.

Trenerne skal derfor være kjent med:

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål) og mål

- klubbens sportsplan
- medlemskap og aktivkontigent, nye spillere/medlemmer skal meldes ifra til lagledere for laget)
- politiattest

Trener er der for spillerne, ikke omvendt.

Trener skal alltid møte forberedt og tidsnok til trening.

Trener skal være et forbilde for spillere og representere klubb på en god måte.

Trener i fotballgruppa er ansvarlig for et godt samarbeid med øvrige grupper i samme årskull for å sikre at spillere kan delta i flere idretter.

Møteplikt på trenerforum for minst en trener per lag

Trener skal ta trenerkurs i henhold til Sportsplan

Trener skal ta vare på klubbens og lagets utstyr

Sportsplan for Skodje IL

Krav til lagleder

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv.

Lagledere skal være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap og aktivkontigent (melde ifra til fiksansv. (nestleier og økonomiansvarlig i idrettslaget om nye medlemmer med all info som trenges)
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva tilbyr klubben sine lagledere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Aktuelle oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på lag
- Arrangere møter for foreldre og spillere
- Gå igjennom Fair play-regler, foreldrevettregler og sportsplan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagledermøter og andre relevante møteplasser
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Melde på til cuper
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper og fyller ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller cuper
- Sikre at alle spillere er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)

Sportsplan for Skodje IL

Cuper og turneringer;

Cup 6- 11år; Lokale endagscuper i nærmiljøet som ikke krever overnatting. 2 cuper hver sesong

Cup 12- 13år; Overnattingscup hvor man velger en av Hydro-Cup, Lerum cup, eller Selje Cup. 13 år har også vintercup i regi av kretsen

Cup 14 år; Norway cup, vintercup i regi av krets

Cup 15- 16år; Lerum, Hydro, vintercup i regi av krets

Unntak til dette oppsettet kan søkes styret for godkjenning. Alle cuper med overnatting skal oversikt over kostnader vedlegges og sendes styret før påmelding.

Nivåpåmelding;

I aldersklassen 10-12 år har man nivåpåmelding. Det er tre nivå og velge mellom;

Nivå 1; Spiller/spilt mye fotball

Nivå 2; Spiller/spilt noe fotball

Nivå 3; Nesten ikke spilt fotball før

Med tanke på dette må man sette seg ned i trenerteamet og vurdere spillerne sine i forhold til disse nivåene. På denne måten skaffer man seg oversikt som sørger for at man stiller noenlunde balansert på kampene iht nivå-påmelding. Vi topper ikke, men samtidig så stiller vi ikke med kun nivå 3 spillere når påmeldt på nivå 2 osv.

Hvordan kategoriserer vi?

1. Spiller mye utenfor organisert trening, høyt oppmøte på trening, veldig interessert
2. Trener mer enn 50% organisert og spiller litt på fritiden, litt interessert
3. Trener mindre enn 50%, startet med fotball i sen alder, er med fordi kompisen er med, ikke så interessert i fotball

Til slutt så tar vi med tekniske, taktiske og fysiske aspekter med i kategoriseringen

Hovedmomentet er at ALLE SKAL MED!

Her er et eksempel;

Skodje G10 har 14 spiller, trenere setter seg ned med hjelp av kategorisering og setter nivå på spillerne. De ender opp sånn;

Nivå 1; 3

Nivå 2; 8

Nivå 3; 3

I dette eksempelet er det tydelig at man melder seg på nivå 2 og sørger for et balansert uttak når man spiller kamper. Dvs at man forsøker å ta med spillere fra alle nivå så man unngår topping, eller at man stiller for svakt lag på det nivået man er påmeldt i.

Sportsplan for Skodje IL

Differensiering

Med differensiering mener vi å legge til rette i forhold til spillerens ønsker, motivasjon og ferdighetsmessige ståsted. Vi kan blant annet differensiere på mengde, veiledning og utfordringer for å nevne noe. Differensiering tar utgangspunkt i fotballspillerens ønsker.

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet brukes først og fremst i barnefotballen når man skal sette opp lag. Har klubben flere lag i en årsklasse skal de deles inn etter prinsippet om like gode lag på årsklassen.

Hospitering

Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper på et annet alderstrinn, i en annen klubb eller annet kjønn for å skape en riktig balanse mellom mestring og utfordring.

Hospitering skal være klubbstyrt og følge klubbens retningslinjer:

Hospitering skal initieres av trener på spillerens ordinære lag for spillere som har behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag.

Videre skal sportslig leder og/eller trenerveileder vurdere hvilke treningsøkter som passer best for spilleren i samråd med trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt.

Spillere skal normalt sett ikke spille flere enn 1.5 kamper per uke i snitt. Det er viktig at spillerens ordinære trener og sportslig ansvarlig vurderer totalbelastning for spillere som hospiterer.

Spiller skal være moden for og ønske hospitering.

Lån av speler:

- Laget over treng spiller(e) for å opprettholde kamptilbud.
- Trener som trenger trenger å låne spillere skal kontakte trener for laget under for å avtale hvilke spillere de kan bruke i kamp
Lån av spillere skal ikke benyttes for å styrke laget eller oppnå resultat

Om ikke dette løses mellom lagene skal trenerveileder/ sportslig ledelse kontaktes for at løse en evt. konflikt.

Samarbeid med øvrige grupper i idrettslaget

Fotball- og håndballgruppa skal tilrettelegge for at det ikke blir konkurranse mellom idrettene.

God dialog mellom trenere skal tilrettelegge for at barn kan delta både på håndball og fotball lengst mulig. Samarbeidsavtalen mellom gruppene beskriver inndeling av perioder. For 6-7 år har fotball fokus fra april til oktober og håndball fra november til mars. I overlappende perioder skal aktiviteter avklares mellom trenere i gruppene.

Ved uenighet eller konflikt skal gruppenes sportslige ledere kontaktes.

Konflikthåndtering

Dersom det oppstår konflikter som ikke kan løses på lagsnivå skal sportslig ledelse kontaktes for å finne gode løsninger for alle parter.

Inndeling av lag

Vi deler lag inn i aldersklasser og kjønn. Der hvor klubben ser det nødvendig vil vi kunne gå inn og slå sammen årskull for å kunne gi et best mulig tilbud, og at barna da spiller innenfor anbefalt spillform i sin aldersgruppe. Antall spillere fra de sammenslåtte lagene vil avgjøre hvilken årsklasse man blir meldt på i.

Sportsplan for Skodje IL

6-7 årsklassene

Mål:

- Samtlige 6-åringene skal prøve fotball
- 80% av 6-åringene skal starte med fotball

Organisering

Roller

- Trener
- Hjelpetrener
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Utstysansvarlig
- Sosialminister

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1

Kamp

Laginndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 4-5 spillere per lag i 3erfotball, avhengig av spillernes beste og klubbens forutsetninger.

Lagspåmelding

Jenter og gutter skal melde på egne lag, gitt at det er nok spillere. Antall lag skal vurderes av sportslig ledelse basert på antall jenter og gutter per kull.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp i henhold til barnefotballens verdigrunnlag.

Turnering

6-åringene skal delta på en lokal cup i løpet av høsten.

7-åringene skal delta på en lokal cup hhv vår og høst.

Trening

To hovedtemaer:

- Hindre mål
- Score mål

40% Sjef over ballen

60% Spill

Antall treninger per uke 6 år: 1 økt, 60 min

Antall treninger per uke 7 år: 1 økt, 60 min

Differensiering

Differensiering gjennom ulike øvelser, læringsmomenter og utførelse i samme treningsgruppe.

6 og 7 år skal dele året med håndballgruppa for å sikre at ingen barn må «velge» idrett. Avvik fra sesonginndeling skal avklares med trener i respektiv sesong.

Sportsplan for Skodje IL

Sjekkliste trenere – barnefotball 6-7 år

Pensum	Tiltak	Ja	Delvis	Nei	Kommentar
Aktivitetsprinsippet	Aktiviteten er godt forberedt og klargjort i tide				
Aktivitetsprinsippet	Aktiviteten kom raskt i gang da treningen startet				
Aktivitetsprinsippet	Alle øvelser var med ball (bortsett fra oppvarming)				
Aktivitetsprinsippet	Alle spillere hadde mange ballberøringer				
Organisering	Spilleme har det gøy, blir engasjert og mestrer gjennom lek og konkurranse				
Organisering	Trenerteamet sprer oppmerksomheten (ser alle)				
Læring	Treneren viser istedenfor å forklare				
Læring	Treneren roser gode gjennomføringer og gode intensjoner gjennom spesifikke og konstruktive tilbakemeldinger				
Innhold	Treningsøkta skal ha fokus på en av hovedtemaene: 1) Score mål 2) Hindre mål				
Innhold	Økten øver spillerne i føring med alle deler av foten (innside, vrist, såle, utside)				
Innhold	Økten øver spillerne i skudd med vrist				
Innhold	Økten øver spillerne i mottak/medtak av ball				

Sportsplan for Skodje IL

8-9 årsklassene

Mål:

Øke antall spillere i løpet av sesongen

Organisering

Roller

- Trener
- Hjelpetrener
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Utstyrsansvarlig
- Sosialminister

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 2

Kamp

Spillform

Øverste nasjonale spillform er 5v5.

Laginndeling

Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 7 spillere per lag i Serfotball.

Lagspåmelding

Lagleder og trener skal arrangere foreldremøte før påmeldingsfrist for å kartlegge antall spillere. Deretter skal lagspåmelding skje i samråd med sportslig ledelse.

Spilletid i kamp

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Turnering

Skal delta på miniturneringer og inntil 2 cuper i løpet av sesongen.

Trening

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor aktivitetskategoriene:

Hovedtemaer:

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander i å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Fordeling:

25% Sjef over ballen

25% Spille med og mot.

50% Spill

Antall treninger per uke: 2 økter, 75-90 min per økt

Sportsplan for Skodje IL

Sjekkliste trenere – barnefotball 8-9 år

Pensum:	Tiltak:	JA	Delvis	NEI	Kommentar:
Aktivitetsprinsippet	Aktiviteten er godt forberedt				
Aktivitetsprinsippet	Aktiviteten kom raskt i gang, det vil si umiddelbart når vår treningstid startet				
Aktivitetsprinsippet	Økten var ferdig rigget på banen, utstyr satt ut slik at spillerne kunne gå fra en øvelse til neste uten pause (flyt i økta)				
Aktivitetsprinsippet	Alle øvelser var med ball (bortsett fra oppvarming)				
Aktivitetsprinsippet	Alle spillerne har mange berøringer på ball				
Organisering	Spillerne har det gøy og blir engasjert				
Organisering	Trenerteamet sprer oppmerksomheten (ser alle)				
Læring	Treneren viser istedenfor å forklare				
Læring	Treneren roser gode gjennomføringer og gode intensjoner gjennom spesifikke og konstruktive tilbakemeldinger				
Innhold	Treningsøkta skal ha fokus på en av hovedtemaene: 1) Spille seg fremover i banen 2) Komme til avslutning – score mål 3) Vinne ball – hindre motstander i å komme forbi oss 4) Hindre avslutninger – hindre mål				
Innhold	Økten øver spillerne i innsidepasning, ta med ball fremover eller beskytte ball				
Innhold	Økten øver spillere på finter i fart (eks: kroppsfinte, overstegsfinte, skuddfinte)				
Innhold	Økten øver spillerne i vending i fart (eks: såle-, cruyff-, innside/utside-vending)				
Innhold	Offensivt spill: 1) Passere motstander 2) bruk vendinger for å komme ut av press				
Innhold	Defensivt spill: 1) Hurtig og tett press 2) Sikre «bak» 1F (forsvarstrekant)				

Sportsplan for Skodje IL

10-11 årsklassene

Mål:

- Beholde antall spillere i løpet av sesongen

Organisering

Roller

- Trener
- Hjelpetrener
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Utstysansvarlig
- Sosialminister

Trener og kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 3

Antall spillere per trener: 5

Kamp

Spillform

Øverste nasjonale spillform er 7v7 for årsklassene.

Laginndeling

Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. De klubbene hvor hele årskull trener sammen, settes det sammen jevnbyrdige lag, det vil si tilnærmet like gode lag.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 9 spillere per lag i 7erfotball.

Lagspåmelding

Lagleder og trener skal arrangere foreldremøte før påmeldingsfrist for å kartlegge antall spillere. Deretter skal lagspåmelding skje i samråd med sportslig ledelse.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Spillere skal ikke spille mer enn 1.5 kamp per uke i gjennomsnitt over en periode

Turnering

Lag skal delta i seriespill og turnering i henhold til klubbens retningslinjer

Trening

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor aktivitetskategoriene:

Hovedtemaer:

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander i å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Fordeling:

25% Sjef over ballen

25% Spille med og mot.

50% Spill

Antall treninger per uke: 2 økter, 75-90 min per økt

Sportsplan for Skodje IL

Sjekkliste trenere – barnefotball 10-11 år

Pensum:	Tiltak:	JA	TJA	NEI	Kommentar:
Aktivitetsprinsippet	Aktivitetene på dagens trening var godt forberedt				
Aktivitetsprinsippet	Aktiviteten kom raskt i gang, det vil si umiddelbart når vår treningstid startet				
Aktivitetsprinsippet	Økten var ferdig rigget på banen, utstyr satt ut slik at spillerne kunne gå fra en øvelse til neste uten pause (flyt i økta)				
Aktivitetsprinsippet	Alle øvelser var med ball				
Aktivitetsprinsippet	Alle spillerne har mange berøringer på ball				
Organisering	Spillerne har det gøy og blir engasjert				
Organisering	Trenerteamet sprer oppmerksomheten (ser alle)				
Læring	Treneren viser istedenfor å forklare				
Læring	Treneren roser gode gjennomføringer og gode intensjoner				
Spillestil	Treneren oppfordrer til kontrollert pasningsspill der alle pasninger har «adresse»				
Spillestil	Treneren oppfordrer til å drible på offensiv bane-halvdel for å skape målsjanser				
Spillestil	Treneren oppfordrer til gjenvinning umiddelbart ved balltap				
Innhold	Økta øver spillerne på spill på fremste fot uten press, og lengst unna motstander under press				
Innhold	Økta øver spillerne på orientering og kroppsstilling				
Innhold	Økta øver spillerne på samtidige bevegelser der 2-3 spillere skaper og utnytter rom				
Innhold	Økta øver spillerne på å utnytte overtall 2v1 og 3v2 (utfordre, bevegelse, slipp)				
Innhold	Økta øver spillerne på intensiv og kontrollert 1F og hurtig forflytning av resten for å stenge rom og ha et kort og smalt lag				

Sportsplan for Skodje IL

12-årsklassen

Mål:

Beholde 80% av spillere gjennom sesongen

Organisering

Roller

- Trener
- Hjelpetrener(e)
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Utstysansvarlig
- Sosialminister

Det oppfordres til å ha flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne se alle, gi alle et differensiert tilbud og støtte hverandre gjennom øktene.

Kompetansekrav

Trener: *minimum* grasrottrener delkurs 4

Kamp

Spillform

Øverste nasjonale spillform er 9v9 for årsklassen.

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9erfotball.

Lagspåmelding

Lagleder og trener skal arrangere foreldremøte før påmeldingsfrist for å kartlegge antall spillere. Deretter skal lagspåmelding skje i samråd med sportslig ledelse.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Spillere skal ikke spille mer enn 1.5 kamp per uke i gjennomsnitt over en periode

Turnering

Delta på cup med overnatting i tillegg til seriespill.

Trening

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor aktivitetskategoriene:

Hovedtemaer:

- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander i å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Fordeling:

25% Sjef over ballen

25% Spille med og mot.

50% Spill

Antall treninger per uke: 3 økter, 75-90 min per økt

Differensiering

Differensiering gjennom ulike øvelser, læringsmomenter og utførelse i samme treningsgruppe. Deler av økta kan deles etter ferdighetsnivå.

Dersom formålstjenlig kan treningsgrupper deles etter nivå eller treningsiver.

Sportsplan for Skodje IL

Sjekkliste trenere – barnefotball 12 år

Pensum:	Tiltak:	JA	TJA	NEI	Kommentar:
Aktivitetsprinsippet	Aktivitetene på dagens trening var godt forberedt				
Aktivitetsprinsippet	Aktiviteten kom raskt i gang, det vil si umiddelbart når vår treningstid startet				
Aktivitetsprinsippet	Økten var ferdig rigget på banen, utstyr satt ut slik at spillerne kunne gå fra en øvelse til neste uten pause (flyt i økta)				
Aktivitetsprinsippet	Alle øvelser var med ball				
Aktivitetsprinsippet	Alle spillerne har mange berøringer på ball				
Organisering	Spillerne har det gøy og blir engasjert				
Organisering	Trenerteamet sprer oppmerksomheten (ser alle)				
Læring	Treneren viser istedenfor å forklare				
Læring	Treneren roser gode gjennomføringer og gode intensjoner				
Spillestil	Treneren oppfordrer til kontrollert pasningsspill der alle pasninger har «adresse»				
Spillestil	Treneren oppfordrer til å drible på offensiv bane-halvdel for å skape målsjanser				
Spillestil	Treneren oppfordrer til gjenvinning umiddelbart ved balltap				
Innhold	Økta øver spillerne på spill på fremste fot uten press, og lengst unna motstander under press				
Innhold	Økta øver spillerne på orientering og kroppstilling				
Innhold	Økta øver spillerne på samtidige bevegelser der 2-3 spillere skaper og utnytter rom				
Innhold	Økta øver spillerne på å utnytte overtall 2v1 og 3v2 (utfordre, bevegelse, slipp)				
Innhold	Økta øver spillerne på intensiv og kontrollert 1F og hurtig forflytning av resten for å stenge rom og ha et kort og smalt lag				

Sportsplan for Skodje IL

[Landslagsskolen og ekstratilbud](#)

NFFs Landslagsskole er broen mellom klubbene våre og de aldersbestemte landslagene. Det starter som regel med treninger for noen få selekterte spillere høsten det året barna fyller 12 år. Les mer om [Landslagsskolen her](#).

Sportslig ledelse er ansvarlig for nominasjon til landslagsskolen.

Nominasjon av spillere skal gjøres av trenere i samråd med sportslig ledelse.

Sportslig ledelse skal delta på foreldremøte i god tid før nominasjon for å informere spillere, foresatte og trenere.

Skodje IL fotballgruppe gir et ekstratilbud i samarbeid med Sunnmørsakademiet til spillere i aldersgruppa 10- 12år. Dette er en ekstratrening som skal gi økt glede og motivasjon til å trene litt ekstra utover lagets organiserte treninger.

Sportsplan for Skodje IL

13-16 årsklassen

Mål:

Beholde 80 % av spillerne

Organisering

Roller

- Trener
- Hjelpetrener(e)
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Utstyrsansvarlig
- Sosialminister

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1-4

Kamp

Spillform

Øverste nasjonale spillform er 9v9 for 13 år.

Øverste nasjonale spillform er 11v11 for 14-16 år.

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9erfotball.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

Lagspåmelding

Lagleder og trener skal arrangere foreldremøte før påmeldingsfrist for å kartlegge antall spillere. Deretter skal lagspåmelding skje i samråd med sportslig ledelse.

Spilletid

NFF anbefaler minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Turnering

Lag skal delta i seriespill og turnering i henhold til klubbens retningslinjer

Trening

Antall treninger per uke: 3 økter, 75-90 min per økt

Ekstratilbud

Samarbeidsklubb for 15 år og oppover.

Differensiering

Differensiering gjennom ulike øvelser, læringsmomenter og utførelse i samme treningsgruppe. Deler av økta kan deles etter ferdighetsnivå.

Dersom formålstjenelig kan treningsgrupper deles etter nivå eller treningsiver.

Sportsplan for Skodje IL

Sjekkliste trenere – ungdomsfotball 13-17 år

Pensum:	Tiltak:	JA	TJA	NEI	Kommentar:
Aktivitetsprinsippet	Aktivitetene på dagens trening var godt forberedt				
Aktivitetsprinsippet	Aktiviteten kom raskt i gang, det vil si umiddelbart når vår treningstid startet				
Aktivitetsprinsippet	Økten var ferdig rigget på banen, utstyr satt ut slik at spillerne kunne gå fra en øvelse til neste uten pause (flyt i økta)				
Aktivitetsprinsippet	Alle øvelser var med ball				
Aktivitetsprinsippet	Alle spillerne har mange berøringer på ball				
Organisering	Spillerne har det gøy og blir engasjert				
Organisering	Trenerteamet sprer oppmerksomheten (ser alle)				
Læring	Treneren viser istedenfor å forklare				
Læring	Treneren roser gode gjennomføringer og gode intensjoner				
Spillestil	Treneren oppfordrer til kontrollert pasningsspill der alle pasninger har «adresse»				
Spillestil	Treneren oppfordrer til å drible på offensiv bane-halvdel for å skape målsjanser				
Spillestil	Treneren oppfordrer til gjenvinning umiddelbart ved balltap				
Innhold	Økta øver spillerne på spill på fremste fot uten press, og lengst unna motstander under press				
Innhold	Økta øver spillerne på orientering og kroppsstilling				
Innhold	Økta øver spillerne på samtidige bevegelser der 2-3 spillere skaper og utnytter rom				
Innhold	Økta øver spillerne på å utnytte overtall 2v1 og 3v2 (utfordre, bevegelse, slipp)				
Innhold	Økta øver spillerne på intensiv og kontrollert 1F og hurtig forflytning av resten for å stenge rom og ha et kort og smalt lag				

Sportsplan for Skodje IL

17-19 åringene

Mål:

Beholde 80 % av spillerne

Organisering

Roller

- *Trener*
- *Hjelpetrener (ellere flere hovedtrenere)*
- *Lagleder*
- *Økonomiansvarlig*
- *Utstyrsansvarlig*

Det oppfordres til å ha flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne se alle, gi alle et differensiert tilbud og støtte hverandre gjennom øktene.

Kompetansekrav:

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1-4

Kamp

Spillform

Øverste spillform er 11v11 for årsklassen.

Klubben skal alltid tilstebe å gi et tilbud med 11'er for å forberede spillere til seniorfotball.

Samarbeidsklubb for å gi et styrket og stabilt tilbud til spillere inntil klubben eventuelt har god nok rekruttering selv.

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

Lagspåmelding

Lagleder og trener skal arrangere foreldremøte før påmeldingsfrist for å kartlegge antall spillere. Deretter skal lagspåmelding skje i samråd med sportslig ledelse.

Spilletid

NFF anbefaler minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Turnering

Lag skal delta i seriespill og turnering i henhold til klubbens retningslinjer

Trening

Antall treninger per uke: 3 økter, 75-90 min per økt

Differensiering

Differensiering gjennom ulike øvelser, læringsmomenter og utførelse i samme treningsgruppe. Deler av økta kan deles etter ferdighetsnivå.

Dersom formålstjenelig kan treningsgrupper deles etter nivå eller treningsiver.

Ekstratilbud

Samarbeidsklubb

Sportsplan for Skodje IL

Seniorfotball

Mål:

Stille minst ett seniorlag på herre og damesiden.

Organisering

Roller

- *Trener*
- *Hjelptrener*
- *Lagleder*
- *Økonomiansvarlig*
- *Utstyrsansvarlig*

Det oppfordres til å ha flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne se alle, gi alle et differensiert tilbud og støtte hverandre gjennom øktene.

Kamp

Spillform

Øverste spillform er 11v11 for årsklassen.

Klubben skal alltid tilstebe å gi et tilbud med 11'er på det nivået klubben til enhver tid er kvalifisert for.

Lagspåmelding

Lagleder og trener skal arrangere spiller møte før påmeldingsfrist for å kartlegge antall spillere. Deretter skal lagspåmelding skje i samråd med sportslig ledelse.

Lagleder bekrefter påmelding til FIKS-ansvarlig.

Turnering

Lag skal delta i seriespill på det nivået klubben til enhver tid er kvalifisert for.

Trening

Antall treninger per uke: Det anbefales å gjennomføre to økter per uke i tillegg til kamp.