



Sportsplan

10.05.2019



(Trio A-lag før siste seriekamp 2018, foto: Trio)



(J16: eldste jentelag i Trio i 2018, foto: Trio)



Innhold:

1	Kvifor Sportsplan?	3
2	Verdigrunnlag	4
3	Generelle retningslinjer for trening i IL Trio – «10 BOD»	6
4	Barnefotball (6-12 år):	6
5	Ungdomsfotball (13-19 år):	7
6	Hospitering / oppflytting	9
7	Differensiering / topping	10
8	Skadeførebygging	11
9	Sesongavslutning	11
10	Speleformmatrise	12
11	Diverse	12



1 Kvifor Sportsplan?

Ein sportsplan er nyttig til mange formål for klubben;

- Sikre at ein jobbar med felles metode og kvalitet mot felles mål i treningsarbeidet i klubben, men samtidig åpnar opp for kreativitet og variasjon på feltet.
- Hjelpemiddel og veiledning for trenarar i trening og kamp
- Veiledning i tema som speletid, differensiering, hospitering og oppflytting til eldre lag.

Trio erkjenner at vi har mangla strukturert styring og veiledning av aktiviteten i fotballgruppa. Vi ønsker i første omgang å ha ein **kort, konkret og intuitivt enkel sportsplan som bidrar til å løyse dei overordna problemstillingane knytt til trening og kamp.**

Sportsplanen reflekterer grunnverdiane i idrettslaget og fotballgruppa (klubbhåndbok), samt retningslinjer frå NFF for aldersbestemt fotball.

Ein enkel sportsplan i kombinasjon med innføring av Trenarveileder bør gje oss eit etterlengta løft på dette området. Enkelte lag kan ha behov for meir detaljer og kan jobba med dette saman med trenarveileder i klubben. Ein kan ved behov gjera planen meir omfattande etter kvart.

Oppbygginga av sportsplanen er ein generell del først, deretter ei naturleg deling i barnefotball og ungdomsfotball.







2 Verdigrunnlag

Frå lovverket i hovudlaget IL Trio:

«All idrettsleg aktivitet skal byggja på grunnverdiar som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom»

Fotballgruppa tar dette innover seg i det daglege og har definert følgande meir konkrete verdiar for gruppa;

	<ul style="list-style-type: none">- Vi skal bidra til at barn og ungdom føler seg trygge i gruppa og fotballmiljøet, har det moro, utvidar sitt sosiale nettverk og utviklar seg sosialt gjennom fotballen.- All idrett og fotball er lystbetont og vi etablerer tryggleik gjennom glede og trivsel.- Vi har «Trygge Rammer» på agenda og er særlegst bevisst på Trygg Trafikk på våre mange bortekampar i bil.
	<ul style="list-style-type: none">- Vi viser respekt og høflighet både internt i klubben og med dei vi omgås av dommarar, motstandarlag, gjester på cup, etc.- Fair Play har ein sentral posisjon i vår daglege drift av klubben.- Vi snakkar TIL kvarandre og ikkje OM kvarandre.- Vi framsnakker gode prestasjoner og bidrag.- Vi snakkar ikkje negativt om nokon. Då tar vi det opp med ansvarleg person.- Vi er gjennomtenkte med kva vi legg ut på sosiale medier.
	<ul style="list-style-type: none">- Vi har eit einaste gjensidig krav til kvarandre i klubben – innsats, og at vi gjer så godt vi kan.- Vi har ikkje krav til prestasjon eller resultat.- Vi gjer ein innsats for kvarandre, laget og klubben.- Vi bidrar med det vi kan og forlanger mest av oss sjølv.
	<ul style="list-style-type: none">- Vi skal bidra til at alle har det bra i klubben gjennom omtanke og at vi ser alle i kvardagen.- Vi bryr oss og tar tak i urett mot andre.



I fotballgruppa ønsker vi etterleva dei overordna retningslinjer frå forbund og krets: «**Flest mulig – lengst mulig – best mulig**». Her er kva vi i Trio legg i dette;

<p>FLEST</p> <p>MULIG</p>	<p>I Trio vil dette sei at vi frå starten av søker å få flest mogeleg til å starte med fotball, gjennom eit <u>systematisk arbeid</u> (jfr rekrutteringsplan og oppstart).</p> <p>Vi søker å ha eigne lag for jenter og gutar frå starten av, då vi meiner dette vil sikre større deltaking frå jenter. Vi er opne for å tilrettelegga for deltaking frå fleirkulturelle og personar med funksjonshemmingar.</p>	 <p>(Trio J11 i kamp på Husnes Cup 2018, foto: Marius Nissestad, Grenda)</p>
<p>LENGST</p> <p>MULIG</p>	<p>Det må leggst til rette for at både jenter og gutar på ulike ferdighetsnivå får eit tilbod tilpassa sitt nivå så godt som mogeleg. På trening vil dette sei at innhaldet må vera slik at alle kan <u>føla på ein grad av meistring</u>. Melda på nivå i seriespel og velja cupar ut i frå eit perspektiv om å få med alle.</p> <p>Det viktigaste - og sjølve fundamentet i fotball aktiviteten i Trio - skal vera det sosiale fellesskapet og gode humøret – <u>ein skal føla tryggleik og ha det GØY med fotball i Trio!</u> Trenaren si viktigaste oppgåve på feltet er å sjå alle, vera positiv og gje masse skryt!</p>	 <p>(foto: Jonn Karl Sætre, Kvinnheringen)</p> <p><i>Trio sitt G2001-kull var svært lite på eit tidspunkt. Gruppa har blitt fleire og fleire gjennom flott samhold og miljø og flinke trenarar. Mange av desse utgjer i dag stamma i klubbens juniorlag.</i></p>
<p>BEST</p> <p>MULIG</p>	<p>Uansett om Trio er ein breiddeklubb, skal det og vera lov å bli god i Trio. Det skal stimulerast og leggst til rette for dette – utan press. Det må vera spelaren sjølv som ønsker å bli god, og klubben skal etter beste evne legge til rette – og bestemta (klubben er sjef).</p> <p>Eksempel her er hospitering/oppflytting internt og at ein bistår positivt i ein eventuelt prosess ved overgang til ein større klubb for vidare utvikling.</p>	 <p>(G2002-kullet til Trio etter historisk Norway Cup finale i Oslo i 2016, foto: Vidar Alfarnes)</p>



3 Generelle retningslinjer for trening i IL Trio – «10 BOD»

1. I Trio prøver vi å **SPELA fotball**, ikkje SPARKA.
2. I Trio prøver vi å utvikla ein **ballbesittande spelestil**.
3. I Trio prøver vi på **igangsetting bakfrå** på trening og i kamp og respekterer retningslinjer for **pressfri sone** på trening og i kamp (ihht alderstrinn)
4. I Trio **bruker vi ball** i størst mogeleg grad i løpet av treninga og mest mogeleg intuitivt **enkle øvingar** som sikrar mange repetisjonar.
5. I Trio terpar vi på **basisferdigheter** som innsidepasningar, mottak/medtak, føring av ball innside/utside frå første stund
6. I Trio brukar vi minimum avstand i repetisjonsøvingar for å få **maks berøringar** (for eksempel teknikk med kast, innsidepasningar)
7. I Trio spelar vi heller 4 lag enn 2 lag om det må til for å sikra tilstrekkeleg involvering og ballberøring pr spelar. Heller 4 mot 4 på 2 banar enn 8 mot 8 på ein bane. **Småspel** 3-3 og 4-4 er anbefalt (om tilgjengeleg plass).
8. I Trio står vi **minst mogeleg i kø** og ventar på tur på ulike øvingar som skottrening, slalåmløyper e.l. Nødvendig antal stasjonar for øvinga etablerast for å redusera kø og auka repetisjonar.
9. I Trio ønsker vi så tidleg som mogeleg å stimulera til **veggspel** slik at dette blir ein naturleg del av spelet i alle Trio lag.
10. I Trio **samlast vi ved starten og avslutninga av alle treningar**. I starten for å gjennomgå kva vi skal gjere i dag og ved avslutninga litt om korleis treninga har vore.

4 Barnefotball (6-12 år):

I denne perioden er det avgjerande at ungane skal føla seg trygge i gruppa og ha det kjekt med fotballen. Mange prøver ulike aktivitetar/idrettar (som vi skal oppfordra dei til) og det overordna målet må vera å gje eit tilbod som er så kjekt at dei vil fortsetja med fotballen.

Trening – fokusområder:

- Treningane kan godt vera effektive og ca 1 time. Antal berøringar kvar spelar får i løpet av treninga er ein god peikepinn på kor utviklande den har vore.
- Basisferdigheter må øvast på frå starten av (innsidepasningar, føring av ball, enkle vendingar). Ein må søka å få øvd på dette gjennom variasjon i øvingane for å unngå at dei blir lei.
- Individuell teknikk som dribling og finter introduserast. Her må ein oppfordra til eigentrening heime for dei som ønsker mykje av dette.



- Skot og det å scora mål er noko av det kjekkaste med fotball for dei yngste. Skottrening bør difor vera med på dei fleste treningar. Her og er variasjon viktig, samt at ein har mulighet for også trene på basis som mottak/medtak, pasning, etc i ei skotøkt, der fokuset er naturleg høgt hos spelar.
- Masse spel, men småspel for å sikra nok involvering for alle.
 - Spel er det kjekkaste med fotball
 - Ivareta mål om igangsetting og pressfri sone
 - For å kunna ha ball mest mogeleg sjølv, innføre tidleg elementære ting innan forsvarsspel («dekka opp», «rett side», «skyve laget», etc)
- Om behov for ekstra fysisk trening, må dette for dei yngste kun vera i form av leik/konkurranse (stafett, «3-på-rad», «tikken», øvingar med ball, etc)
- Treningsframmøte registrerast.
- Ta kontakt med trenarveileder for råd og veiledning.
- Eksempel på gjennomføring og innhald i ei treningsøkt:

Tid min	Innhald	Fokus	Kommentarer
10-15	Oppvarming helst med ball.	Mykje og varierte bevegelsar.	
10-15	Teknikk øvingar	Mange repetisjonar	Avstand
20-30	Avslutningstrening	Presisjon og utvikling	Unngå kø, auke antal stasjonar ved behov
20-30	Spel	Involvering av alle	Småspel, antal lag/banar

Kamp – retningslinjer:

- I alder 6-12 år spelar ein ikkje om poeng og det er ikkje tabell
- Speletid:
 - 6-9 år: speletid skal fordelast så jamnt som mogeleg mellom barna, uavhengig av nivå.
 - 10-12 år: som 6-9 år, men treningsframmøte skal premierast med meir speletid, uavhengig av nivå.
- Rullere på posisjonar på banen.
- Jevnbyrdighet: søke mest mogeleg jamne kampar, det er kjekkest for ALLE! Meld gjerne eit svært godt 11-års lag på i 12-års serie for å søka jamne kampar og betre utvikling.
- Fokus på, meistring og glede med fotballen – ikkje resultatet. Viktig å akseptera – og kommunisera – at ein kan ha gjort sin beste prestasjon nokon gong sjølv om ein gjerne har tapt 0-4.

5 Ungdomsfotball (13-19 år):

I denne aldersgruppa kan viktigheten av trivsel vera undervurdert. I Trio erkjenner vi at det er i denne aldersgruppa det er størst sjanse for fråfall og at det avgjerande for å hindre dette er stort fokus på å skape trivsel. Spela fotball i Trio skal vera gøy!



Trening – fokusområder:

- Vidareutvikling av basisferdigheter, bli tryggare, høgare tempo, utvide repertoar (eks.: langpasning, utsidepasning, nye vendingar).
- Overtal/«Possession» spel; Holde ballen i laget. Utviklast frå firkant spel 4 mot 2 vidare til 6 mot 3 og til 10 mot 5. Fokus på utnytting av overtal for ballbesittelse, enkle val med ball, vegg/støtte, viktighet av å prate, vera orientert før ein mottar ball, etc. Ved 8 mot 4 eller 10 mot 5 så fokuserer ein på korleis vinne ball og korleis spele seg ut av pressa område.
- Mykje avslutningstrening, meir avanserte øvingar (overlapp, volley, etc), omstilling angrep/forsvar (eks: 2 mot 1, 2 mot 2)
- Stor del av økta brukast til spel
 - Alltid kjekt med spel
 - Terpe meir på struktur (sideforskyvning, dybde, angripe/forsvare som et lag, omstilling/gjenvinning, lage/stenge rom, prate, etc)
- Fysisk trening: gradvis innføring av meir tradisjonell fysisk trening for å bedra utholdenhet og styrke. Årleg Nordlie/pip test eller liknande med registrering av resultat, kan vera eit hjelpe middel til utvikling og motivering. Husk: *gode og intensive treningar vil stort sett gje nok utvikling på kondisjon!* (reine kondisjonsøkte er ikkje det kjekkaste på feltet og vi gjer ikkje meir enn høgst nødvendig av dette).
- Treningsframmøte registrerast.
- Ta kontakt med trenarveileder for råd og veiledning.
- Eksempel på gjennomføring og innhald i ei treningsøkt:

Tid min	Innhald	Fokus	Kommentarar
20	Oppvarming helst med ball.	Mykje og varierte bevegesar.	Vinterstid kan det vere behov for litt springing utan ball for å bli varm
20	Overtalsspel/Tema for dagen	Presisjon og nøyaktighet	Behov for å tilpasse område etter ferdigheter
20	Avslutningstrening	Presisjon og utvikling	Unngå kø, auke antal stasjonar ved behov
30	Spel	Fokuser/legg til rette for fokus på tema for dagen	Varier mellom små lags spel og spel på stor bane eller spel med liten bane 4 mot 4 med store mål (boks).

Kamp – retningslinjer:

- Starter med poeng og tabell frå 13 år.
- I den grad ein kan velja, meld på seriespel på eit nivå som reflekterer middels nivå i gruppa, «godt nok» for dei beste på laget og ikkje for tøft for dei svakaste i gruppa. Dette gjev størst sjanse for å behalde flest mogeleg.
- Speletid:
 - Alle skal fortsatt få bra med speletid, men naturleg med noko meir speletid for dei som er komt lengst i utvikling – som også trenar mykje.
 - Alle som er i kamptropp på kampar for Trio lag i ungdomsfotball skal minimum ha speletid tilsvarande ein halv omgang.
- Ein skal samtidig stille krav til adferd på kamp og trening, det er forventa at alle prøver og alltid gjer sitt beste.



- Trio sine lag har fin språkbruk til dommarar og med- og motspelarar. Treningar oppfordrast til å la ein spelar kvila om ein opplever brot på dette.
- Sentralt regelverk: Breddereglement
 - Kap. 2 – alder, overårige, spelarflyt mellom lag i same aldersklasse.
 - Kap. 4 – plassering tabell
 - Kap. 9 – frammøte kamp

6 Hospitering / oppflytting

Hospitering er når ivrig/flink spelar får eit ekstra tilbod med eldre lag og vi opnar opp for dette i Trio frå fylte 10 år. Dette kan gjelda både trening og kamp. Hovudregel i Trio er at ein høyrer til i eige alderstrinn og kan hospitera eitt år opp. Unntaksvis kan ein spelar bli flytta opp i aldersklasse til eit «rettare nivå for spelaren». Då er det viktig å ivareta den sosiale faktoren for spelaren og hospitere ned til opprinneleg lag. Det er og viktig å påpeika at nivå åleine ikkje er nok til å kvalifisere til hospitering/oppflytting. Andre element som haldningar, adferd og treningsframmøte må og underbygga hospiteringa.

Om ein spelar skal få hospitera eller bli flytta opp er eit utfordrande tema å handtere, der det er mange involverte og kan vera mange meiningar. Det er svært viktig at alle involverte er inneforstått med at dette ikkje alltid er rett fram og at når det er teke ei avgjerse, så er alle lojale og stiller seg bak den.

Grunnleggande føresetnad er ei føring frå krets/forbund om at «individet skal settast føre laget». Dette betyr i praksis at ein spelar kan bli flytta opp på eldre lag sjølv om det skulle få konsekvensar for laget spelaren kom frå (her er det då viktig å tenka samanslåing av lag om ein skulle bli for få).



Uansett om Trio er ein breiddeklubb, skal det og vera lov å bli god i Trio.

Det skal stimulerast og leggst til rette for dette – utan press. Det må vera spelaren sjølv som ønsker å bli god, og klubben skal etter beste evne legge til rette – og bestemma (klubben er sjef).

Eksempel her er hospitering/oppflytting internt.

Daniel Normann (bileter) har både hospitert og vore oppflytta i Trio i sine 10 år i klubben. I 2018 fekk han kontrakt med FK Hagesund.

(foto: Trio)





Merk: Ved prøvespel hos oss eller ein av våre hos andre, så er det krav til skriftlege avtalar på dette!

I Trio skal prosessen rundt hospitering/oppflytting vera som følger;

- Om føresette, trenarar for dei 2 aktuelle laga og spelar er einige om ei hospitering, formaliserast dette gjennom bruk av skjema for hospitering (ligg på heimesida). Kopi av signert skjema til Sportsleg utval.
- Om ein er usikre på om det er rett med hospitering, kan trenarane konsultera trenarveileder for råd.
- Sportsleg utval er ansvarleg for hospitering/oppflytting og tar den endelege avgjerda om det skulle vera ulike synspunkt rundt ei hospitering/oppflytting.

7 Differensiering / topping

Differensiering vil sei at ein i trening prøver å la ivrig/flink vera med tilsvarande ivrig/flink, med andre ord søka å la alle delta på sitt nivå i forhold til iver og kvalitet. Differensiering er noko NFF og HFK oppfordrar oss til, det er derfor noko vi skal tilstreba. Ved stort kull i t.d G16, deles gruppa i eit førstelag og eit andrelag, med opning for beveging mellom laga gjennom sesongen. Vi kan starte med denne type differensiering i trening, serie og cupar frå **15 år** i Trio.

Andre former for differensiering bør nyttast allereie frå starten av i barnefotballen. Her handlar det om meir «flytande differensiering», der ein har variasjon i kven ein spelar med og mot. Eit døme er at det ikkje nødvendigvis er det beste at dei 2 som er flinkast i innsidepasningar er saman på ei slik øving. Her kan det vera meir utviklande for begge at den som er komen lengst er saman med ein som ikkje er komen langt. Det vil gjerne auke krav til den flinkaste både i forhold til pasning og mottak. Den «svakaste» vil få høgt antal repetisjonar på mottak av «fine pasningar». Det oppfordrast også til bruk av «joker», enten ein trenar eller spelar («joker» er ein spelar som er på det laget som har ball til ei kvar tid). Dette for å skape overtal som vil bidra til ein raskare meistring i det å ha ball i laget og skape målsjansar gjennom overtal.

Topping vil sei at dei beste på laget får spele nesten alt, mens dei som har utvikla seg minst nesten ikkje får spele, på tross av like godt treningsframmøte. Topping i denne forstand skal ikkje praktiserast i Trio, sjå elles retningslinjer på speletid i hhv barnefotball og ungdomsfotball.



8 Skadeførebygging

Skadar er ein del av alle idrettar, så også innan fotballen. Som ein liten klubb, gjerne med marginale lag spesielt i ungdomsklassane, er vi spesielt sårbare for skadar og bør gjere det vi kan for å redusera dette til eit minimum. Ein typisk skade kan vera strekk i eit lår. Dette er ein type skade som i stor grad oppstår som konsekvens av for dårleg oppvarming. For god og strukturert oppvarming, har NIF/NFF utvikla noko som heiter «**skadefri.no**», som skal redusere skadar med opptil 50%. Vi ønsker ikkje påleggja oppvarming i henhold til dette, men det er ei anbefaling, spesielt til lag frå 13 år og oppover.



9 Sesongavslutning

I Trio feirar vi sesongen vi har lagt bak oss med ei sosial samkome etter serieslutt. Her får kvart lag eit tilskot frå klubben til innkjøp av mat og drikke (for eksempel pizza og brus) og vi anbefalar å bruka vårt flotte klubbhus til dette. Legg gjerne inn ein quiz eller liknande. På sesongavslutninga går vi gjennom sesongen som har vore og ser litt fram mot den neste, diskuterer kva som har vore bra og kva som kunne vore annleis. Vi har og uformelle kåringar av følgande:

- Best treningsframmøte
- Mest framgong i sesongen



10 Spelleformmatrise

Oversiktsmatrise - alle spillformer

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform (Obligatorisk)	3mot 3	5mot 5	7mot 7	9mot 9	9mot 9	11mot 11
Banestørrelse (Bredde x Lengde)	10m x 15m	20m x 30m	30m x 50m	40-50m x 58-64m	48-50 x 67-72m	45-90m x 90-120m
Ballstørrelse	«3» eller lettvektball (290g) «4»	«3» eller lettvektball (290g) «4»	4	4	4	4/5 ¹
Straffesparkfelt	-	15m x 6m	21m x 8m	21m x 8m	21m x 8m	16,5m x 40,32m
Mål (Bredde x Høyde)	1,2–1,5m x 0,75–1m (minimål)	3m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	7,32m x 2,44m ²
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Spilletid	2 x 20min	2x 25min	2 x30min	2 x 35min	2 x 35min	Fra 2 x 35min Til 2 x 45min
Straffespark	Nei	Ja – 6m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 11m
Anbefaltminimum spillertropp	5	7	9	11	11	13
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja ³
Pressfrisone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Kamprapport	Nei	Nei	Nei	Frivillig	Ja	Ja
Minimums- kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer /Rekrutt	Rekrutt	Rekrutt

1 - Ballstørrelse 5 benyttes i aldersklasser 15 år og eldre.

2 - Kretsen fastsetter om 7'er eller 11'er mål brukes i 9'er fotball for aldersklasser 15 år og eldre.

3 - Umiddelbar soning omfatter aldersklassene fra 14 til og med 16 år

11 Diverse

- Cupdeltaking – sjå cupinstruks (ligg på heimesida)
- Øvingar: ved behov for påfyll av øvingar, kontakt trenarveileder og/eller bruk www.treningsøkta.no.