

Sportsplan for fotballgruppa i Dalen IL




Sportsplanen gir bestemmelser om hvordan trenere, tillitsvalgte og foresatte skal forholde seg til viktige styringsområder i klubben. Det er klubben som legger premissene for hvordan aktiviteter skal drives, ikke lagene selv eller enkeltindivider. Fotballgruppa er i tillegg underlagt de overordnede vedtekter og bestemmelser fra forbund, fotballkrets, årsmøte og hovedstyre.

Styringsområder	6 – 7 år (barnefotballen)	8 – 11 år (barnefotballen)	12 – 15 år (ungdom)	Senior (+16-19 junior)	Merknader
1. Visjon	Fotball for alle «Flest mulig – Lengst mulig»				
2. Våre verdier (basert på NFF Akershus sitt måldokument)	<p>Trygghet – Aktivitetene skal foregå innenfor rammer der alle opplever trygghet. Det innebærer klare holdninger, retningslinjer og bekjempelse av rusmidler, doping, mobbing, vold, rasisme, trafiksikkerhet, diskriminering, seksuelle overgrep og trakassering.</p> <p>Glede – Skal prege alle aktiviteter på alle nivåer – trening, konkurranser og det sosiale.</p> <p>Respekt – Alle skal møtes med samme respekt uansett rolle eller arena.</p> <p>Likeverd – Alle er like mye verdt og skal få et tilrettelagt tilbud innen fotballen.</p>				<p>Verdigrunnlaget for fotballen er basert på NFF handlingsplan.</p> <p>https://www.fotball.no/globalassets/nff-org/handlingsplan_2016-2019.pdf</p>
3. Overordnede mål	Klubben skal fremstå som inkluderende og samlende for bygda, både når det gjelder sport og miljø. Alle aktiviteter skal baseres på Fair Play og Idrettens barnerettigheter.				<i>Sportslig utvalg har definert jentefotball som et ekstra satsningsområde for klubben i perioden 2018-2021.</i>
4. Trenerstruktur	<p>Det skal være 1 hovedtrener på hvert årskull. Det kan/bør i tillegg være flere assistenttrenere. Det er hovedtrener som er ansvarlig for spillernes ferdighetsutvikling og at styringsfaktorer ivaretas.</p> <p>Trenere rapporterer til sportslig leder, og gis tilbud om eget trenerforum 1 til 2 ganger pr år.</p>			<p>Sportslig leder og hovedtrener har det øverste ansvaret. I tillegg skal laget ha et team med assistenter, inkl. keepertrenere.</p>	<p>Ved uavklarte forhold rundt trenere, treningsopplegg, mengde eller lagsopsett, bringes spørsmålene opp til Sportslig utvalg.</p> <p>Dalen IL har inngått samarbeid med LSK om trener- og spillerutvikling 2019-2021 (se egen avtale)</p>
5. Dommer og dommerutvikling	<p>Det skal være en dommeransvarlig i klubben. Dommeransvarlig skal sørge for å rekruttere dommere allerede fra de er 10 år ved å prate varmt om det og vise barna at det er gøy å dømme. Legge opp en plan for å trene opp barna med treningskamper.</p>			<p>Sportsligleder og dommeransvarlig har det øverste ansvaret. Planen</p>	<p>Alle barn som ønsker å bli dommer skal få lov til å prøve seg og få mulighet til å gå på dommerkurs når de er 13 år gamle.</p>

				blir utviklet og godkjent av sportsligleder med sportsligutvalg.	Klubben følger NFF sine retningslinjer om dommer og dommerutvikling. Dommerutbetaling skjer etter NFF sine satser.
6. Trenerutdannelse (kurs dekkes av klubben)	Barnefotballkvelden som et minimum. Politiattest på alle.	NFF Grasrottrener delkurs 1 barnefotballkurset + delkurs 2 «flest mulig med kvalitet (år 2). Delkurs 3+4 (opsjon). Politiattest på alle.	NFF Grasrottrener delkurs 3 og delkurs 4. Mot ungdom, flest mulig – lengst mulig. Politiattest på alle.	NFF C-lisens (Trener 1), eller relevant erfaring fra klubb som spiller, trener og/eller leder. Tilbud om gratis UEFA B-lisens.	For kursinformasjon: https://www.fotball.no/kretser/akershus/klubb-leder-og-trener/trener/
7. Laglederstruktur	Det skal være en Lagleder på hvert årskull med politiattest. Denne har ansvar for den praktiske driften av laget, kontakten med styret, og kommunikasjon med foreldregruppe. Lagleder koordinerer aktiviteter og dugnadsarbeidet i laget. Lagledere skal gjennomføre Lederkurs 1 i krets (opsjon modul 2).			Alle seniorlag skal ha egen lagleder på linje med øvrige grupper.	Retningslinjer for Lagledelse finnes i klubbens ABC-veiviser samt på egne sider hos AFK under websiden fotball.no.
8. Foreldre involvering	<ul style="list-style-type: none"> • Minst ett samlet foreldremøte vår og høst. • For helt nye lag, eget møte med styret / leder av fotballgruppa. • Ved behov, møte med de enkelte foreldre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Minst ett samlet foreldremøte vår og høst. • Ved behov, møte med de enkelte foreldre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Minst ett samlet foreldremøte vår og høst. • Ved behov, møte med de enkelte foreldre. • Tilbakemelding til foresatte om spillersamtaler. 	Kun ved særskilte behov, eller ved deltagelse av spillere fra ungdomslag (15-17 år)	<p>Dersom foresatte ikke blir hørt etter reglene i sportsplanen, henvises disse til skriftlig å kontakte styret og/eller sportslig leder.</p> <p>Klubben skal ta særlig hensyn til fremmedspråklige og minoriteter. Klubbhåndboka regulerer tiltak rundt dette.</p>
9. Inndeling av lag (se også differensiering)	• Mix lag prioriteres i rene årskull.	• Deles etter jenter og gutter i den grad det er mulig, men kan	• Deles etter jenter og gutter i den grad det er mulig,	Dersom det foreligger grunnlag for rekruttlag vs. juniorlag bør	Ved kapasitetsmangel på bane eller hall, kan det enkelte årskull (G eller J) deles opp i treningsgrupper på tvers av alder, basert på differensiering eller sosiale hensyn. I 5er og 7er er et lag med 2-3



	<ul style="list-style-type: none"> • For 3v3 fotball anbefales det å melde på flere lag. • Lag kan tilpasses etter sosiale hensyn. 	<p>gjernere trene sammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lag kan tilpasses etter sosiale hensyn. 	<p>men kan gjerne trene sammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lag kan tilpasses etter sosiale hensyn. 	<p>ungste gruppe prioriteres etter ferdighet.</p>	<p>innbyttene en ideell sammensetning for maksimal spilletid.</p> <p><i>Klubben har et mål om å ha jentelag i minimum annet hvert årskull.</i></p>
10. Spillerinvolvering	<ul style="list-style-type: none"> • Ivaretas gjennom foreldremøte, samt kommunikasjon mellom spillere og trenere på feltet. • Spillere skal få være med å velge favorittøvelser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ivaretas gjennom foreldremøte, samt kommunikasjon mellom spillere og trenere på feltet. • Egne spillermøter med samlet gruppe fra 11 år. 	<ul style="list-style-type: none"> • Egne spillermøter med samlet gruppe 2 g./år. • Egne individuelle spillermøter med utviklingsmål fra 13 år. • Egen sesong-evaluering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Egne spillermøter med samlet lag 2 g./år. • Individuelle spillermøter etter behov. • Evaluering i samråd med Sportslig leder. • Spillerkontrakt inntil 3 år kan inngås. 	<p>Det skal være fokus på Fair Play i alle grupper og lag. Atferdsregler er beskrevet i klubbens ABC veiviser.</p> <p>Aktiviteten i barnefotballen kan måles mot «kvalitetssjekken» i samråd med spillerne (fra heftet verdier og virkemidler).</p> <p>Fra 10 år skal lagene i barnefotballen gjennomføre Fair Play skolen i løpet av sesongen (1 til 2 kvelder à max 2 timer). Se eget opplegg på fotball.no og kontakt Barneidrettsansvarlig for bistand.</p> 
11. Utviklingsmål (detaljerte målplaner ligger inne i S2S Treningsøkta.no)	<p>Se NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen (6-12).</p> <p>Minimerke 1 og 2 kan tas som del av treninger.</p>	<p>Se NFFs retningslinjer for aktivitet i barnefotballen (6-12). Teknikkmerket (5. nivå) kan tas som del av treninger (differensiert gruppe)</p>	<p>NFF skoleringsplan 13-19 år hentes fra Treningsøkta.no.</p> <p>Klubben skal også nominere aktuelle spillere til NFF Akershus sone.</p>	<p>A-laget skal årlig definere sine mål for sesongen i samråd med sportslig leder.</p> <p>Klubbens ambisjon er topp 3 opp til minimum 6.div.</p>	<p>NFFs skoleringsplan 6-12 år skal benyttes i Treningsøkta, og gjennomgås etter behov i trenerforum.</p> <p><i>Egne mål for spillerutvikling vil bli satt for spillere som eventuelt deltar på sone, eller i hospiteringsprogram med LSK.</i></p> <p>For informasjon om sone og krets, se Landslagsskolen på fotball.no.</p>
12. Treningsmengde (i sesong)	<p>1 gang pr uke + eventuell ivrig gruppe fra år 3</p>	<p>2 ganger pr uke + eventuell ivrig gruppe. Fri i</p>	<p>2-3 ganger pr uke + eventuell hospitering eller</p>	<p>2 ganger pr uke Inntil 2 effektive timer. Mulighet</p>	<p>Treningsmengden er veiledende og må avgjøres i forhold til den enkelte gruppe. Treningskamper er å betrakte som</p>

	Fri i juli & desember. 1 effektiv time.	desember. Inntil 1,5 effektiv time.	samarbeid med naboklubb. Inntil 2 effektive timer.	for weekend oppkjøring mot vår/høst.	trening. Det skal alltid «trenes mer enn det spilles». Kamp prioriteres imidlertid før trening når spillerlogistikk krever dette.
13. Vintertrening	Tilbys innendørs trening i hall fra januar-april 1 gang pr uke. Spillere kan delta i andre idretter vinterstid uten konsekvenser for deltagelse i fotball.	Tilbys innendørs trening i hall fra januar-april inntil 2 ganger pr uke. Spillere kan delta i andre idretter vinterstid uten konsekvenser for deltagelse i fotball.	Treningstilbudet skal være 2-4 ganger pr uke på vinter. Samarbeid med andre klubber kan vurderes. Fra 14 år økes spesialiseringen.	2 ganger pr uke med kunstgress (leieavtaler). Muligheter for futsal trening 1 g. pr uke.	Treningsmulighetene på vinterstid kan bli redusert som følge av mangel på halltid, vanskelige snøforhold på bane, eller økonomisk grunnlag for baneleie. Klubben skal forsøke å tilrettelegge med egen treningsleir for seniorlaget (langhelg) før seriestart dersom det er økonomi til dette.
14. Andre idretter og/eller alternative treningstilbud	<ul style="list-style-type: none"> • De aktive oppfordres til variert trening og flere aktiviteter. • Forsøke å unngå trening på viktige dager for andre sær idretter. • Motivere unge spillere til fotballtimen SFO. 	<ul style="list-style-type: none"> • De aktive oppfordres til variert trening og flere aktiviteter. • Forsøke å unngå trening på viktige dager for andre sær idretter. • Oppfordre til fotballskoler. • Motivere unge spillere til å delta på FFO. 	<ul style="list-style-type: none"> • De aktive oppfordres til variert trening og flere aktiviteter. • Ferdighetsnivå i og trening fotball er avgjørende for kampdeltagelse. • Trenerne søker dialog med eventuelle andre sær idretter. 	Det forutsettes at fotball er hovedaktivitet for spillere som inngår i klubbens A-stall.	Trening som enkeltspillere gjennomfører ut over klubbens rammer, f.eks. sonesamling, løkkefotball, andre idretter, er spillerens frivillige valg. Futsal er egen gren innenfor NFF og deltagelse kan derfor skje på tvers av klubbtilhørighet. Klubben kan etter søknad dekke inntil 1/3-del av kostnaden for fotballskole og/eller kretstiltak som f.eks. «keepersøndager». Foresatte sender søknad med kvittering av deltager til klubbens kasserer.
15. Spillefilosofi	Lek med ball, mottak, pasning. 3V3. Fokus på lek fremfor konkurranse. Spille jevne kamper.	Spille ball, mottak, pasning og skuddteknikk. Ballbesittelse. Spille jevne kamper.	Ballbesittelse. Sideforskyvning, riktig press og ha tempo i ballspill og overganger. Fokus på tempo fremover i banen.	Godt organiserte lag, spille ball, utnytte brudd til overgangsspill.	Spillerutviklingen skal søkes i retning fra ballkontroll, spill og besittelse i ung alder, til spill med høy intensitet i lengderetningen på seniornivå. Dalen skal spille: «Gjennombrudds hissig fotball»



16. Viktig på trening	<ul style="list-style-type: none"> • Følge øvelser fra S2S øvingsbank. • «Se alle» og gi individuelle tilbakemeldinger • Fair play regler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Følge øvelser fra S2S øvingsbank. • «Se alle» og gi individuelle tilbakemeldinger. • Fair play regler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Følge øvelser fra S2S øvingsbank. • Samarbeid med sportslig leder. • Fair play regler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Treningsplan utarbeides i samråd med sportslig utvalg. • Fair play regler. 	<p>Et viktig moment for å skape trygghet i yngre klasser er at alle spillere opplever at de har blitt sett og hørt. Vi skal ha fokus på det som gjøres bra, - ikke det som gjøres feil. Egen keepertrening bør gjennomføres min. 1 gang pr måned.</p>
17. Viktig på kamper	<ul style="list-style-type: none"> • Tilnærmet lik spilletid. • God igangsettelse • Spille ball • Rullere posisjoner • Tilstrebe jevnbyrdighet • Fair Play regler 	<ul style="list-style-type: none"> • Tilnærmet lik spilletid, forutsatt rimelig deltagelse på trening. • God igangsettelse • Spille ball • Rullere posisjoner • Tilstrebe jevnbyrdighet • Fair Play regler 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortrinnsvis lik spilletid, forutsatt rimelig deltagelse på trening. • Mer spesialisering i posisjoner, men rullering til 14 år. • Spille ball • Fair Play regler 	<ul style="list-style-type: none"> • Kampplan • Forberedt oppvarming • Utnytte spillerstallen og gi treningsvillige sjanser. • Kampstatistikk og evaluering på S2S. • Fair Play regler 	<p>Ved behov for ekstra spillere fra årskull over eller under skal hovedtrener kontaktes, og vedkommende bestemmer hvem som deltar.</p> <p>Alle kamper i klubben skal føres med resultat i S2S for intern vurdering av sportslig ledelse.</p>
18. Treningskamper	<ul style="list-style-type: none"> • Lik spilletid. • God igangsettelse • Spille ball • Rullere posisjoner • Tilstrebe jevnbyrdighet • Fra 7 år kan spille 5er kamp 	<ul style="list-style-type: none"> • Tilnærmet lik spilletid. • Spille ball • Rullere posisjoner • Tilstrebe jevnbyrdighet • Fra 11 år kan ha treningskamp 9er 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortrinnsvis lik spilletid, forutsatt rimelig deltagelse på trening. • Mer spesialisering i posisjoner, men rullering til 14 år. • Fra 13 år kan ha treningskamp 11er 	<ul style="list-style-type: none"> • Treningsvillige og unge spillere skal gis sjanser. • Kampplan og spillemønster evalueres. 	<p>Ved behov for ekstra spillere fra årskull over eller under skal hovedtrener kontaktes, og vedkommende bestemmer hvem som deltar.</p> <p>Merk: Treningskamper er å betrakte som trening.</p>
19. Deltagelse i cup	<ul style="list-style-type: none"> • Ikke utlandet 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikke utlandet (unntak Sverige) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fritt antall 	<ul style="list-style-type: none"> • Fritt antall 	<p>Ved behov for ekstra spillere fra årskull over eller under skal hovedtrener kontaktes, og vedkommende bestemmer</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • Helst i egen krets • Minimum 1 cup • Klubben setter opp prioriterte cuper, 1 vår og 1 høst. • Cup er også en viktig sosial arena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 2, og anbefalt max 3 cuper pr år. • Klubben setter opp prioriterte cuper, 1 vår og 1 høst. • Cup er også en viktig sosial arena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Samspill med foresatte er en forutsetning, spesielt hvis det vurderes utenlands tur. • Cup er også en viktig sosial arena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vintercup, lokalt KM og/eller en helgeturnering (f.eks oppkjøring) dekkes av klubb. • Cup er en viktig sosial arena også på seniornivå. 	<p>hvem som deltar.</p> <p>Det skal tas økonomiske hensyn ved valg av cup, men i barnefotballen forsøkes det å samle lagene til minst 1 felles cup i året.</p>
20. Differensiering av lag ⁽¹⁾	Ingen differensiering av lag.	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen faste differensierte lag • Periodisk differensiering kan benyttes for treningsgrupper. 	<ul style="list-style-type: none"> • Periodisk på trening (pedagogisk) • Organisatorisk differensiering på cup etter behov. 	Dersom klubben stiller 7er lag eller rekrutt, kan lagene differensieres for unge utøvere.	Hensikten med differensiering skal være at alle skal få utfordringer og opplevelse av mestring på sitt eget ferdighetsnivå. Det er et mål å følge jevnbyrdighetsprinsippet – men dette skal <u>ikke</u> oppnås ved «topping».
21. Differensiering av spillere ⁽²⁾	Kun korte perioder med pedagogisk differensiering.	<ul style="list-style-type: none"> • Periodisk på trening (pedagogisk) • Mulighet for differensiering på max 1 cup (organisatorisk). 	<ul style="list-style-type: none"> • Periodisk på trening (pedagogisk) • Organisatorisk differensiering på cup etter behov. • Mulighet for påmelding opp ett årskull. 		<p>Spillere til differensiert lag skal tas ut etter råd fra et felles trenerteam for årskullet.</p> <p>Eventuell uenighet tas videre til sportslig utvalg.</p>
22. Hospitering	Hospitering vurderes kun ved mangel på spillere.	Spillere kan ved <u>behov</u> hospitere ett ferdighetsnivå opp både i trening og kamp. All hospitering skal	Spillere kan ved <u>behov</u> hospitere ett ferdighetsnivå opp både i trening og kamp. All hospitering skal styres og		Årskull over er forpliktet til å ta i mot og la spilleren få prøve seg i minimum 1 omg. i kamp (hvis spilleren selv ønsker det). <i>Ett ferdighetsnivå opp kan bety 2 år, da klubben ofte jobber med 2 trinn pr lag.</i>

		styres og avgjøres av trenere.	avgjøres av trenere.		Av hensyn til forsikring krever hospitering i andre klubber alltid skriftlig godkjenning fra klubbledelsen (i begge klubber).
23. Uorganisert trening	Uorganiserte treninger/aktiviteter som gjennomføres av tillitsvalgte og/eller foreldre i klubbens anlegg skal være: <ul style="list-style-type: none"> - Åpne for alle (alle som kommer skal inkluderes) - Ikke være gjentakende selektive forespørsler til enkeltpillere - Skal ha preg av lek (gjerne med flere årskull) - Samlinger som bærer preg av selektive ekstratreninger og talentutvikling utenfor klubben <u>skal ikke finne sted</u>. Interesserte som ønsker å yte en slik innsats forutsettes å gjøre dette i klubbens regi, og innenfor klubbens bestemmelser. 				Vær oppmerksom på bortfall av forsikringsdekning dersom det gjennomføres private initiativ utenfor klubben. Ingen spillere kan delta på trening, kamp eller cup for andre klubber uten <u>skriftlig</u> godkjenning fra klubb. Dette er nedfelte bestemmelser fra NFF. Brudd på regelen vil bli påtalt.
24. Andre regler	Alle lag i barne- og ungdomsfotballen er særlig underlagt reglene i klubbens ABC veiviser, og andre definerte bestemmelser. Dette gjelder særlig forhold som: <ul style="list-style-type: none"> - Treningstøy og profilkjør med klubbens farger og logo - Økonomi (lagkasser er <u>ikke</u> tillatt) - Fair play bestemmelser - Banebestemmelser - Instruksjoner for de tillitsvalgte 			Tilsvarende bestemmelser gjelder også for seniornivå. I tillegg kan gjelde særskilte økonomiske bestemmelser.	Fotballgruppa og Sportslig utvalg skal årlig gjennomgå sportsplanen for å sikre bred forståelse blant trenere og ledere. Sportsplanen skal også presenteres på web og til foresatte i eget foreldremøte.
25. Avvik fra sportsplanen	Ved bevisst avvik fra klubbens bestemmelser vil dette medføre krav om skriftlig forklaring fra tillitsvalgt og/eller foresatte. Styret kan beslutte å gi en skriftlig advarsel direkte til tillitsvalgte, foresatte eller aktive. Ved gjentakelse kan styret beslutte eksklusjon fra tillitsverv eller medlemskap i klubben.				Tilbakemeldinger bes sendt til Sportslig leder eller direkte til klubbstyret.



Godkjent av NFF Akershus under sertifisering til NFF Kvalitetsklubb.

Styrebehandlet i Dalen IL første gang 25.1.2016



VEDLEGG

Presiseringer / definisjoner:

1. Jevnbyrdighetsprinsippet innebærer at det enkelte lag er sammensatt slik at det blir jevne kamper. Erfaring viser at det er jevne kamper som gir best utvikling, både blant barn og ungdom. Lagene skal derfor ikke toppes, og spillere i ung alder skal få mest mulig lik spilletid. Dette punktet skal forebygge at noen lag vinner med «store siffer» og dreper motivasjonen for barn i ung alder.

2. Differensiering benyttes normalt innad i lag eller eget årskull, og innebærer at spillerne settes sammen i grupper etter ferdighets- og mestringsnivå, og gis tilpasset trening og kamp. Differensiering er ikke det samme som topping av lag. Topping av lag innebærer at det er de beste spillerne i et lag som får spille, mens andre spillere på laget som ikke har det samme ferdighetsnivået spiller mindre, eller ikke blir tatt med. Differensiering er et virkemiddel for at alle spillere skal få sterkere involvering, lengre spilletid og flere ballberøringer i kamp og trening. Differensiering skal benyttes slik at trening og kamp oppleves positivt for den enkelte spiller, uansett ferdighet – og mestringsnivå.

(1) Pedagogisk differensiering:

Foregår i selve treningsøkta på eget lag, ut fra bl.a. ferdighetsnivå og tilpassede øvelser.

(2) Organisatorisk differensiering:

Er å differensiere gjennom lagoppsett og gjennom påmelding i serie, cup og treningskamper, innen egen aldersgruppe eller en aldersgruppe høyere.

3. Hospitering defineres som bevisst å gi en spiller som ønsker det, større sportslige utfordringer over en tid/periode. Hospitering kan gjøres opp en eller to klasser, mellom gutter og jenter, og/eller mellom klubber. All hospitering skal skje i samråd med trenere. Sportslig leder gir råd og veiledning om gjennomføring, og styret har i siste instans avgjørende myndighet om konflikt skulle oppstå. Flytting av spillere mellom kjønn på samme årstrinn i barnefotball t.o.m. 10 år defineres ikke som hospitering.

Dalen IL har inngått samarbeidsavtale med LSK om trener- og spillerutvikling for perioden 2019-2021. Det betyr at LSK er foretrukket klubb dersom spillere skal gis tilbud ut over egen klubbhverdag. Hvilke spillere som eventuelt får slike tilbud avgjøres av klubbledelse i Dalen og LSK sammen.

Merk at ingen lag har anledning til å hospitere / låne ut spillere til andre klubber uten en skriftlig godkjenning. Det gjelder både trening og cuper. Brudd på bestemmelsen vil bli varslet til NFF Akershus og involverte klubber. Avtaler kan kun gjøres mellom klubbene, - aldri mellom lag/trenere.