



FET IL FOTBALL

SPORTSPLAN





Innhold

Innledning.....	3
MÅL FOR FET IL FOTBALL:	3
KRAV TIL FET IL FOTBALL	4
KRAV TIL FOTBALLTRENERE OG -LEDERE I FET IL.....	4
Trenerrollen.....	4
KRAV TIL SPILLERE/FORELDRE I FET IL	5
Sportslig utvalg:	5
Turneringer og tiltak i regi av NFF Akershus	5
Jentefotball.....	6
Oppstart av nye lag i Fet IL Fotball	6
HOSPITERING.....	6
BLANDING AV JENTER OG GUTTER PÅ SAMME LAG	7
PÅMELDING TIL SERIESPILL	7
LAGOPPSETT, SPILLETID OG TOPPING	8
Spilleroverganger.....	8
Samarbeidsklubber	9
Plan for dommerutvikling og -koordinering.....	9
Fair play.....	10
Introduksjon til rammeplan for de ulike aldersgrupper og keepere	11



Innledning

Sportslig plan skal være med på å bedre fotballtilbudet i Fet IL. Den skal skape en klubbidentitet samt legge grunnlaget for fornuftig og målrettet lag- og spillerutvikling i et positivt idrettsmiljø.

Formålet med planen er å sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet på alle nivåer i klubben. Den skal være et styringsmiddel for trenere og ledere i Fet IL. Samtidig er det viktig at alle som bruker den vet at det er rom for nytenkning og egen stil innenfor vedtatte føringer.

Sportslig plan er utarbeidet som en av hovedaktivitetene i klubb utviklingsprosjektet som Fet IL gjennomførte i samarbeid med Akershus Fotballkrets vinteren 2006. Sportsplan er revidert pr 2017.

MÅL FOR FET IL FOTBALL:

- Fet IL er en breddeklubb med sterk forankring i nærmiljøet gjennom å være "en klubb for alle".
- Gi alle barn og unge i klubbens nærmiljø, og som ønsker å spille fotball, et godt aktivitetstilbud i klubbens regi.
- Fra det året de fyller 6 år skal alle barn få tilbud om å spille fotball tilpasset det nivå som de til enhver tid besitter.
- Skape stor fotballaktivitet, trivsel og samhold.
- Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant spillere, trenere, ledere og foreldre.
- Skape godt samarbeid i de enkelte lagene samt mellom de ulike lagene i klubben.
- Skape følelse av ansvar, tilhørighet og lojalitet overfor Fet IL.
- Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere.
- Ivareta både topp og bredde:
 - o Legge til rette for trivsel og moro med fotballen, uansett ambisjonsnivå
 - o Utvikle spillere og sikre spillertilgang for klubbens junior og seniorlag
 - o Være en utviklingsklubb for ambisiøse spillere
 - o Rekruttere gode fotballspillere til sone- og kretslag
- Aldersbestemte lag skal hevde seg på godt 1. divisjonsnivå på Romerike.

Sportslige mål neste 5 år:

- Senior herrer: Etablert i 4.divisjon.
- Senior damer: Etablere 11er lag. 4.divisjon.
- Ungdomsfotball: Alle satsningslag G13-19 år etablert i 1.divisjon.
Alle satsningslag J13-17 år etablert i 1.divisjon.

Videre ønsker FET IL å utvikle spillere til egne A-lag (både herre- og damesiden). Samtidig som vi vil gi et godt sportslig tilbud til alle, vil vi bidra til utviklingen av den neste toppspilleren.

FET IL vil etablere et samarbeid med klubbene i nærområdet, hvor vi sammen kan løfte det daglige tilbudet, og slik at vi kan øke kompetansen på trener-/ledersiden ytterligere.



KRAV TIL FET IL FOTBALL

- Skal ha et sportslig utvalg bestående av:
 - Sportslig leder
 - Sportslig ansvarlig fotballstyret/styret
 - Representant fra ungdomsfotball
 - Representant fra barnefotball
 - Jentefotballansvarlig
 - Keeperansvarlig
- Skal rekruttere trenere og ledere på alle nivåer
- Skal gi trenere og ledere tilbud om skoling / utdanning
- Skal rekruttere dommere og gi disse utviklingsmuligheter gjennom klubbens dommeransvarlig og NFF Akershus' dommerutviklingsprogram.
- Skal samarbeide med naboklubbene om fotballkompetanse.
- Skal tilby anlegg og utstyr som står i forhold til klubbens mål og ambisjoner

KRAV TIL FOTBALLTRENERE OG -LEDERE I FET IL

- Skal være gode forbilder for spillerne ved å vise positiv og god oppførsel
- Skal representere Fet IL på en måte som gagnar klubben
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere
- Skal være positive, oppmuntrende og jobbe for å skape godt samhold i laget
- Skal se og ta vare på alle spillerne i treningsgruppa
- Skal opparbeide kontakt med foreldregruppen:
 - Holde foreldremøter (min 2 ganger pr år).
 - Informasjonskanaler.
 - Være tilgjengelig for spørsmål.
- Skal jobbe i henhold til sportslig plan, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbregi
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr
- Skal samarbeide med andre grupper i klubben og eventuelt andre foreninger for å muliggjøre et allsidig aktivitetstilbud
- Samtlige trenere skal som hovedregel ha gjennomført fotballforbundets Aktivitetslederkurs, som er ett av fire delkurs i NFF Grasrottrener utdanningen.
- Trenere fra og med års trinnet 13 år, skal som hovedregel ha gjennomført hele fotballforbundets Grasrottrener utdanning (Tidligere NFF C-lisens).

Trenerrollen

Fet IL skal sørge for et trygt og godt utviklingsmiljø på alle nivåer. Som breddeklubb har vi begrensede midler og dermed ingen lønnskostnader på trenere i barnefotballen. I barnefotball, 6-12 år, baseres alt på frivillig basis, og klubben er avhengig av å kunne benytte foreldre i de ulike rollene rundt lagene. Fra og med 12 års alder utnevnes trener av klubben, og klubbens målsetning er å kunne tilby eksterne trenere med trenerutdanning og erfaring for satsningslagene fra 16 år og oppover. Her vil vi tilby godtgjørelse med et tak for de forskjellige årgangene, satt av sportslig utvalg. **ALLE PERSONER MED ROLLER I OG RUNDT LAGENE ER PLIKTIG Å FREMVISE POLITIATTEST.**



KRAV TIL SPILLERE/FORELDRE I FET IL

- Skal respektere dommere, trenere og lederes avgjørelser
- Skal vise respekt for våre motstandere
- Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter
- Skal være positive representanter for klubben
- Negativ språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme
- Skal møte presis og forberedt til treninger og kamper
 - Gjøre så godt man kan!
 - «Når vi trener så trener vi».
- Skal gi beskjed i god tid til trener/lagleder om forfall
- Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader med mer
- Skal holde orden i lagets utstyr, garderobes og på banene
- Alle er eiere av Fet IL sine anlegg
- Skal benytte korrekt utstyr hvis dette er påkrevd
- Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter!

Sportslig utvalg:

- Skal ha det overordnede ansvaret for alle spørsmål knyttet til sportslige aktiviteter i klubben.
- Skal ha ansvar for forvaltning og videreutvikling av sportslig plan (denne)
- Skal forankre og innarbeide sportslig plan blant klubbens trenere og ledere
- Skal ha ansvar for trenerutvikling og trenerkoordinering i klubben, med det formelle ansvar for tildeling av trenerroller på de ulike års trinnene
- **FET IL ønsker følgende roller for våre lag fra 6-12 år:**
 - Hovedtrener
 - Assistent trener
 - **Trenerveileder (ansatt av klubben)**
 - Keepertrener
 - Lagleder
 - Økonomiansvarlig
 - Dugnadsansvarlig
- **13-Senior:**
 - Hovedtrener
 - Assistent trener
 - **Spillerutvikler (ansatt av klubben)**
 - Keepertrener
 - Lagleder
 - Økonomiansvarlig
 - Dugnadsansvarlig
 - Representant til klubbens «foreldrepool».

Turneringer og tiltak i regi av NFF Akershus

Alle lag i barnefotballen får dekket påmeldingsavgift til følgende turneringer i løpet av året:

- Glomma cup
- Blaker cup
- SIF cup (Sørumsand cup)

Turneringer utover dette dekkes av det enkelte lag.

I ungdomsfotballen dekker klubben påmeldingsavgifter for lag og spiller når det deltas på tiltak i regi av NFF og NFF Akershus:



- Eks. - Inne KM
- Sone/kretslagsuttak
- Talentskole
- Landslag

Turneringer/tiltak utover dette dekkes av det enkelte lag.

Jentefotball

Fet IL Fotball vil i årene som kommer sette et økt fokus på jentefotball. Rollen som jenteansvarlig opprettes. Klubben har som mål å etablere et 11er damelag innen 2022, og samtidig jobbe med tiltak hvor målet er å rekruttere nok spillere på hvert årskull. Fotballtilbudet går ut til alle, og vi har som mål å kunne tilby differensierte treningsgrupper når man kommer til elleverfotball.

Oppstart av nye lag i Fet IL Fotball

Fet IL tilbyr alle 5 åringer et idrettstilbud gjennom ballskolen. Her får barna teste ut alle våre ballidretter gjennom året. Håndball, innebandy og fotball. Fet IL Fotball vil gi et rent fotballtilbud til alle barn fra våren året de fyller 6 år (skolestartene). Fet IL Fotball skal hvert år (begynnelsen av mai) arrangere åpen trening på Fedrelandet kunstgress. Alle barn i aktuell aldersgruppe vil inviteres inn til fotballtrening med klubbens A-lags-/junior spillere som instruktører. Sportslig leder/styret vil holde informasjonsmøte for foreldre og trenere i forbindelse med treningen.

Vi har som målsetning å samle nok spillere slik at vi kan stille lag fra alle skolekretsene (Hovinhøgda, Garderåsen og Riddersand). På tvers av skolelagene oppfordrer Fet IL Fotball til felles ivrig-trening slik at både spillere, trenere og foreldre får muligheten til å bli kjent. Som tidligere nevnt i denne sportsplanen vil klubben slå sammen skolelagene til en stor gruppe ved 12 årsalder. NB! Klubben kan slå sammen lagene på et tidligere tidspunkt dersom det viser seg å være hensiktsmessig.

Videre setter klubben sammen trenerapparat i samarbeid med ballskolens lagledere/trenere.

6 års lagene i Fet IL skal delta i NFF Akershus' 6 års-serie. Det spilles 6 runder i året (2 på våren, og 4 runder på høsten). Påmelding/informasjon gjennom påmeldingsansvarlig i klubben.

HOSPITERING

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel i utviklingsarbeidet. Det skal være et utelukkende positivt virkemiddel for spillerens beste. Dersom kamp med eget lag kolliderer med hospitering vil som regel kamp gå foran. Utover dette vil retningslinjene som følger under styre hvor den aktuelle spiller er når. Det er viktig at alle involverte i og rundt lagene forholder seg til retningslinjene satt av klubben. Hospiteringsordninger skal håndteres av klubben, og det er utviklingssjef som til enhver tid tar avgjørelsen på hvor og når spillere skal hospitere. Trenere i Fet IL jobber for å utvikle enkeltspillere, og det er viktig at alle får de utfordringer de trenger for god utvikling. Trenere/lagledere melder fra til utviklingssjef ved tilfeller hvor hospitering kan være aktuelt. Samarbeid, planlegging i forkant og god kommunikasjon er avgjørende.

- Hospitering og oppflytting brukes først aktivt fra og med aldersgruppe 13 år!



- For spillere i barnefotball (6-12 år) benyttes hospitering som hovedregel ikke, men for spillere som åpenbart ikke får nok utfordring på eget alderstrinn, kan hospitering vurderes i samråd med berørte trenere, spillerens foreldre og utviklingssjef!
- Hospitering og oppflytting er virkemidler som trenere/lagledere skal vurdere i forhold til individuelt tilpasset spillerutvikling. Treneren på spillerens opprinnelige lag har et ansvar for å se behovet, og legge til rette for riktige utfordringer for sine spillere. Individuell utvikling går foran lagsresultater hos aldersbestemte lag i Fet IL.
- Fet IL praktiserer følgende hospiteringsplan:
 - I tillegg til: En spiller som vurderes i toppsjiktet i sin aldersgruppe vil etter avtale med sportslig leder, aktuelle trenere og spillerens foreldre kunne få tilbud om ekstra trening med alderskullet over.

Eks: En G13 spiller trener 3 økter pr uke med eget lag, og får tilbud om en fjerde økt med laget over (G14).

 - Dersom en spiller settes opp til hospitering skal disse øktene prioriteres.
 - Spilleren deltar som vanlig i kamp og på andre aktiviteter med sitt opprinnelige lag.
 - Dersom det er flere lag (1.lag, 2.lag osv) skal det hospiteres til øverste lag i den aktuelle gruppen!
 - Dersom det rent praktisk ikke er mulig å gjennomføre hospitering som beskrevet over grunnet kamper, vil en økt med sitt alderstrinn kunne erstattes med hospitering til laget over.
 - Spiller flyttes permanent: En spiller som er ledende i sin aldersgruppe, og som har vist seg som «god nok» for laget over gjennom hospitering, vil i samråd med utviklingssjef, aktuelle trenere og spillerens foreldre kunne flyttes fast til et annet lag.
 - Dersom en spiller flyttes fra sitt alderstrinn vil spilleren følge trenings- og kampplanen til nytt lag.
 - Spilleren vil kunne delta i enkeltkamper og turneringer for eget alderstrinn etter avtale med utviklingssjef og aktuelle trenere.

Unge spillere kan reagere forskjellig på ukjente utfordringer, og det er utviklingssjef og aktuelle trenere, samt spillerens foreldre som må følge med på:

- For stor belastning for hospitanten.
- Nivået er for høyt slik at hospitanten ikke kommer inn i flytsonen.
- Hospitant forlater et trygt miljø og går inn i et nytt. Her er det viktig at hospitanten blir tatt godt imot av trenere og spillergruppe.
- Andre spillere på hospitantenes opprinnelige lag kan føle de også fortjener en sjanse, som igjen kan føre til nye «gnisninger». Viktig med god dialog fra aktuelle trenere om hvordan vi som klubb benytter oss av hospitering og hvorfor!

BLANDING AV JENTER OG GUTTER PÅ SAMME LAG

- Dersom det i en årsklasse ikke finnes jentelag, skal spillerne få tilbud om spill på jentelag i årsklassen over, alternativt på guttelaget i samme årsklasse
- Når blandingen er et ledd i ordinær hospitering, gjelder samme regler for hospitering som beskrevet over.

PÅMELDING TIL SERIESPILL

- Sportslig utvalg i junioravdelingen avgjør hvor mange lag som skal meldes på til seriespill i de ulike årsklasser og divisjoner
- Lagene skal som hovedregel meldes på i egen årsklasse
- Eventuell påmelding til serie i høyere årsklasser kan vurderes av hensyn til nivå og utvikling i de enkelte gruppene, men det er sportslig utvalg som skal beslutte dette etter begrunnede innspill fra trenere/lagledere



LAGOPPSETT, SPILLETID OG TOPPING

For aldersgruppen 7 - 12 år:

For disse årsklassene er hovedregelen (forutsatt at det er spillere nok) at klubben har adskilte treningsgrupper og lag som følger de tre barneskolene Garderåsen, Hovinhøgda og Riddersand.

- Fet IL oppfordrer til samarbeid mellom skolelagene, og at det inviteres til såkalte ivrigtreninger i helger. Her kan alle som har lyst møtes til felles trening på kryss og tvers av lagene. Øktene ledes i samarbeid mellom alle trenerteamene.
- Fet IL slår sammen skolelagene til ett lag ved 12 årsalderen.
- Fet IL vil kunne slå sammen skolelagene på et tidligere tidspunkt dersom dette viser seg å være hensiktsmessig.

Spillerne i aldersgruppen 7-12 år skal ha rullering på spilleplasser og lik spilletid.

For aldersgruppen 13 – 16 år:

Fra og med 12-årsalderen, med effekt fra høsten ved fylte 11 år, skal de ulike Fet-lagene slås sammen til en stor gruppe.

Vi kan plassere spillerne og i større grad tilpasse treningstilbudet i forhold til ferdigheter og egenskaper, samt kartlegging av spillere for påmelding til seriespill i ungdomsfotballen.

Lagene på disse alderstrinnene skal administreres og følges opp som en stor gruppe per alderstrinn. På trening kan gruppen tidvis differensieres hvis det er formålstjenlig for utvikling og mestring. I kamper deles lagene inn etter ferdighet og holdninger.

Uttak til førstelag skal baseres på følgende kriterier:

- **Holdning**
- **Ferdighet**
- **Treningsinnsats**
- **Ambisjon**

For å utvikle allsidighet blant våre yngre utøvere, skal kriteriet treningsinnsats vurderes slik at trening med alternative idretter, som rent fysisk kan likestilles med fotball, godskrives som én treningsøkt pr. uke.

Spilletid på førstelag kan differensieres, dog slik at alle spillere sikres et minimum spilletid (for eksempel 20 minutter spilletid per kamp i snitt). For andre- og tredjelag gjelder regler om lik spilletid.

Det er et krav til alle lag på disse årsklassene, at det skal være en tett kobling og rotasjon av spillere mellom treningsgruppene, både på trening og i kamper.

Spilleroverganger

Fet IL Fotball er en breddeklubb og gir et tilbud til alle som ønsker å spille fotball hos oss. Derimot presiserer klubben at hverken klubb eller enkelttrenere aktivt skal ut å hente spillere i barne- og ungdomsfotballen!

Alle henvendelser fra spillere og foreldre utenfor Fet IL skal henvises til klubbens sportslige leder, som vil føre samtalene med spillerens klubb innenfor gjeldene regelverk satt av NFF og NFF Akershus.



Samarbeidsklubber

Til utvalgte turneringer vil klubben vurdere å låne med seg spillere fra klubber i nærområdet. Dette for å sørge for at alle våre spillere vil kunne få et tilbud om å reise på turnering. Fet IL Fotball presiserer også at vi er åpne for samarbeid hvor spillere registrert hos oss vil lånes ut til andre for utvalgte turneringer.

Plan for dommerutvikling og -koordinering

Det er gjennom flere år utviklet en god struktur på dommerutvikling og dommerkoordinering i Fet IL. Denne ønsker vi å videreutvikle slik at klubben møter kravene fra Fotballforbundet til å stille med tilstrekkelig kvalifiserte dommere.

Fotballdomming kan være en spennende og morsom retning!

Store internasjonale dommerprofiler, samt norske dommere i verdensklasse, har satt dommere skikkelig på kartet. Dommere har fått økt anerkjennelse innen fotballen, og alle forstår behovet for å kunne rekruttere og utvikle gode dommere.

De egenskapene som utvikles gjennom å være fotballdommer, gir ikke bare anledning til følge fotballen fra en spennende vinkling, men gir også et veldig godt grunnlag til utvikling av verdifulle coaching- og lederegenskaper. Dommerjobben gir anledning til å lære mer om fotballen. Den kan kombineres med å være spiller, eller utvikles som en selvstendig retning.

Ingenting ville vært bedre for klubben, enn at vi kunne vise til et ledende miljø for rekruttering og utvikling av gode fotballdommere, og vi har svært mange talenter blant våre spillere og i nettverket rundt spillerne.

Fotballdomming kan gi en fin ekstraintekt for unge elever og studenter!

Fet IL har følgende satser for klubbdommere (pr 2017 sesongen):

Barnefotball under 13 år (5er)	kr. 150,- pr kamp
Barnefotball under 13 år (9er og 7er)	kr. 200,- pr kamp
Ungdom jenter og gutter fra 13-16 år	kr. 350,- pr kamp
Ungdom jenter og gutter fra 17-19 år	kr. 400,- pr kamp
Seniorkamper kvinner og menn (7er og 5 er)	kr. 350,- pr kamp
Seniorkamper kvinner og menn (11er)	kr. 750,- pr kamp

Ambisjonen er å ha et aktivt, anerkjent dommermiljø i Fet IL

Vi ønsker å utvikle talenter på dommersiden, på en måte som gjør at klubben blir anerkjent for et godt dommermiljø med gode dommere på alle alderstrinn.

Helt konkret innebærer dette følgende delmål:

- Vi skal være selvforsynt med dommere i alle aldersbestemte årsklasser.
- Vi skal ha et aktivt dommermiljø som skal bidra til rekruttering, utvikling og videreutvikling av dommere.
- Vi skal utvikle dommertalenter, både på jente- og guttesiden, slik at vi kan bidra med dommere helt opp til toppnivå i norsk fotball.

Dommerkoordinator – en sentral rolle i fotballgruppa

Dommerkoordinator har hovedansvar for dommerutvikling og –koordinering i Fet IL.

Hovedaktivitetene knyttet til dommermiljøet i klubben er som følger:

Rekruttering av dommere i aldersbestemte klasser



Hvert år skal det arrangeres dommerkurs for nye dommere i aldersbestemte klasser, både blant jente- og guttelagene. Kandidatene velges ut blant spillere og andre interesserte på alderstrinnet 14 år.

Kurset gjennomføres før oppstart av høstsesongen, slik at de nye dommerne skal få dommerpraksis så snart som mulig etter at de gjennomførte kurs.

Det er en oppgave for de enkelte lagene å plukke ut og motivere aktuelle kandidater til disse dommerkursene, mens dommerkoordinator vil fungere som pådriver overfor lagene.

Etablere og vedlikeholde en oversikt over dommere i Fet

Alle som har tatt dommerkurs vil inngå i en oversikt over dommere i Fet IL. Det er dommerkoordinator som etablerer og forvalter denne listen, slik at alle lagene i Fet til enhver tid har oversikt over tilgjengelige dommere, med telefonnummer og evt. mailadresse.

Pådriver overfor lagene i Fet

Det er lagleder i de enkelte lagene som har ansvar for å gjøre avtale med dommere til de ulike hjemmekampene. Dommerkoordinatorens rolle i denne sammenheng er å være en pådriver slik at lagene får god oversikt over tilgjengelige dommere, og slik at de dommerne vi har får et tilstrekkelig antall kamper å dømme gjennom sesongen.

Oppfølging og videreutvikling av dommere

For dommere som har tatt innledende dommerkurs, og begynt å dømme kamper for Fet IL, skal det finnes muligheter til videreutvikling gjennom

- Temakvelder 1 – 2 ganger pr. år
Dommerkoordinator tar initiativ til slike temakvelder der klubbens dommere inviteres til diskusjoner med andre dommere, gjerne kombinert med "kjendisdommere" eller andre kjentfolk som kan holde foredrag om dommererfaringer.

Et mål med slike kvelder er i tillegg å bygge et miljø i dommergruppen, både faglig og sosialt.

- Kurs for videreutvikling av dommere
Akershus Fotballkrets setter ofte kurs for videreutvikling av dommere, og dommerkoordinator i klubben skal sørge for at klubbens dommere får tilbud om slike kurs i klubbens regi.

Fair play

Husk at spillerne er BARN

Husk at fotball skal være GØY

Husk å gjøre dommeren GOD

Husk at du er et FORBILDE

NFF: Fair play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre både på og utenfor banen.

Alle som har lyst til å spille fotball er velkommen og skal få et fotballtilbud i Fet IL. Ingen stenges ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, nivå, alder, funksjonshemming, seksuell orientering eller av andre grunner.

Spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte/foreldre, besteforeldre, publikum, media og andre aktører i fotballen har alle et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet. Alle har også et ansvar for



å endre og/eller påvirke holdninger der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.

Introduksjon til rammeplan for de ulike aldersgrupper og keepere

Innledning:

I de neste kapitlene følger en rammeplan for de ulike aldersgrupper. I tillegg har vi laget en separat rammeplan for keeper trening på tvers av aldersgrupper. Denne er lagt inn i slutten av dokumentet.

Rammeplanene kombinerer sportslige og kulturelle elementer

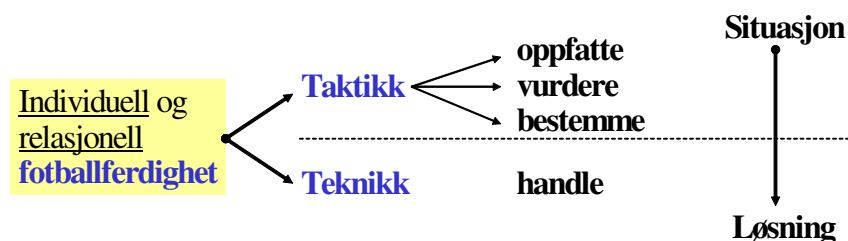
Rammeplanene er laget på et praktisk nivå og skal fungere som en veiledning for lagledere og trenere på de ulike aldersgruppene. De gir føringer for både den sportslige og den kulturelle delen av opplegget for lagene og spillerne, og er strukturert på samme måte for alle aldersgrupper som følger:

- Innledning med overordnede føringer
- Trenings- og kamptilbud
- Mål for aktiviteten
- Taktisk og teknisk trening
- Fysisk trening
- Holdninger
- Praktiske råd

Rammeplanen for keeper trening følger en litt annen struktur, og har en generell del samt en underdeling på de samme aldersgruppene som følger av de øvrige rammeplanene.



Målet er å skape en ramme for utvikling og trivsel, og modellen er tatt med for å få frem viktigheten av å balansere mellom generelt og individuelt tilpasset opplegg. I tillegg viser den også hvordan rammen omkring laget og enkeltspillerne er inkludert i forhold til trygghet, som et grunnleggende element.



Modellen viser hvordan vi tenker spillerutvikling både individuelt og i forhold til den relasjonelle dimensjonen (samspill). I begge elementer snakker vi om:

- Taktiske ferdigheter – evne til å forstå spillet og ta gode valg



- Tekniske ferdigheter – evne til å utføre de taktiske valgene

Mange ballberøringer for alle spillerne – et grunnleggende element

Et gjennomgående trekk i rammeplanen for alle aldersgrupper, er fokus på antall ballberøringer pr. spiller. Anerkjente metoder viser at spillerutviklingen er bedre, desto større grad av ballberøring som kan innarbeides i treningsopplegget. Den praktiske konsekvensen av dette, og viktig ved planlegging og gjennomføring av trening, er:

- Kjør mest mulig av treningene med ball
- Legg gjerne kondisjons- og hurtighetstrening inn i form av variasjoner og økt intensitet i øvelser med ball
- Bruk mer spill med få spillere på hver side, slik at antall ballberøringer pr. spiller øker
- Legg opp treningene slik at det blir minst mulig ventetid for spillerne

Rammeplaner for alderskullene og øvelsesbank oppdateres i eget dokument. Se vedlegg til sportslig plan.