

# Sportsplan 2017



## Table of contents

<b>1</b>	<b>Visjon, Verdier, Målsetninger.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Fair-Play og holdninger.....</b>	<b>5</b>
2.1.1	På lag mot mobbing.....	5
2.1.2	Fargerik Fotball - mot vold og rasisme.....	5
2.1.3	Spill fair!.....	5
<b>3</b>	<b>Sportslig .....</b>	<b>6</b>
3.1	Rammer og utviklingsplaner .....	6
3.2	Hvordan spille fotball i Minde IL.....	6
3.3	Barnefotball 6-12 år .....	7
3.3.1	Rekruttering .....	7
3.3.2	Minde IL sitt område .....	7
3.4	Aldersgruppen 6-7 år .....	8
3.4.1	Aldersgruppes karakteristiske trekk.....	8
3.4.2	Mål for aldersgruppen .....	8
3.4.3	Organisering av trening og kamp.....	8
3.4.4	Støtteapparatets oppgaver .....	9
3.4.5	Mindespilleren.....	9
3.4.6	Utviklingsmål.....	9
3.4.7	Hvordan skal det læres?.....	10
3.5	Aldersgruppen 8-10 år .....	11
3.5.1	Aldersgruppens karakteristiske trekk.....	11
3.5.2	Mål for aldersgruppen .....	11
3.5.3	Organisering av trening og kamp.....	11
3.5.4	Støtteapparatets oppgaver .....	12
3.5.5	Mindespilleren.....	12
3.5.6	Utviklingsmål.....	12
3.5.7	Hvordan skal det læres?.....	13
3.6	Aldersgruppen 11-12 år .....	14
3.6.1	Aldersgruppens karakteristiske trekk.....	14
3.6.2	Mål for aldersgruppen .....	14
3.6.3	Organisering av trening og kamp.....	14
3.6.4	Støtteapparatets oppgaver .....	15
3.6.5	Mindespilleren.....	15
3.6.6	Utviklingsmål.....	16
3.6.7	Hvordan skal det læres?.....	16
3.6.8	Kjennetegn ved Minde IL sine lag.....	17
3.7	13-14 år. Småjenter, -gutter.....	18
3.7.1	Aldersgruppes karakteristiske trekk.....	18
3.7.2	Mål for aldersgruppen .....	18
3.7.3	Organisering av trening og kamp.....	18
3.7.4	Støtteapparatets oppgaver .....	18
3.7.5	Mindespilleren.....	19

3.7.6	Utviklingsmål.....	19
3.7.7	Hvordan skal det læres?.....	20
3.7.8	Kjennetegn ved Minde IL lag .....	20
3.8	15-16 år. Gutter / Jenter.....	21
3.8.1	Aldersgruppens karakteristiske trekk.....	21
3.8.2	Mål for aldersgruppen .....	21
3.8.3	Organisering av trening og kamp.....	21
3.8.4	Støtteapparatets oppgaver .....	21
3.8.5	Mindespilleren.....	22
3.8.6	Utviklingsmål.....	22
3.8.7	Hvordan skal det læres?.....	23
3.8.8	Kjennetegn ved Minde IL lag .....	23
3.9	Junior- og seniorfotball.....	24
3.9.1	Junior (17-19 år) .....	24
3.9.1.1	Målsetninger .....	24
3.9.1.2	Retningslinjer .....	24
3.9.2	Senior.....	24
3.9.2.1	Målsetninger .....	24
3.9.2.2	Retningslinjer .....	24
3.9.3	Støtteapparatets oppgaver .....	24
3.9.4	Kjennetegn ved Minde IL lag .....	25
3.10	Kompetanse.....	25
3.10.1	Trenermøter.....	25
<b>4</b>	<b>Sentrale Områder.....</b>	<b>26</b>
4.1	Cupdeltagelse.....	26
4.2	Treningsleir .....	26
4.3	Reisereglement for Minde IL.....	26
4.4	Minde-Akademiet .....	27
4.5	Differensiering.....	27
4.6	Hospitering.....	27
4.7	Overganger / Trening med andre klubber.....	29

# 1 Visjon, Verdier, Målsetninger

***Sportsplanen for Minde Idrettslag tar utgangspunkt i klubbens visjon, verdier og målsetninger. Sportsplanen godkjennes av styret og revideres årlig.***

Norges Fotballforbund (NFF) sin visjon er «Fotballglede – muligheter og utfordringer for alle». Minde IL ønsker gjennom sitt tilbud å støtte oppunder denne visjonen.

«**Breddeklubben som utvikler vinnere**» er Minde IL sin visjon. Det betyr at i Minde IL skal spillerne ha en trygg arena for sportslig utvikling uavhengig av nivå. Minde IL ønsker flest mulig spillere og ha de lengst mulig i klubben. På treninger og i kamp skal våre verdier vises av både spillere, trenere, lagledelse og foreldre / foresatte / supportere. Minde IL sine verdier er:

- **Målbevissthet**
- **Engasjement**
- **Treningsglede**
- **Samhold**

Våre verdier henger tett sammen, kan forstås i mange sammenhenger, på ulikt nivå og med ulike forventninger til henholdsvis spillere, trenere, lagledelse, foreldre / foresatte og styret. Nedenfor er noen eksempler.

**Målbevissthet** kan eksemplifiseres ved at spillere skal få anledning til å sette seg et mål for egen sportslig utvikling. Det skal både være lov å drømme om en fotballkarriere og for andre skal det være lov å være moderat ambisiøs. Fra trenere forventes det å ha et målbevisst utviklingsfokus for alle spillere uavhengig av spillerens ferdighetsnivå. Vi setter mål på kort og lang sikt: ny trikserekord, lære en vending – ikke fokus på resultatmål. Spillere som medvirker til å sette egne mål blir mer selvregulerte.

**Engasjement** blant utøvere handler om å ha en positiv tone, et felles mål, der vi heier hverandre frem og utøverens interesse settes foran trenerens ambisjoner. Engasjement kan eksemplifiseres ved at foreldre stiller aktivt opp som sjåfør til kamper, står i kiosk, er med på dugnader, banemerking før kamp og ikke minst er supporter for både eget og motstanders lag.

**Treningsglede** handler om å skape en treningskultur der alle trives og ønsker å TRENE, der vi tillater prøving og feiling og skaper mestringsopplevelser. Dette krever at treneren har en veiledende og spørrende tilnærming fremfor en dirigerende og kontrollerende. Foreldre kan støtte ved å oppmuntre til trening i 20 graders sol en dag i juni og, i like stor grad, en forblåst vinterstorm i kjølige januar. Det heter det ikke dårlig vær, men 'heltevær' i Minde IL.

**Samhold** handler om tilhørighet og trygghet. Klarer vi å skape dette reduserer vi frafall. Mange er sterkere enn få! I Minde IL verdsettes alle likt og vi trener felles med årskullene. Minde IL vil bygge klubbidentitet gjennom like drakter og felles arrangement. Klubben legger til rette for bruk av klubbhus for arrangement, slik at det kan dannes sosiale arenaer utenom trening og kamp hvor spillere kan møtes på tvers av lag, alder og kjønn.

## **Målsetninger:**

- Minde IL skal være en foretrukket breddeklubb i Fana bydel.
- Det skal være bredde i muligheten for sportslig og sosial utvikling for alle spillere.
- Spillerne skal ut fra egne ambisjoner sikres mulighet til å øve og trene så mye de vil, sikres variasjon i treningen, sikres utvikling av motorikk / koordinasjon og få et tilpasset kamptilbud.
- Trenere, ledere og foreldre / foresatte skal involveres i klubben og få mulighet til å utøve en innsats som støtter opp om Sportsplanen.

## 2 Fair-Play og holdninger

Fair Play handler om respekt. 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 Minde 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 og publikum har alle et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet.

### 2.1.1 På lag mot mobbing

Minde IL arbeider aktivt for å forhindre all form for mobbing både i og utenfor fotballmiljøene. Fotballen skal være en positiv og trivselsfremmende aktivitet for alle.

### 2.1.2 Fargerik Fotball - mot vold og rasisme

Minde IL tolererer ingen form for rasisme eller vold i fotballen. Fotballen skal være åpen og inkluderende for alle.

### 2.1.3 Spill fair!

Minde IL skal sammen sørge for at fotballen preges av fairspillende aktører, både på og utenfor fotballbanen. Treneres og spillernes holdninger til medspillere, motspillere og ikke minst dommere, må preges av respekt og forståelse i alle sammenhenger. Alle trenere og foreldre må være seg sitt ansvar bevisst som rollemodell for barn og ungdom.

Minde IL skal være en Fair Play klubb. Det forventes at spillerne viser riktige holdninger i forhold til:

- Å møte i god tid, og yte maksimalt på trening og kamp.
- Vise respekt for andres treninger / kamper.
- Være lojal ovenfor klubbens og lagets målsetninger.
- Å gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme.
- Å alltid ha med seg nødvendig utstyr.
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere.
- Det skal utføres Fair Play hilsen med motstandere før alle kamper.
- Ved hver hjemmekamp stiller vi med egne Fair Play verter.

## **3 Sportslig**

### **3.1 Rammer og utviklingsplaner**

Målet med Sportsplanen er å gi trenere en rettleiding i form av hva som skal være fokus fra årskull til årskull. Det vil naturlig nok være en påbygging fra ett årskull til det neste; man vil da få en fin progresjon i vanskelighetsgrad og spillernes utvikling. Ved oppstart på nytt år kan man like gjerne ta opp ting fra året før og jobbe videre med det, samtidig med at man også jobber mot nye mål.

Å jobbe tålmodig med utvikling av hver enkelt spiller skal være hovedfokus. Det å tenke individuell utvikling, ikke resultater, er vår filosofi.

Minde IL ønsker at spillerne skal gjennomgå en naturlig progresjon i fotballopplæringen fra spilleren starter med fotball. Dette gjøres ved å etablere en 'rød tråd' i opplæringen slik at trenere vet hva de skal vektlegge i treningsarbeidet på de ulike alderstrinnene. Det er en klar fordel for trenere oppover i aldersklassene at klubben har en strategi som gjør at de vet hvilke områder som har blitt prioritert i treningsarbeidet. Trenere kan da konsentrere seg om 'rett trening' for sitt nivå.

### **3.2 Hvordan spille fotball i Minde IL**

- Alle spillerne skal lære seg å bli trygg med ballen i beina.
- Skape gode ferdigheter slik at spillerne er rolig med ballen i alle situasjoner.
- Ved mange repetisjoner skal de lære seg å gjøre gode med-, og mottak.
- Viktige momenter som posisjonering / skråstilling før mottak, posisjonering i forhold til med og motspillere er viktige og tillegges mer og mer vekt jo eldre spillerne blir.
- Samspill består av bevegelser for å skape og utnytte rom og å skape overtallssituasjoner; bevegelse skal utløse en pasning og ikke motsatt.
- Våre lag skal kommunisere positivt og konstruktivt med hverandre i alle spillets faser.
- Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort.
- Våre lag skal spille offensiv fotball og forsøke å styre spillet for så å skape gjennombrudd.
- Spillerne skal alltid søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen, også i pressede situasjoner.
- Resultatet i den enkelte kamp skal alltid være underordnet glede, mestring og utvikling.

### **3.3 Barnefotball 6-12 år**

#### **3.3.1 Rekruttering**

Når det gjelder rekruttering av nye årskull (6-åringene) gjøres dette slik:

- Ved skolestart hvert år sendes det ut invitasjon til alle ungene som begynner i 1. klasse.
- Det inviteres til et informasjonsmøte som avholdes i løpet av august / september i klubbhuset til Minde IL.
- Representanter på møtet vil være barnas foresatte, og fra Minde IL skal daglig leder og sportslig leder møte i tillegg til de som skal ha ansvaret for 6-åringene den første perioden.
- Ansvar for innkalling og arrangering av oppstartsmøte ligger hos daglig leder.

#### **3.3.2 Minde IL sitt område**

Minde IL rekrutterer fra Paradis skole og Minde skole samt Steiner- og Montessoriskolen på Paradis. Når de begynner i klubben vil de trene sammen, uavhengig av skole.

## **3.4 Aldersgruppen 6-7 år**

### **3.4.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk**

- Tar verbal instruksjon dårlig.
- Konsentrasjonstiden er veldig kort.
- Stor aktivitetstrang.
- Koordinasjonsevnen utvikles i ulikt tempo.
- Følsomme for kritikk.
- Aggresjon ofte rettet mot kamerater.

### **3.4.2 Mål for aldersgruppen**

- Skape trygghet og en arena for sosialisering for spillerne.
- Faste rammer for trening.
- Alle innenfor hvert årskull trener samtidig.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder; toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i fotballregler og fotballnormer.
- Årskullene deles ikke inn i faste grupper, men det skal rulleres på spillere slik at alle får spille sammen med alle flere ganger gjennom sesongen.
- Det etableres egne jentelag når dette er mulig.
- Etablere et godt og stort støtteapparat. Det er viktig at så mange foreldre som mulig engasjerer seg rundt laget.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Foreldre er tilstede også på trening, men de holder seg godt på siden av banen og heier på alle.
- Alle lag deltar på Mindedagen.

### **3.4.3 Organisering av trening og kamp**

- 6-åring spiller 3'er fotball.
- 7-åring spiller 5'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 3.
- På trening er det smålagsspill som gjelder med 4mot4 som maksimum.
- Banestørrelse er for 6-åring 10x15 meter og for 7-åring 20x30 meter.
- I 3'er fotball anbefales det maksimum 5 spillere pr. lag mens det i 5'er fotball anbefales maksimum 8 spillere pr. lag.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor Sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- Det må være 1 trening pr. uke, i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Alle skal spille like mye.



### 3.4.4 Støtteapparatets oppgaver

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjebler, vester, små mål.
- Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Treningene skal følge Minde IL sin utviklingsplan for årskullet.
- Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet og sportslig leder.
- Treneren skal gi mye ros og aldri kritisere. Treneren skal skape en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre og prøve.
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå og ha en rolig, trygg men bestemt fremtreden.
- Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- Spillerne skal rullere på alle posisjoner, dette gjelder også keeper.
- Treneren skal stille i treningsklær til trening og i kamp.
- Lagsidene på [mindeil.no](http://mindeil.no) skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat. Dette gjøres av lagleder.
- Trenerne skal møte på de trenermøtene klubben arrangerer.
- Lagleder har ansvar for kontakten med foreldre, motstanderlag, kretsen og andre praktiske oppgaver.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

### 3.4.5 Mindespilleren

I denne aldersgruppen er spillerne i sin motoriske gullalder, der de tar raskt til seg tekniske elementer i treningen. I denne alderen prioriteres dermed øvelser av teknisk art.

### 3.4.6 Utviklingsmål

Utviklingsmålene er veiledende og gir trener en god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Gode hjelpemidler er [treningsokta.no](http://treningsokta.no) og klubbens treningskort.

Tabell 1: Utviklingsmål for 6-7-åringer

Sosiale	Fysiske	Tekniske	Relasjonelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fair-Play</li><li>• Vennskap</li><li>• Respekt for med- og motspillere</li><li>• Lytte til trener</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Øye-fot koordinasjon</li><li>• Kroppsbeherskelse; hink, hopp og rytmer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ballmestring</li><li>• Mottak; innside</li><li>• Føring av ball</li><li>• Pasninger</li><li>• Headinger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Forsøke</li><li>• Pasningsspill</li><li>• Gjøre seg spillbar</li><li>• Forstå at mange spillere på et lite område ikke lønner seg</li></ul>

### 3.4.7 *Hvordan skal det læres?*

- Alle økter skal starte med fri lek eller øvelser med hver sin ball 5-10 minutter.
- Bruk øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Få fokusområder pr. økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Alltid en ball pr. spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling, og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men det er også viktig med variasjon slik at ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere, som behersker ferdigheten, vise.
- Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter, som for eksempel: 'Stiv heks', 'Nappe hale' 'Hauk og due', 'Haien kommer'.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill med 4mot4 som maksimum.
- Ruller på hvem som står i mål dersom man ikke bruker små mål.
- Bruk 2mot1 for å vise enkle bilder på pasningskygge og hvordan komme ut av denne.
- Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene, men ikke for ofte
- Bruk øvelser som gir mange avslutninger og gi ekstra ros for pasninger, målgivende pasninger og, ikke minst, forsøk på å slå pasninger.
- 1/4 av økten bør bestå av fritt spill.

## **3.5 Aldersgruppen 8-10 år**

### **3.5.1 Aldersgruppens karakteristiske trekk**

- Jevn og harmonisk vekst.
- Lærvillige og utvikler seg raskt.
- Den selvkritiske siden utvikles.
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene.
- Lette å lede og påvirke.
- Fremdeles i den motoriske gullalder.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Kreativiteten utvikles.
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig.

### **3.5.2 Mål for aldersgruppen**

- Kullet trener samtidig.
- Faste rammer for trening.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder; toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper.
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte skal delta.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Foreldre er tilstede også på trening, men holder seg godt på siden av banen og heier på alle.
- Alle lag deltar på Mindedagen.

### **3.5.3 Organisering av trening og kamp**

- 8- og 9-åringer spiller 5'er fotball.
- 10-åringer spiller 7'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4.
- På trening er det smålagsspill som gjelder med 4mot4 som maksimum.
- Banestørrelsen skal ikke være større enn 20x30 meter for 5'er og 30x50 meter for 7'er.
- I 5'er fotball anbefales det maksimum 8 spillere pr. lag mens det i 7'er fotball anbefales maksimum 10 spillere pr. lag.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor Sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- På foreldremøte skal holdningskulturen i laget gjennomgås.
- Det må være 1-2 treninger pr. uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Alle skal spille like mye.

### 3.5.4 Støtteapparatets oppgaver

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Treningene skal følge Minde IL sin utviklingsplan for årskullet.
- Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet og sportslig leder.
- Treneren skal gi mye ros og aldri kritisere. Treneren skal skape en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre og prøve.
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå, og ha en rolig, trygg men bestemt fremtreden.
- Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- Unntaksvis når en spiller er ukonsentrert eller mangler innsats kan det være nødvendig å vekke spilleren. Vil du jobbe eller bytte?
- Spillerne skal rullere på alle posisjoner, dette gjelder også keeper.
- Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- Lagsidene på [mindeil.no](http://mindeil.no) skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat. Dette gjøres av lagleder.
- Trenerne skal møte på de trenermøter klubben arrangerer.
- Lagleder har ansvar for kontakten med foreldre, motstanderlag, kretsen og andre praktiske oppgaver.
- Det føres oversikt over treningsoppmøte.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

### 3.5.5 Mindespilleren

8-10-åringene er kanskje enda lettere mottakelige enn 6-7-åringene når det gjelder motorisk trening. De tar til seg motoriske og tekniske elementer fort. Dette betyr at det er dette som må prioriteres i treningsarbeidet. I denne alderen er spillerne i stand til å tilegne seg nye ferdigheter gjennom motoriske øvelser og teknikker.

### 3.5.6 Utviklingsmål

Disse målene er veiledende og gir trenere god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. God hjelpemidler er [treningsokta.no](http://treningsokta.no) og klubbens trenerkort.

Tabell 2: Utviklingsmål 8-10-åringene

Sosiale	Fysiske	Tekniske	Relasjonelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fair-Play</li><li>• Vennskap</li><li>• Respekt for med- og motspillere</li><li>• Lytte til trener</li><li>• Møte presis</li><li>• Vise toleranse for andres og egne feil</li><li>• Skjønne at øvelse gir mestring</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Øye-fot koordinasjon</li><li>• Kroppsbeherkelse</li><li>• Balanse og stegrytme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ballmestring</li><li>• Mottak; innside, lår og bryst</li><li>• Førings; kontroll og retningsforandringer</li><li>• Pasninger; innside, utside, vrist, ulike distanser</li><li>• Skudd; ulike varianter</li><li>• Finter; skudd- og overstegsfinter</li><li>• Headinger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skape rom for seg selv og andre</li><li>• Ta initiativ for å få ball</li><li>• Bevisstgjøre hva slags valg ballfører har, men la dem ta valgene selv</li></ul>

### 3.5.7 **Hvordan skal det læres?**

- Alle økter skal starte med fri lek eller øvelser med hver sin ball 5-10 minutter.
- Bruke øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Få fokusområder pr. økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Alltid en ball pr. spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling, og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men det er også viktig med variasjon slik at ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere, som behersker ferdigheten, vise.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng men gjør det ikke for komplisert.
- Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter, som for eksempel: 'Stiv heks', 'Nappe hale', 'Hauk og due', 'Haien kommer'.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill med 4mot4 som maksimum.
- Ruller på hvem som står i mål dersom man ikke bruker små mål.
- Bruk 2mot1 for å vise enkle bilder på pasningsskygge og hvordan man kommer seg ut av denne.
- Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene.
- Bruk øvelser som gir mange avslutninger og gi ekstra ros for pasninger, målgivende pasninger og, ikke minst, forsøk på å slå pasninger.
- 1/4 av økten bør bestå av fritt spill.

## **3.6 Aldersgruppen 11-12 år**

### **3.6.1 Aldersgruppens karakteristiske trekk**

- Jevn og harmonisk vekst.
- Den selvkritiske siden utvikles.
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene.
- Lette å lede og påvirke.
- Fremdeles i den motoriske gullalder.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Kreativiteten utvikles.
- Tar verbal instruksjon bedre enn tidligere.
- Opptatt av regler og rettferdighet.

### **3.6.2 Mål for aldersgruppen**

- Kullet trener samtidig, med muligheter for differensiert trening på deler av økta.
- Faste rammer for trening.
- Videreutvikle den gode treningskultur som er etablert; toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper.
- Alle spillere skal forplikte seg til Minde IL sin holdningskontrakt.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Alle lag deltar på Mindedagen.

### **3.6.3 Organisering av trening og kamp**

- 11-åringene spiller 7'er fotball.
- 12-åringene spiller 9'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4.
- Smålagsspill med maksimum 5 mot 5 i spillsekvenser må dominere spilldelen. Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene.
- I 7'er fotball anbefales det maksimum 10 spillere pr. lag mens det i 9'er fotball anbefales maksimum 12 spillere pr. lag.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor Sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- På foreldremøte skal holdningskulturen i laget gjennomgås.
- Det må være 2 treninger pr. uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- De som ønsker et utvidet treningstilbud skal få tilbud om dette.
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamp og gjennom sesongen.

### 3.6.4 Støtteapparatets oppgaver

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Treningene skal følge Minde IL sin utviklingsplan for årskullet.
- Støtteapparatet skal sammen med spillerne lage regler for oppførsel i forbindelse med treninger og kamper.
- Treneren skal sette krav til disiplin i gjennomføringen av treninger.
- Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet og sportslig leder.
- Treneren skal gi mye ros og aldri kritisere. Treneren skal skape en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre og prøve.
- Treneren skal ha en mer åpen kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men involvere og bevisstgjøre spillerne mer i gjennomføringen av treningen.
- Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- Spillerne skal rullere på alle posisjoner.
- Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- Lagsidene på [mindeil.no](http://mindeil.no) skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat. Dette gjøres av lagleder.
- Daglig leder og Sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer presentert blant annet i denne Sportsplanen.
- Lagleder har ansvar for kontakten med foreldre, motstanderlag, kretsen og andre praktiske oppgaver.
- Trenerne skal møte på de trenermøter klubben arrangerer.
- Det føres oversikt over treningsoppmøte.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

### 3.6.5 Mindespilleren

I tillegg til det som gjelder for 8-10-åringer får spillerne i denne aldersgruppen et mer bevisst forhold til det å drive idrett. De tekniske ferdighetene skal videreutvikles og spillerne trener ofte mer på dette, også på egenhånd. De taktiske ferdighetene begynner å utvikle seg og man begynner å se konturene av lagspillere.

### 3.6.6 Utviklingsmål

Disse målene er veiledende og gir trenere god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Gode hjelpemidler er [treningsokta.no](http://treningsokta.no) og klubbens trenerkort.

**Tabell 3: Utviklingsmål 11-12-åringer**

Sosiale	Fysiske	Tekniske	Relasjonelle
<ul style="list-style-type: none"><li>Fair-Play</li><li>Vennskap</li><li>Respekt for med og motspillere</li><li>Lytte til treneren</li><li>Møte presis</li><li>Vise toleranse for andres og egne feil</li><li>Melde forfall dersom man ikke kan møte på trening</li><li>Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kroppsbeherskelse</li><li>Hurtighet, med og uten ball</li><li>Balanse, lavt tyngdepunkt</li><li>Utholdenhet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ballmestring</li><li>Mottak; lave og høye baller, bruke alle kroppsdelene</li><li>Føring; tempo, kontroll og retningsforandringer</li><li>Pasninger; innside, utside, vrist, ulike distanser</li><li>Vendinger; utside, innside</li><li>Skudd; innside, vrist, halv-volley, volley</li><li>Finter; skudd-, oversteg- og tostegsfinte</li><li>Heading; til medspiller og på mål</li><li>1-mot-1 ferdigheter defensivt, kroppskontakt, vinne ball</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Skape rom for seg selv og andre</li><li>Når drible, sentre eller skyte? La de ta egne valg.</li><li>Tørre å kommunisere</li><li>Orienter seg; hvilke muligheter har jeg?</li></ul>

### 3.6.7 Hvordan skal det læres?

- Bruk øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Få fokusområder pr. økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Alltid en ball pr. spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men det er også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere, som behersker ferdigheten, vise.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng og inkluder posessionspill, men ikke bruk for kompliserte øvelser.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill med 5mot5 som maksimum.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- Ruller gjerne på hvem som står i mål, men roller begynner å vise seg hos enkelte.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- Bruk øvelser som gir mange avslutninger og som gir mange scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøk på gode løsninger.
- 1/4 av treningen bør bestå av fritt spill.
- Alle spillere som tas ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang / halv total kamptid.



### **3.6.8 Kjennetegn ved Minde IL sine lag**

- Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- Mindespillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- Mindespillere skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

## **3.7 13-14 år. Småjenter / -gutter**

### **3.7.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk**

- Den fysiske og mentale utviklingen varierer veldig.
- De er svært opptatt av rettferdighet, spesielt når det går ut over dem selv.
- Bevisste på egne og andres prestasjoner og kommenterer dette gjerne.
- Motoriske utfordringer forbundet med vekstperioder.
- Holdninger blir lett skapt og vises ofte tydelig.
- Konsentrasjonsevnen forbedres kraftig.
- Sterke humørsvingninger med ofte kreative unnskyldninger for ikke å møte.

### **3.7.2 Mål for aldersgruppen**

- Ha to lag pr. årskull.
- Ha ett lag i 1. divisjon pr. årskull.
- Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon laget / lagene meldes opp i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av lagene.
- Spillere som er aktuelle for hospitering og deltagere på sone- og kretslag følges opp av sportslig leder i tillegg til kullens hovedtrener.
- Alle keepere tilbys keepertrening.

### **3.7.3 Organisering av trening og kamp**

- 13-åring spiller 9'er fotball.
- 14-åring spiller 11'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4.
- Spillere og trenere stiller i Mindetøy til kamper.
- Årskullene trener samtidig og trener 3 dager i uken.
- Tilbud om minst 1 ekstratrening i uken for de som ønsker og har behov for det.

### **3.7.4 Støtteapparatets oppgaver**

- Det skal oppnevnes en hovedtrener for hvert årskull.
- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- Det skal gis mye ros, og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- Treningsøktene skal være godt planlagte og følge Minde IL sine utviklingsplaner.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden.
- Spillernes egen utvikling går foran lagenes interesser.
- Spillere på hospitering skal tas godt imot av alle.
- Treneren skal ha en mer åpen kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men involvere og bevisstgjøre spillerne mer i gjennomføringen av treningen.
- Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- Lagsidene på Minde IL.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat. Dette gjøres av lagleder.
- Daglig leder og Sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer presentert blant annet i denne Sportsplanen.

- Lagleder har ansvar for kontakten med foreldre, motstanderlag, kretsen og andre praktiske oppgaver.
  - Alle spillere skal registreres i NFFs system FIKS. Lagledere får opplæring på dette.
- Trenerne skal møte på de trenermøter klubben arrangerer.
- Treneren skal føre oversikt over oppmøte og treningsdisiplin.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

### 3.7.5 Mindespilleren

Relasjonene mellom spillere og lagdeler begynner å bli viktige i denne aldersgruppen. Hva fungerer godt, hva fungerer ikke. De taktiske aspektene i fotballen for en mer fremtreden rolle, men man skal også perfektionere de tekniske sidene hos spillerne.

### 3.7.6 Utviklingsmål

Disse målene er veiledende og gir trenere god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Gode hjelpemidler er [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no) og klubbens trenerkort.

**Tabell 4: Utviklingsmål 13-14-åring**

Sosiale	Fysiske	Tekniske	Relasjonelle	Strukturelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fair-Play</li> <li>• Vennskap</li> <li>• Respekt for med- og motspillere</li> <li>• Lytte til treneren</li> <li>• Møte presis</li> <li>• Vise toleranse for andres og egne feil</li> <li>• Melde forfall dersom man ikke kan møte på trening</li> <li>• Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine</li> <li>• Forstå hva som kreves for å utvikle seg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppsbeherskelse</li> <li>• Hurtighet, med og uten ball</li> <li>• Balanse, lavt tyngdepunkt</li> <li>• Utholdenhet</li> <li>• Stabiliserende styrke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballmestring</li> <li>• Mottak, legge til rette; lave og høye baller, bruke alle kroppsdelene</li> <li>• Førings; tempo, kontroll og retningsforandringer med begge beina</li> <li>• Pasninger og innlegg; innside, utside, vrist, ulike distanser</li> <li>• Vendinger med tempo og kontroll</li> <li>• Skudd; innside, vrist, halv-volley, volley</li> <li>• Heading; til medspiller og på mål</li> <li>• Finter; skudd-, oversteg-, dobbel oversteg-, tofotsfinte</li> <li>• 1.forsvarers ferdigheter; lavt tyngdepunkt, sidestille, kroppskontakt, vinne ball</li> <li>• Kunne skjerme ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skape rom for seg selv og andre</li> <li>• Gjøre seg spillbar; samtidige bevegelser, motsatte bevegelser</li> <li>• Bevisstgjøre handlingsvalg; når gjøre hva? La de gjøre egne valg.</li> <li>• Skape og utnytte overtall-situasjoner</li> <li>• Orienter seg uten ball og før ballmottak</li> <li>• Konstruktiv og god kommunikasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå enkle defensive og offensive spilleprinsipper</li> <li>• Forstå hvilke tekniske og taktiske ferdigheter som kreves i ulike roller</li> </ul>

### **3.7.7 Hvordan skal det læres?**

- Bruk øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr. økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Alltid en ball pr. spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men det er også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere, som behersker ferdigheten, vise.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng og inkluder posessionspill, men ikke bruk for kompliserte øvelser. Bruk pasningsøvelser som gir god læring i forhold til ønsket spillemønster.
- Bruk øvelser med mange innlegg og avslutninger som også gir læring i spillemønster.
- Smålagspill med maksimum 5mot5 i spillsekvenser må dominere spilldelen. Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- Bruk øvelser som gir mange avslutninger og som gir mange scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøk på gode løsninger.
- 1/4 av treningen bør bestå av fritt spill.
- Alle spillere som tas ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang / halv total kamptid.

### **3.7.8 Kjennetegn ved Minde IL sine lag**

- Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- Mindespilleren skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- Mindespillere skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- Det er soneforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen.
- Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

## **3.8 15-16 år. Jenter / Gutter**

### **3.8.1 Aldersgruppens karakteristiske trekk**

- Ekstrem vekstperiode.
- Sterke sosiale behov.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jenter.
- Kreativitet og koordinasjon er i sterk utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og psykisk utvikling.
- Pubertetsalder gir ofte en usikker opptreden og sjenanse, men en tøff fasade og aggressiv fremtoning.

### **3.8.2 Mål for aldersgruppen**

- Ha et godt sportslig tilbud til de som ønsker å satse på fotball.
- Ha et godt tilbud til de som ønsker å spille fotball med venner.
- Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon laget / lagene meldes opp i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av lagene.
- Etablere kontakt med seniorfotballen for å gi referansepunkter for spillerne.
- Kartlegge potensielle treneremner. Tilby dem opplæring og å være instruktører på fotballskoler og eventuelt trene barnelag i klubben.
- Spillere som er aktuelle for hospitering og deltagere på sone- og kretslag følges opp av sportslig leder i tillegg til kulletts hovedtrener.
- Alle keepere tilbys spesialtrening.
- Bygge opp en stamme i laget for å sikre et godt tilbud til junior.

### **3.8.3 Organisering av trening og kamp**

- Det spilles 11'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 5.
- Hele årskullet trener sammen, med mulighet for minst 1 trening i uken hvor det deles opp etter hvilket lag de spiller på.
- Hele kullet skal reise på en cup sammen hvert år.

### **3.8.4 Støtteapparatets oppgaver**

- Det skal oppnevnes en hovedtrener for årskullet.
- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjebler, vester, små mål.
- Det skal gis mye ros, og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- Treningsøktene skal være godt planlagte og i forhold til Minde IL utviklingsplaner.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden.
- Spillernes egen utvikling går foran lagenes interesser.
- Spillere på hospitering skal tas godt imot av alle.
- Treneren skal ha en mer åpen kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men involvere og bevisstgjøre spillerne mer i gjennomføringen av treningen.
- Laginndeling gjøres ved at det vurderes kvalitet på spillere opp mot treningsoppmøte og holdninger.
- Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.

- Lagsidene på Minde IL.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat. Dette gjøres av lagleder.
- Daglig leder og Sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer presentert blant annet i denne Sportsplanen.
- Lagleder har ansvar for kontakten med foreldre, motstanderlag, kretsen og andre praktiske oppgaver.
  - Alle spillere skal registreres i NFFs system FIKS. Lagledere får opplæring på dette.
- Trenere skal møte på de trenermøter klubben arrangerer.
- Treneren skal føre oversikt over oppmøte og treningsdisiplin.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

### 3.8.5 *Mindespilleren*

Relasjonene mellom spillere og lagleder begynner å bli viktige i denne aldersgruppen. Hva fungerer godt, hva fungerer ikke. De taktiske aspektene i fotballen får en mer fremtreden rolle, men man skal også perfektionere de tekniske sidene hos spillerne.

### 3.8.6 *Utviklingsmål*

Disse målene er veiledende og gir trenere god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Gode hjelpemidler er [treningsokta.no](http://treningsokta.no) og klubbens trenerkort.

**Tabell 5: Utviklingsmål 15-16-åringer**

Sosiale	Fysiske	Tekniske	Relasjonelle	Strukturelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fair-Play</li> <li>• Vennskap</li> <li>• Respekt for med og motspillere</li> <li>• Lytte til treneren</li> <li>• Møte presis</li> <li>• Vise toleranse for andres og egne feil</li> <li>• Melde forfall dersom man ikke kan møte på trening</li> <li>• Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine</li> <li>• Forstå hva som kreves for å utvikle seg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppsbeherskelse</li> <li>• Hurtighet og spenst</li> <li>• Balanse, lavt tyngdepunkt</li> <li>• Utholdenhet</li> <li>• Stabiliserende styrke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballmestring; økt krav til frekvens og bruk av blikket</li> <li>• Mottak, legge til rette; lave og høye baller, bruke alle kroppsdelene</li> <li>• Føring; tempo, kontroll og retningsforandringer med begge beina</li> <li>• Pasninger og innlegg; innside, halvt liggende vrist, høyt / lavt, ulike distanser</li> <li>• Vendinger med tempo og kontroll; innside, utside, såle</li> <li>• Skudd; innside, vrist, halvvolley, volley</li> <li>• Heading; til medspiller, på mål</li> <li>• Finter; skudd-, oversteg-, dobbel oversteg-, tofotsfinte</li> <li>• 1.forsvarers ferdigheter; lavt tyngdepunkt, sidestille, kroppskontakt, vinne ball</li> <li>• Kunne skjerme ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skape rom for seg selv og andre</li> <li>• Gjøre seg spillbar; samtidige bevegelser, motsatte bevegelser</li> <li>• Bevisstgjøre handlingsvalg, når gjøre hva? La de gjøre egne valg.</li> <li>• Skape og utnytte overtall-situasjoner</li> <li>• Orienter seg uten ball og før ballmottak</li> <li>• Konstruktiv og god kommunikasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå enkle defensive og offensive spilleprinsipper</li> <li>• Forstå hvilke tekniske og taktiske ferdigheter som kreves i ulike roller</li> <li>• Bevisst spillestil i kamp; enkle rolleoppgaver</li> <li>• Forståelse for variert presshøyde</li> <li>• Forståelse for prinsippet 1., 2. og 3. forsvarer</li> </ul>

### **3.8.7 Hvordan skal det læres?**

- Bruk øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr. økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Alltid en ball pr. spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men det er også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere, som behersker ferdigheten, vise.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng og inkluder posessionspill, men ikke bruk for kompliserte øvelser. Bruk pasningsøvelser som gir god læring i forhold til ønsket spillemønster. Øvelser med mange innlegg og avslutninger vil også gi læring i spillemønster.
- Smålagspill med maksimum 5mot5 i spillsekvenser.
- Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene. Dette må gjøres oftere enn for 13-14-åringene da forståelsen av taktiske og relasjonelle er vesentlig bedre i denne aldersgruppen.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- Bruk øvelser som gir mange avslutninger som gir mange scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøk på gode løsninger.
- 1/4 av treningen bør bestå av fritt spill.
- Alle spillere som tas ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang / halv total kamptid.

### **3.8.8 Kjennetegn ved Minde IL lag**

- Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- Mindespillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- Mindespillere skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- Det er sonedeforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen.
- Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

## **3.9 Junior- og seniorfotball**

Senior og til dels junior skal være alderstrinnet hvor man kan og skal være mer resultatfokuset. 'Til dels' i juniorfotballen fordi denne gruppen vil være avhengig av hvordan spillergruppen er sammensatt.

### **3.9.1 Junior (17-19 år)**

#### **3.9.1.1 Målsetninger**

Det skal opprettholdes gode tilbud for alle spillere. Å være juniorspiller betyr i praksis å forberede seg til å spille på klubbens seniorlag.

#### **3.9.1.2 Retningslinjer**

Det opprettes en hovedtrener for laget. Alt det sportslige opplegget rundt juniorlagene skal være i tråd med seniorlagenes opplegg. Juniortrener har sammen med seniortrenere ansvaret for den totale belastningen til spillere som også deltar på seniorlaget. Dette skal koordineres mellom hovedtrenere og sportslig leder.

### **3.9.2 Senior**

#### **3.9.2.1 Målsetninger**

Minde IL ønsker å ha seniorlaget i minimum i 5. divisjon for å gi et best mulig tilbud til klubbens medlemmer. Dette skal gjøres ved å utvikle nok gode spillere slik at et opprykk til 5. divisjon kommer som en naturlig følge av denne spillerutviklingen.

#### **3.9.2.2 Retningslinjer**

De beste juniorspillere skal få tilbud om å få trene med seniorlagene. Det kan også være aktuelt å la spillere fra G-16 prøve seg. Dette skal som alltid avklares med sportslig leder og hovedtrener for G-16. Seniorlagene skal være forbilder for yngre lag og spille en offensiv fotball.

### **3.9.3 Støtteapparatets oppgaver**

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- Treningsøktene skal være godt planlagte i forhold til Minde IL sin utviklingsplan.
- Det skal gis mye ros, og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden.
- Spillere på hospitering skal tas godt imot av alle.
- Treneren skal ha en mer åpen kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men involvere og bevisstgjøre spillerne mer i gjennomføringen av treningen.
- Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- Lagsidene på [mindeil.no](http://mindeil.no) skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat. Dette gjøres av lagleder.
  - Alle spillere skal registreres i NFFs system FIKS. Lagledere får opplæring på dette.



- Treneren skal føre oversikt over oppmøte og treningsdisiplin.
- Trenerne skal møte på de trenermøter klubben arrangerer.
- Daglig leder og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne Sportsplanen.

### **3.9.4 Kjennetegn ved Minde IL lag**

Mindespillere skal gjennom barne- og ungdomsårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel. Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar. Mindespillere skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press. Det er soneforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen. Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

## **3.10 Kompetanse**

Minde IL ønsker at samtlige trenere i klubben skal få tilbud om ulike kurs arrangert enten av klubben selv eller kretsen. Klubben har også som et klart ønske at hovedtrenere i ungdomsfotballen ikke er foreldre, men trenere som har minimum gjennomført NFF sitt C- kurs og helst B-kurs.

Et av de hjelpemidlene som klubben tilbyr er [treningsokta.no](https://www.treningsokta.no). Denne skal alle trenere få opplæring i og ha tilgang til. Her kan de lage måneds- og periodeplaner for de ulike årskullene. Der ligger det mange gode øvelser som de kan bruke i treningsarbeidet sitt.

### **3.10.1 Trenermøter**

Minde IL skal arrangere trenermøter 4 ganger i sesongen både for barne- og ungdomsfotballen. Det skal være 2 på våren og 2 på høsten. Det skal i tillegg arrangeres 2 felles trenermøter for samtlige trenere i klubben, 1 på våren og 1 på høsten. Temaene på møtene er skal være tilpasset klubbens Sportsplan og utviklingsmål.

## 4 Sentrale Områder

### 4.1 Cupdeltagelse

Cupdeltagelse på Vestlandet kan gjøres uten forhåndsgodkjenning. Utover dette skal klubben ved sportslig leder / daglig leder alltid forspørres FØR påmelding. Alle spillere skal få det samme tilbudet uavhengig av ferdigheter og økonomi.

### 4.2 Treningsleir

Fra 13-årsalder kan man planlegge samlinger og treningsleir under forutsetning av at reisen er godkjent av klubben ved sportslig leder / daglig leder / styret.

### 4.3 Reisereglement for Minde IL

Reisereglementet gjelder for alle reiser i forbindelse med kamper, turneringer og treningsleirer med overnatting, der aktive, uansett om de er over eller under myndighetsalder, deltar. Reiser som omfattes av disse regler er å betrakte som rusfri sone for aktive og ledere fra avreise til hjemkomst. På alle reiser i regi av Minde IL skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Der hvor flere lag deltar skal hvert lag ha med seg minimum 2 ledere inkludert trener / lagleder. Minimum 1 av lederne skal være av samme kjønn som lagets deltakere. Lederne har ansvar for sitt lag eller gruppe. Reise og opphold for disse skal dekkes av reisekasse eller gruppen når de bor sammen med spillere.

#### Ledere sitt ansvar:

- Før avreise skal det avholdes informasjonsmøte for deltakerne og deres foresatte, eller på annen måte sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt.
- Sørge for oppdatert deltakerliste med telefonnummer til både spillere og foreldre.
- Sørge for at det avholdes orienteringsmøter for alle lederne før og under oppholdet, og sørge for at lederne er kjent med Reisereglementet.
- Har overordnet ansvar for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige lederne bidra til trivsel for alle deltakerne.

#### Spillere sitt ansvar:

Reisereglene er satt opp for at spillere, foreldre og ledere skal føle seg trygge når Mindespillere er på tur. Ingen skal være i tvil om hvordan man oppfører seg og hva som er forventet av oss. Da får man en god og minneverdig opplevelse. Ved påmelding skal foresatte og spillere signere en avtale der alle spillere er ansvarlige for:

- Følge de regler laget har satt opp i forkant av reisen.
- Følge reiseleders beskjeder.
- Alltid møte på avtalt sted til avtalt tid.
- Ha med det man trenger til turen.
- Holde orden i egne saker.
- Overholde reglene som gjelder på innkvarteringsstedet.
- Representere klubben på en positiv måte.
- Holde seg borte fra alle typer rusmidler. Idrett og rus hører ikke sammen.

**Konsekvenser ved regelbrudd:**

Bruk av rusmidler vil føre til hjemsendelse på egen / foreldrenes regning. Ved andre brudd på regler vil reiseleder vurdere hjemsendelse eller annen reaksjon. Overtredelser blir rapportert til klubbens ledelse og straffereaksjoner kan komme i ettertid.

#### 4.4 Minde-Akademiet

Minde IL har de 2 siste sesongene arrangert et Akademi som et ekstra tilbud for de mest ivrige og treningsvillige. Tilbudet blir gitt til spillere fra siste år i barnefotballen opp til Junioralder. Målet med akademiet er å samle de mest treningsvillige og ivrige spillerne og stimulere de til egenutvikling. Det er klubben som driver Akademiet med egne trenere, men det har også vært eksterne trenere tilstede. Akademiet foregår i vintersesongen. Det er daglig leder og sportslig leder som har ansvar å drifte Akademiet.

#### 4.5 Differensiering

Minde IL ønsker at alle våre fotballspillere skal få utvikle seg best mulig uansett hvilket ferdighetsnivå de er på. Da er det å dele spillerne inn i ferdighetsgrupper på treningene et viktig virkemiddel. Bakgrunnen for dette er at Minde IL ønsker at spillerne skal få mulighet til å matche seg på sitt eget nivå. Dette er dokumentert å gi den beste utviklingen for den enkelte.

**NFF sier dette om differensiering i barnefotballen.**

*«Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Vi skal differensiere påvirkninga på feltet. For trivsel, mestring og utvikling.»*

**Mestringsfølelse.**

Differensiering vil altså si at vi tilpasser treningen slik at det stimulerer til utvikling og mestringsfølelse for alle. Differensiering må ikke sidestilles med å skille mellom de 'gode' og 'dårlige' spillerne. Det kan også handle om ulike krav til øvelser, tempo og feedback. Dette betyr likevel at spillere kan deles inn etter ferdigheter i treningsarbeidet. De som har litt å gå på i forhold til andre trener sammen og da hevder de seg i den gruppen. Å oppleve mestringsfølelse er utrolig viktig, noe de kanskje ikke vil oppleve ved hele tiden å trene sammen med de beste. Det er viktig at dette ikke gjøres hele tiden, men at man varierer fra trening til trening.

Når man deler spillerne inn i ferdighetsgrupper er det viktig at både trenere og foresatte er ekstra oppmerksomme på holdningene til spillerne. Spillerne skal ikke ha dårlige holdninger til det å være i den 'dårlige' eller 'gode' gruppen. Slike holdninger skal umiddelbart tas hånd om dersom de skulle dukke opp. Trenere vil rullere mellom gruppene etter fastsatte planer. Dette er for å gi spillerne variasjon og for å gi trenere et godt og helhetlig grunnlag for å justere gruppene underveis.

#### 4.6 Hospitering

**Hva er hospitering?**

Hospitering er når en spiller får tilbud om å trene og / eller spille kamp i årsklasse(r) over egen.

**Hvorfor hospitering?**

Det primære mål med hospitering er sportsligutvikling til enkeltindividet. Videre ser klubben at også det mottakende lag, som får en yngre spiller på treningsfeltet, vil heve sine prestasjoner. Det blir økt fokus og innsats. Videre ser vi av holdningsmessig karakter at mottakende lag må utvise gode holdninger i det å ta imot yngre spillere. En hospiteringsordning er dermed ikke bare tuftet på enkeltindivider, men også relasjoner på tvers av årskull, samt tilhørighet til klubben. Minde IL erfarer at klubbens spillere har ulike behov i forhold til

sportslig utfordring, hvorpå det kreves et samstemt team som er positivt til at spillere får prøve seg ett eller flere nivå opp.

#### **Kriterier og krav til hospitanter.**

Det stilles flere krav til spillerne for å bli en hospiteringskandidat utover det at de over tid har vist ferdigheter som er på et nivå der vedkommende har gode forutsetninger for å utvikle seg ytterligere ved å få matching på et høyere nivå.

#### **Overordnede kriterier for kvalifisering som hospitant:**

- Spilleren viser generell høy interesse for å bli en bedre fotballspiller.
- Spilleren viser god fremferd og fair play.
- Spilleren viser stort engasjement, fokus og innsats på treningsfeltet.
- Spilleren følger med på det treneren formidler.
- Spilleren møter presis.

Dersom en spiller har gode ferdigheter, men mangler de andre kriteriene, vil spilleren ikke bli definert som en hospiteringskandidat. Det er også en forutsetning at spilleren som hospiterer innehar et nivå som er forsvarlig i forhold til det nivået som møter spilleren på det laget som det skal hospiteres på. I de tilfeller der en spiller innehar alle de overordnede ferdigheter som er opplistet ovenfor, men for øyeblikket ikke innehar ønsket spillermessig sportslig nivå, skal det kommuniseres ovenfor spilleren hva som skal til for at spilleren kan bli en hospiteringskandidat.

#### **Andre overordnede kriterier:**

- Hovedtrener på avgivende lag nominerer aktuelle spillere overfor hovedtrener til mottakende lag. Sammen nominerer de skriftlig kandidatene til sportslig leder.
- Sportslig leder kan overprøve innstillingen dersom han / hun mener at det er nødvendig, basert på nevnte kriterier over.
- Er det flere spillere som har forutsetninger for hospitering, skal hovedtrenerne (mottakende og avgivende lag) lage en rulleringsplan, som godkjennes av sportslig leder.
- Hospitering gjelder i all hovedsak en årsklasse opp. Hvis man mener at en spiller skal hospitere opp 2 årsklasser, skal sportslig leder godkjenne dette særskilt.
- Spilleren må selv få avgjøre om han har lyst og er motivert til hospitering. Spillerens foreldre skal godkjenne hospiteringsopplegget for den enkelte spiller.
- Når hospitanten presenteres og tas imot av laget, skal mottakende spillergruppe informeres om hensikten med hospiteringen.
- Ordningen praktiseres fra siste år i barnefotballen, dvs. årsklassene 12 år til 14 år.

#### **Skille mellom hospitering og lån av spiller.**

Det vil med jevne mellomrom og av ulike grunner oppstå situasjoner der et lag ikke har nok spillere til kampgjennomføring, hvorpå trener på kort varsel må kalle inn og støtte seg til tilgjengelige spillere fra yngre årskull eller fortrinnsvis spillere fra andre lag på samme årskull. Kontakt skal også da gå gjennom trenere. Det skal ikke være direkte kontakt mellom mottakende lags trener og avgivende lags spiller. Kampbelastning skal ivaretas som ved hospitering, ref. retningslinjer nedenfor. Dersom det til stadighet er behov for et lag å låne spillere i kamp, skal det lages en hospiteringsplan for dette.

#### **Spesifikke retningslinjer for lån av spillere i kamp fra andre lag i klubben:**

- En spiller skal ikke spille mer enn 1.5 kamp pr. uke.
- Spillere på mottakende lag skal ikke nedprioriteres i forhold til spilletid, og alle spillere som er tatt ut til kampen skal få rimelig med spilletid.

**Spesifikke retningslinjer for hospitering i kamp:**

- En spiller skal ikke spille mer enn 1.5 kamp pr. uke.
- Spillerens utvikling skal være i fokus og viktigere enn trenerens egne interesser i forhold til lag og resultater.
- Spillere på mottakende lag skal ikke nedprioriteres i forhold til spilletid, og alle spillere som er tatt ut til kampen skal få rimelig med spilletid.

**Spesifikke retningslinjer for lån av spillere fra / til andre klubber i kamp:**

- Slike lån / utlån av spillere krever forhåndsgodkjenning av sportslig leder.
- Det skal forsikres om at slike lån ikke er i konflikt med reglementet og at dette er avklart på forhånd, eks. turneringsregler.
- Dersom et lag fra egen klubb eller et lag fra andre klubber ønsker å stille med samarbeidslag krever et slikt samarbeid forhåndsgodkjenning av sportslig leder. Temaer for avklaring er hvilken klubb et slikt samarbeidslag skal spille under, hvem som skal være ansvarlig trener og prinsipper for spilletid.

## 4.7 Overganger / Trening med andre klubber

Overganger skal alltid styres fra klubb. I barnefotballen skal ikke overganger skje med mindre årsakene er flytting eller sosiale årsaker. Dette skal uansett alltid avklares med sportslig ledelse i Minde IL. I ungdoms- og seniorfotballen skal ikke spillere, foreldre, trenere eller andre kontakte andre klubber på egenhånd, dette gjelder både om man ønsker overgang eller trene med en annen klubb. Et ønske om overgang av sportslige årsaker skal alltid tas opp med sportslig leder som igjen konfererer med spillerens trener før aktuell klubb kontaktes. Minde IL ønsker IKKE å holde tilbake spillere som er gode nok til å ta videre karrieresteg når spilleren er klar til å gjøre dette både ut fra fotballfaglige vurderinger og også hva modenhet angår.

Dersom en spiller ønsker å 'prøve-trene' med andre klubber tillates dette i inntil en måned for at spilleren skal få tid til å bestemme seg om han ønsker å gå til en ny klubb eller forbli i Minde IL. Klubben ønsker å begrense disse prøveperiodene for å redusere usikkerheten for de andre spillerne på laget og trener. Eventuelt andre ordninger, inkludert å spille kamper for andre klubber, skal avklares av hovedtrener i samråd med sportslig leder.

Felles for alle overganger er at alle forpliktelser ovenfor Minde IL skal være oppfylt, og at utstyr er innlevert.