



---

# SPORTSLIG UTVIKLINGSPLAN

---

---

RENA IL YNGRES AVD. FOTBALL

---

# **SPORTSLIG UTVIKLINGSPLAN - RENA IL YNGRES FOTBALL**

1. KLUBBENS VISJON

2. VERDIGRUNNLAGET

3. MÅLSETNINGER

4. HENSIKT MED SPORTSLIG UTVIKLINGSPLAN

5. HOLDNINGER SOM GJELDER ALLE I MILJØET

6. BARNEFOTBALLEN(6 – 10 ÅR OG 11 – 12 ÅR)

6.1.1 Utviklingstrekk 6 – 10 år

6.1.2 Ramme for trenere i barnefotballen 6 – 10 år

6.2.1 Utviklingstrekk 11 – 12 år

6.2.2 Ramme for trenere i barnefotballen 11 – 12 år

7. UNGDOMSFOTBALLEN(13 – 16 ÅR)

7.1.1 Utviklingstrekk 13 – 14 år

7.1.2 Utviklingstrekk 15 – 16 år

7.2.1 Ramme for trenere i ungdomsfotballen

8. RAMME/INSTRUKS FOR SPORTSLIG LEDER

9. DELTAGELSE I CUPER

10. HOSPITERING

11. VEDLEGG TRENERKONTRAKTER

## **1. KLUBBENS VISJON**

**Skape et trygt og sosialt idrettsmiljø gjennom sunne holdninger og respekt for hverandre, med et godt aktivitetstilbud til alle på alle nivåer.**

## **2. VERDIGRUNNLAGET**

Holdninger: Alle skal vise respekt for hverandre. Tro på at alle spillere kan og vil utvikle seg da de får muligheten, samt at de vil lære kontinuerlig.

Senior avd. og yngres utarbeider i fellesskap retningslinjer med rammer for klubben i helhet som må evalueres fortløpende.

Forpliktende samarbeid mellom yngres avd. og senior avd. i form av formell/uformell kontakt jevnlig.

## **3. MÅLSETTINGER**

Ved hjelp av delmål...:

- Klubben skal gi tilbud til alle som ønsker å spille fotball.
- Klubben skal utvikle noen spillere til høyre nivå.
- Skape et godt sosialt miljø i det enkelte lag og i gruppen som helhet.
- Skape holdninger som på sikt vil tjene spillerne, klubben og fotballen.

... skal vi oppnå **hovedmålet**:

**Tilfredse spillere, trenere, foreldre, krets og et godt omdømme i omgivelsene og i fotballmiljøet.**

## **4. HENSIKTEN MED SPORTSLIG UTVIKLINGSPLAN**

- Sportslig utviklingsplan skal skape muligheter for hver enkelt og sette grenser for uønsket atferd/holdninger.
- Sportslig utviklingsplan skal være et hjelpeverktøy for gjennomføring av aktiviteten for det enkelte lag.

## **5. HOLDNINGER SOM GJELDER ALLE I MILJØET**

### **NFF sine regler for barnefotball:**

1. Barnefotball er lekbetont! Skal være lek, ikke blodig alvor(det møter man tidsnok)!
2. Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner! Det må være rom for alle, uten de "sosiale" spillerne har vi ikke lag!
3. Alle skal spille like mye! Ingen blir bedre av å sitte på benken!
4. Lær barna å tåle både seier og tap!
5. Mer trening og færre kamper! Oppmuntre barna til å trene utenom fellestreningene!
6. Barnefotball- en allsidig aktivitet! Det skal være rom for å drive med annen aktivitet!
7. Fotball er et spill! Vektlegg mye spill!
8. La oss gå sammen om gla` fotball for de små! Husk at du som voksen er et forbilde!

## **6. BARNEFOTBALLEN(6 - 10 ÅR OG 11 - 12 ÅR)**

### **6.1.1 Utviklingstrekk 6 – 10 år**

#### Fysiske utviklingstrekk:

- Kraftig vekst fra 6-7 års alder
- Jevn og harmonisk vekst fra 8 år
- Motorisk gullalder på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene

#### Mentale utviklingstrekk:

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentret
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

#### Konsekvenser generelt:

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Spill på små områder med få spillere på lagene
- Alle spillerne må få prøve seg på forskjellige plasser
- Aktivitet i korte sekvenser
- Demonstrere/vise øvelser
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone
- Turneringsform – bytt på lagene

**Hovedmålsetningen for aldersgruppen 6 – 10 år er fokus på:**

**Lek – aktivitet – trygghet - trivsel**

## **6.1.2 Ramme for trenere i Barnefotballen 6 – 10 år**

Barnas alder har konsekvenser for aktiviteten du som trener bør legge opp til.

### Aldersgruppen 6 – 10 år:

- Små gruppespill og lek er viktig i denne aldersgruppen. I tillegg ulike teknikk – øvinger som er målrettet og dermed selvvurderende.
- De fleste aktiviteter bør inneholde en viss frihet i forhold til handlingsvalg og handlinger.
- Øvelsen bør ikke overstige 15 minutter, men graden av engasjement må bestemmes mye her.
- Utprøving og valg av teknikker for å oppnå en bestemt hensikt er viktigere enn detaljtrening.
- Bruk de samme aktivitetene igjen flere økter før man skifter til nye aktiviteter.
- Ikke for mange aktiviteter i løpet av økten. Tenk på det positive i forhold til gjenkjenning, gjentakelse og mestring.
- Øvelser med 1 spiller og 1 ball (evt. 2 spillere og 1 ball) bør benyttes flittig i teknikkøvelser.
- Spillerne må oppmuntres til å prøve nye ting og det må brukes mye ros i tilbakemeldingen.
- Spillerne må oppmuntres til å prøve nye ting og det må brukes mye ros i tilbakemeldingen.
- Treningen bør være allsidig, men i en så mangfoldig idrett som fotball ivaretas dette godt nok innenfor denne idretten. Det bør også være rom for en del fri lek på treningen.
- Gi en innføring i de mest vanlige reglene i fotball (innkast, hjørnespark, frispark osv).

Husk at HUMØRET, GLEDEN OG LEKEN må få plass i trening og på kamper.

## 6.2.1 Utviklingstrekk 11- 12 år

### Fysiske utviklingstrekk

- Jevn og harmoniske vekst
- Lik utvikling hos jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken

### Mentale utviklingstrekk

- Kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikken øker

### Konsekvenser generelt:

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Spill på små områder med få spillere på laget
- Rettledning og instruksjon blir viktigere
- Ikke styre spillet for mye – spillerne har også ideer
- Bør jobbe med holdninger til
  - treningsregler
  - treningsvaner
  - selvdisciplin
  - hjelpsomhet
  - samarbeid
  - oppmuntring

**Også for denne aldersgruppen er det viktig med:**

**Lek – aktivitet – trygghet - trivsel**

## **6.2.2 RAMME FOR TRENERE I BARNEFOTBALLEN**

Barnas alder har konsekvenser for aktiviteten du som trener bør legge opp til.

### Aldersgruppen 11 – 12 år:

- Det er viktig å kombinere treningstiden mellom lek – aktiviteter, spill i små grupper og øving i grunnleggende teknikk
- Teknikkøvelsene bør ikke overstige 20 minutter
- Ha med øvinger med avslutninger mot mål så ofte som mulig – det er motiverende
- Spillerne må oppmuntres til å prøve ”nye” ting, og det må brukes mye ros i tilbakemeldingene
- Spill med 3 - 4 spiller på laget gir mye ballkontakt og utfordringer
- Husk ”grunnspillet” – 4 mot 4 + mål og målvakter – bør brukes ofte
- Alle spillere må få prøve seg på forskjellige plasser
- Det bør også være rom for en del fri fotballaktivitet og lek på treningen.

## **7. UNGDOMSFOTBALLEN(13 – 16 ÅR)**

### **7. 1.1 Utviklingstrekk 13 – 14 år**

#### Fysiske utviklingstrekk:

- Stor forskjell i fysisk utvikling
- Stor forskjell i lengdevekst
- Motorikken i god utvikling
- De fleste jentene starter puberteten i denne perioden

#### Mentale utviklingstrekk

- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Humør og prestasjonsevne varierer sterkt
- Kreativiteten i god utvikling
- Ærgjerrige og lærenemme
- Lett å påvirke holdninger
- Spillerne er meget rettferdighetsbevisste



### Konsekvenser og tiltak:

- Gi dem frihet til selvstendige løsninger (ha en ramme som treneren legger opp til)
- Ha tillit til spillerne
- Skape trygt miljø og trivsel
- Stor grad av medbestemmelse
- Ferdighetsutvikling både individuelt og relasjonelt
- Utviklingsmål viktigere enn resultatmål
- Bli enige om holdninger til trening og kamp sammen med spillerne
  - oppførsel mot med/motspillere/dommer
  - ansvar for utstyr
  - følge klubbens retningslinjer ved turneringer

## **7.1.2 Sentrale utviklingstrekk for aldersgruppen 15– 16 år**

### Fysiske utviklingstrekk:

- ekstrem vekstperiode
- guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- koordinasjonsevnen i fin utvikling
- sterk vekst av kretsløpsorganene

### Mentale utviklingstrekk:

- varierende humør
- kreativiteten i kraftig utvikling
- sterke sosiale behov

### Konsekvenser og tiltak:

- ferdighetsutvikling både individuelt og i samhandling
- utholdenhet i form av spilløvelser
- verdsette kreativ tenkning
- gjøre nytte av spillernes sterke sosiale behov
- medansvarlig for holdninger til idrettslig utvikling
- stor grad av medbestemmelse
- presist fremmøte til treninger og kamper

- ta ansvar for utstyr – eget og klubbens
- god oppførsel mot medspillere, motspillere og dommer
- følg klubbens retningslinjer ved representasjon

## **7.2.1 RAMME FOR TRENERE I UNGDOMSFOTBALL**

Momenter til spillerutvikling for de som kan og vil noe mer med sin fotballaktivitet.

### **Mål:**

Få unge spillere til å velge flere utviklingsarenaer enn bare innen sitt eget lag.

### Alternative utviklingsarenaer(tidsbegrenset, eventuelt permanent):

1. Spillere trener/spiller kamper i høyere årsklasser innen egen klubb(se Hospitering)
2. Jenter trener/spiller kamper på guttelag
3. Spillere hospiterer (trener med/spiller kamper/deltar på cuper i naboklubber f.eks. Elverum.)
4. Spillere melder seg på/deltar på fotballskoler (Eks: TINE - Elverum, Ham-Kam, Nybergsund, Koppang)
5. Spillere nomineres til småsone, videre utvelgelse, storsone, kretslag, landslag.
6. Spillere nomineres til andre utviklingsarenaer i kretsens regi. Eks: Team Østerdal.
7. Gutte/jentespillere trener/spiller kamper med juniorlag, eventuelt A-lag(se Hospitering).
8. Spillere hjelpes til overgang til en "bedre" klubb.
9. Andre arenaer: Samarbeide med andre idrettsgrener i klubben(hopp, langrenn, friidrett osv). Allsidighet er viktig!

### Hvordan få dette til:

1. Forpliktende samarbeid mellom yngres avd. og senior avd. i form av formell/uformell kontakt jevnlig.
2. Trenere/lagledere motiverer til foreldreengasjement, oppfølging av spillere til kjøring, vise interesse m.m.
3. Trenere/ledere må ha ansvar for den enkeltes utvikling. Spillere må følges opp, en må vise interesse, møte på andre arenaene enn sitt eget lag. Resultat: Nye innspill til egen klubb.

4. Trenerne/ledere søker kontakt og samarbeide med andre klubber.
5. Trenerne/ledere aktivt melde på spillere til andre arenaer.
6. Klubben gir støtte økonomisk til trenere, lagledere og spillere... som jobber aktivt og viser engasjement i slike sammenhenger.
7. Gi økonomisk støtte til lagledere/trenere som ønsker utdanning.
8. Senior avd. og yngres utarbeider i fellesskap retningslinjer med rammer for klubben i helhet som må evalueres fortløpende.

### Resultat:

- a. Hele laget og klubben vil nyte godt av dette.
- b. Tiltakene er rettet mot talentutvikling, men kan gjennomføres uten at det blir et motsetningsforhold til satsning på breddefotball.

Sportslig utvalg er sammen med de trenerne til de spillere dette kan gjelde for ansvarlige for gjennomføring av interne tiltak og påmelding til eksterne tiltak.

## **8. RAMME/INSTRUKS FOR SPORTSLIGUTVALG**

Sportslig utvalg; (B trener eller tilsvarende kompetanse):

- Koordinator 11`er fotball.
- Ansvarlig for den sportslige aktiviteten i Yngres avdeling.
- Kontakt med senioravdelingen.
- Oppfølging av trenere/trening på 11`er lag.
- Skaffe trenere til Små- gutt/jente og jente/gutt lag.
- Utdanning av trenere (utdanningskontakt).
- Ansvarlig for trenerforum.

Koordinator 7`er og 5`er fotball:

- Oppfølging av trenere/treninger på 7`er og 5`er lag (t.o.m. lille- nivå).
- Møte opp ved utdeling av Putten-håndbøker.
- Medansvarlig for trenerforum.

## **9. DELTAGELSE I CUPER**

Rena yngres anbefaler hvert lag deltar på minimum en cup i tillegg til seriespill. Det er ikke noe i veien for å delta på flere cuper dersom tids- og økonomibudsjett gir rom for det.

## **10. HOSPITERING**

Hospitering bør kun tilbys spillere som viser stor interesse for fotballen, viser positive holdninger og holder et høyt ferdighetsnivå for alderen.

Hospitering defineres som trening og eventuelt kamper på et høyere alderstrinn enn spillerens primære aldersgruppe, i en tidsavgrenset periode.

På generelt grunnlag anbefales ikke hospitering før barna er 10 år. I tilfeller der spilleren i liten grad får utfordringer på eget lag, kan det gjøres unntak.

Hospitering skal primært foregå på trening.

For at en spiller skal kunne hospitere opp en årsklasse stilles følgende vilkår:

- Spilleren må ønske det selv (spillerens ønske må stå i fokus)
- Spillerens foresatte må ønske det
- Trenerne for laget til spilleren må ønske det
- Trenerne for laget spilleren skal hospitere opp til må ønske det
- Sportslig utvalg må i samarbeid med trenerne for laget til spilleren gjøre en helhetlig vurdering av spillerens interesse, holdninger og ferdigheter, i tillegg til en totalvurdering knyttet til aldersbestemt lag, før hospitering kan finne sted

Det langsiktige arbeidet er viktigere enn det kortsiktige, og man skal ikke basere lagpåmelding ved å være avhengige av hospitering som en fast ordning.

Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i en høyere aldersklasse, må man med utgangspunkt i en helhetlig vurdering diskutere hvorvidt hospitanten bør overflyttes på permanent basis.

I utgangspunktet skal de hospiterende spillerne ha meget godt trenings- og kampoppmøte på eget lag. Hospitanten skal prioritere eget lags treninger og kamper for å kunne fortsette som hospitant.

Trener(ne) for spillerens opprinnelige lag er ansvarlig for oppfølging og koordinering av hospiteringen, i samarbeid med sportslig utvalg. I forkant av hospitering må det være en åpen og god kommunikasjon mellom partene.

### Hospitering fra Yngres til Senior:

Guttespillere som blir vurdert til gode nok av Senioravdelingen, tas opp i A-stallen og trener primært med A-laget. Disse kan trene med guttelaget hvis treningstiden ikke faller på samme tid som A-lagets treninger. Guttespillere som starter A-kamper er med A-laget på lik kampdag. Guttespillere som ikke starter på A-laget spiller guttekamper på lik kampdag. Spiller guttelaget kamp samme dag som A-laget har trening, er guttespillerne med på kamp. Guttespillere som nesten er gode nok for å bli tatt opp i A-stallen, følger Yngres øvrige hospiteringsregler.