



# Sportsplan for Eid IL Fotball 2022 – 2024

## *Del 2 - Sport*

Sportsplanen er det overordna dokumentet for all sportsleg aktivitet i Eid IL Fotball.

Sportsplanen skal vere førande for all aktivitet i Eid IL Fotball. På denne måten går alle lag og alle spelarar i klubben gjennom den same læringa. På denne måten kvalitetssikrar vi kvar enkelt trening og kvar enkeltspelar.

### Innholdsfortegnelse

Det sportslige tilbodet - slik skal vi trene: 5-7 år → Formingsfase .....	2
Det sportslige tilbodet i barnefotball – Slik skal vi trene – 8-10 år → Vidare formingsfase .....	5
Det sportslige tilbodet i barnefotball – slik skal vi trene – 11-12 år → Gullalderen .....	7
Ungdomsfotball 2022-2024.....	9
Kampgjennomføring og speletid .....	9
Speletid .....	11
Senior .....	12
Treningsgjennomføring.....	12
Ekstratiltak .....	13
Differensiering.....	14
Hospitering Eid IL Fotball .....	15

## **Det sportslege tilbodet - slik skal vi trene: 5-7 år → Formingsfase**

I denne aldersgruppa legg vi vekt på aktivitet, leik og trivsel.

Kjenneteikn for aldersgruppa:

- Koordinasjonsevna er i utvikling
- Stort aktivitetsbehov
- Tek verbal instruksjon mindre godt
- Svært kort konsentrasjonstid
- Ideal og førebilete står sentralt
- Borna er følsame for kritikk
- Oppteken av rettferd
- Aggresjon rettast mot kameratar
- Evne til logisk tenking utviklast, men framleis avgrensa til berre å gjelde kjente, konkrete ting
- Barna kan systematisere omgrep i over og underordna kategoriar, men evne til å tenkje abstrakt er ikkje utvikla.

### **Mål for opplæringa 5-7 år**

- Skape trygghet og byggje relasjonar blant spelarane i fotballmiljøet
- Skape ei fast ramme for trening og aktivitetar
- Leggje til rette for læring i grunnleggjande teknikk og ferdigheitsrepertoar

Det er viktig med god dialog mellom trenar og foreldre. Spesielt der ein har utfordringar ved oppmøte, oppførsel o.l. Borna er ikkje kognitivt utvikla til å forstå så mykje av det som skjer rundt seg. Målsetjinga er derfor at borna skal lære seg å kontrollere ballen i størst mulig grad i dei første åra med fotballen. Dette vil også danne ein god basis for fotballen i åra som dei har føre seg. Difor skal fotballhandlingar med ball prioriterast og ballen er såleis målet i opplæringa for borna i dette alderssegmentet.

### Ferdigheiter 5-7 år

Under finn dykk ei oversikt som tar for seg kva ein bør trene på når ein er på ulike nivå. Det er nivået til spelaren som er grunnlaget for kva ein skal trene på og ikkje alderen.

- Som 5 åring handlar spelet om lek. La borna få springe med ballen og score mål. Hovudmålet er at borna skal kunne klare å føre ballen. Lag øvingar som stimulerer dette gjennom morosame aktivitetar.
- Ein bør også i dette alderssegmentet ha inn nokre koordinative øvingar og smidigheit øvingar. 5 åringane kan også få ei innføring i korleis dei sparkar/sentrer ballen.
- Borna treng ikkje mykje instruksjon, det er betre at borna får fri utfoldelse, men med gode rammer. Prøving og feiling i sentrum.
- Ved stor utvikling blant borna kan ein legge opp nivået og prøve på raskare føring av ball og vendingar.
- I spelformat begynner ein med 1 mot 1 spel. Det vil være svært utfordrande for borna og rette oppmerksomheten bort frå seg sjølv og ballen i tillegg til å ha kontroll på ein motstandar. Som angrepsspelar i 1v1 øvingar legg ein vekt på føring av ball og vendingar. Borna kan sjølv prøve å finne måtar å passe motstandar på. Som forsvarsspelar ligg prioriteringa på å prøve og vinne ballen.
- Når nivået blir betre legg ein på til 2v2 og 3v3.

### Tekniske ferdigheiter i 5-7 årsalderen

- Pasning - kunne slå korte pasningar med begge bein - innside (og vrist)
- Mottak/medtak - kunne kontrollere ballen med ei berøring og spele med neste
- Avslutning/skot - kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak
- Føring/finte -kunne ei finte eller to
- Vending/skjerming: Kunne vende - leggje til rette - gjerne med ei berøring. Kunne halde kroppen mellom ball og motspelar
- Ballkoordinasjon: Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måtar!

### **Innhald på trening 5 – 7 år**

- Ballmeistring: Ballkoordinasjon, pasning, føring, finter, heading, skot, skjerming
- "Relasjonsarbeid" (for eksempel pasnings- og mottakstrening utan motstand, og halde ballen-i-laget leikar
- Ulike spelvariantar. Det skal leggjast stor vekt på smålagspel som 3 mot 3 utan keeper. Ein skal ikkje nytte spelvariant med meir enn 5 på kvart lag.

### **Kampavvikling 5 – 7 år**

- Alle spelar like mykje, vi strevar mot jamne kampar.
- Alle står like mykje i mål.
- Vi stiller med så mange lag som mogleg i cup/turnering.
- Vi rullerer kven som er på dei ulike laga i dei ulike cupane/turneringane.
- Alle skal få prøve å vere på lag med alle.
- Om årskull melder på fleire lag i serie/cup, skal laga vere jamngode .

## Det sportslige tilbudet i barnefotball – Slik skal vi trene – 8-10 år → Vidare formingsfase

Den Motoriske gullalderen startar i denne perioden.

### Kjenneteikn for aldersgruppa 8-10 år

- Jamn og harmonisk vekst
- Refleksjon over egne prestasjonar og eigen framgang aukar
- Tilnærma lik utvikling hos jenter og gutar
- Relativt enkle å leie og påverke → Påverknad av haldningar bør starte i denne perioden
- Kan ta i mot noko verbal instruksjon og er oppteken av regler og rettferd
- Kreativitet utviklast
- Ein 8-10 åring vil vere opptatt av korleis ting eigentleg virka og heng saman, ikkje bare av å meistre praktiske ting.

### Mål for opplæringa 8-10 år

- Framleis vektlegging på tryggleik, meistring og trivsel
- Vidareutvikling av grunnleggjande teknikk og deldugleik

### Tekniske ferdigheiter 8-10 år

- Pasning: Kunne slå korte pasningar med begge bein (innside, utside, vrist)
- Mottak/medtak: Kunne kontrollere ballen med ei berøring og spele med neste
- Avslutning/skot: Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak
- Føring/finte: Kunne ei eller to finter
- Vending/skjerming: Kunne vende - leggje til rette - gjerne med ei berøring. Kunne halde kroppen mellom ball og motspelar
- Heading: Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke
- Ballkoordinasjon: Kunne meistre og kontrollere ballen på ulike måtar
- Samspel, pasnings spel - alltid prøve å spele til medspelar

### **Innhald på trening 8-10 år**

- Terping av teknikk og delferdigheiter.
- Trening med variert motstand.
- Introduksjon til speleforståing / problemløysande øvingar.
- Vidareutvikling av relasjonsarbeid.
- Ulike spelvariantar med vektlegging på 3 mot 3 utan keeper og 5 mot 5 inkludert keeper. Aldri nytte spelvariant med fleire enn 5 spelarar på kvart lag.
- Framleis rullering på dei ulike posisjonane på laget
- Koordinasjonstrening må prioriterast i denne alderen. Stigearbeid eksempelvis.

### **Kampavvikling 8-10 år**

- Alle spelar like mykje.
- Alle står like mykje i mål, men er det spelarar som vil stå ekstra i mål, skal dei få moglegheit til det.
- Vi stiller med så mange lag som mogleg i turneringar og i seiespel.
- Vi rullerar på kven som er på dei ulike laga i dei ulike turneringane, serielag. Alle skal få prøve å vere på lag med alle.
- I serie og cup/turnering skal laga vere jamngode
- Ein skal disponere laget slik at kampane blir så jamne som mogleg, men det er viktig at spelarane får lik speletid over ein tidsperiode på to / tre kampar.

## Det sportslige tilbudet i barnefotball – slik skal vi trene – 11-12 år → Gullalderen

### Kjenneteikn for aldersgruppa 11-12 år

- Jamn og harmonisk vekst
- Sjølvkritikk og lærevilje aukar
- Tilnærma lik utvikling hos jenter og gutar
- Lette å leie og påverke
- God utvikling av finmotorikken.
- "Teknisk gullalder", gunstig alder for påverknad av haldningar, kan ta i mot verbal instruksjon, opptatt av regler og rettferd, kreativiteten utviklast

### Mål for opplæringa 11-12 år

- Utvikle nøyaktigheit i grunnleggjande teknikk og delferdigheiter
- Utvikle samspel
- Haldningar og lagånd er viktig. Har ein sagt ja til å vere med på laget, forventar ein at ein er med gjennom heile sesongen.

### Tekniske ferdigheter på trening 11-12 år

- Opp - tilbake - gjennom/vri – kombinasjonar.
- Veggspel.
- Vri spelet.
- Førsteforsvarar ferdigheit.
- Heading.

### **Innhald på trening 11-12 år**

- Terping av teknikk og delferdigheiter.
- Innføre keepertrening som del av treninga.
- Trening med motstand.
- Introduksjon til spelforståing. Gjenkjenne overtal-/ undertalsituasjonar offensivt og defensivt.
- Ulike spelvariantar med vektlegging på 3 mot 3 utan keeper og 5 mot 5 inkludert keeper.
- Fokus på høg intensitet på alle treningar.

### **Kampavvikling 11-12 år**

- Alle spelar like mykje – framleis barnefotball
- Spelarar som ønskjer å stå i mål, skal få høve til dette.
- Vi stiller med så mange lag som mogleg i turneringar og i seriespel.
- I serie- og cup/turneringspel, skal laga vere jamngode.
- Ein skal få prøve ulike posisjonar på laget.
- Ein skal disponere laget slik at kampane blir så jamne som mogleg, men det er viktig at spelarane får lik speletid over ein tidsperiode på to / tre kampar.



## Ungdomsfotball 2022-2024

Dette dokumentet skal vere rettleiande for korleis vi gjennomfører vår aktivitet i ungdomsfotballen. Alle trenarar og lagleiarar må være innforstått med dette dokumentet og etterleve det. Dokumentet skal bli presentert på foreldremøte i starten av sesongen slik at også foreldra veit kva klubben står for.

### Kampgjennomføring og speletid

#### G/J 13 år:

- Inndeling av lag skal styrast av eit samspel mellom klubb og trenar
- Vi deltek med så mange lag som mogleg i alle turneringar og i seriespel
- Ved divisjonsspel ønskjer vi å vere representert i den høgste rangerte divisjonen med minimum 1 lag. Dette må sjølvstilt vere om laget som heilheit har nivå til det.
- Vi ønsker primært jamne kampar og at speletida skal vere tilnærma lik over ein tidsperiode på 2-4 kampar.
  - o Gode haldningar og godt treningsoppmøte skal lønnast
  - o I jamne kampar kan spelarane som er komne lengst i utviklinga ha meir speletid
  - o Vi prøvar å vinne fotballkampane (Men alle SKAL spele. Minimum 25 min).

#### G/J 14-15 år:

- Inndeling av lag skal styrast av eit samspel mellom klubb og trenar
- Vi deltek med så mange lag som mogleg i alle turneringar og i seriespel
- Ved divisjonsspel ønskjer vi å vere representert i den høgste rangerte divisjonen med minimum 1 lag. Dette må sjølvstilt vere om laget som heilheit har nivå til det.
- I evt. 1 divisjon skal ønskje om å vinne kampane stå sterkt, med følgande kommentar:
  - o Alle i kamptropp SKAL spele
  - o I jamne kampar kan spelarane som er komne lengst i utviklinga ha meir speletid
  - o Vi prøvar å vinne fotballkampane
- I evt. 2 divisjon ønskjer vi primært jamne kampar og at speletida skal vere tilnærma lik over ein tidsperiode på 2-4 kampar.

- 1.divisjonstroppen skal vere for dei spelarane som er komne lengst. Troppen er likevel ikkje lukka. Ein 1.divisjonstropp skal vere prega av at spelarane viser gode haldningar og godt treningsoppmøte.

**Merknad G/J 14-15 år:**

Ved berre EITT lag i årskullet, SKAL alle spelarane nyttast i kvar kamp og over ein tidsperiode på 2-4 kampar SKAL alle spelarane ha spelt relativt mykje.

**G/J 16-17 år:**

- Inndeling av lag skal styrast av eit samspel mellom klubb og trenar
- Vi deltek med så mange lag som mogleg i alle turneringar og i seriespel
- Ved divisjonsspel ønskjer vi å vere representert i den høgste rangerte divisjonen med minimum 1 lag. Dette må sjølvstøtt vere om laget som heilheit har nivå til det.
- I evt. 1 divisjon skal ønskje om å vinne kampane stå sterkt, med følgande kommentar:
  - o Alle i kamptropp SKAL spele. Spelar nokre spelarar lite, skal desse spelarane få tilbod om å spele kamp for det andre laget i årskullet ved fleire lag.
  - o Vi prøver å vinne fotballkampane
- I evt. 2 divisjon ønskjer vi primært jamne kampar og at speletida skal vere tilnærma lik over ein tidsperiode på 2-4 kampar.
- 1.divisjonstroppen skal vere for dei spelarane som er komne lengst. Troppen er likevel ikkje lukka. Ein 1.divisjonstropp skal vere prega av at spelarane framviser gode haldningar og godt treningsoppmøte.

**Bemerkning G/J 16-17 år:**

I dette alderssegmentet ligg spelarane våre tett tilknytt seniorfotballen. Det betyr at rammene for kva som gjeld i seniorfotballen også må i større grad gjelde for årskullet. Derfor står ønske om å vinne kampen sterkt. Alle spelarane har tilbod om kamp. Det vere seg på 1.divisjon eller 2.divisjonslaget. Ved berre EITT lag i årskullet, SKAL alle spelarane nyttast i kvar kamp og over ein tidsperiode på 2-4 kampar bør fleire spelarar ha spelt relativt mykje. Dei som er komne lengst ferdigheitsmessig kan likevel ha spelt hovudsakeleg det meste av kvar kamp i ein slik tidsperiode.

## **Speletid**

### **G/J 13år**

Tilnærma lik speletid i ein periode på 2-4 kampar: Dette betyr at alle spelarane skal ha eit bra tal kampminutt innanfor ein periode på 2-4 kampar. Det betyr og at kamp 1 kan vere vesentleg mindre kampminutt i enn kamp 4. Totalt over 4 kampar skal likevel kvar enkelt spelar gjennomsnittleg ha spelt ca. ein omgang.

### **G/J 14-15 år**

1.divisjon → Alle i kamptropp skal spele. Minimum 25 minutt.

2. divisjon → Tilnærma lik speletid i ein periode på 2-4 kampar: Dette betyr at alle spelarane skal ha eit bra tal kampminutt innanfor ein periode på 2-4 kampar. Det betyr og at kamp 1 kan ha vesentleg mindre kampminutt enn i kamp 4. Totalt over 4 kampar bør likevel kvar enkelt spelar gjennomsnittleg ha spelt ca. ein omgang. Følg elles merknad for årskullet.

### **G/J 16-17 år**

1.divisjon → Alle i kamptropp skal spele. Spelar nokre lite, skal desse få tilbod om å spele kamp for det andre laget i årskullet ved fleire lag. Ved berre EITT lag i årskullet, SKAL alle spelarane nyttast i kvar kamp og over ein tidsperiode på 2-4 kampar SKAL alle spelarane ha spelt relativt mykje. Relativt mykje betyr at i kamp 1 kan spelaren ha hatt vesentleg mindre kampminutt enn i t.d. kamp 4. Totalt over 4 kampar skal likevel kvar enkelt spelar gjennomsnittleg ha spelt ca. ein omgang.

2. divisjon → Tilnærma lik speletid i ein periode på 2-4 kampar: Dette betyr at alle spelarane skal ha eit bra tal kampminutt innanfor ein periode på 2-4 kampar. Det betyr og at ein spelar i kamp 1 kan ha vesentleg mindre kampminutt enn i t.d. kamp 4. Totalt over 4 kampar skal likevel kvar enkelt spelar gjennomsnittleg ha spelt ca. ein omgang. Følg elles merknad for årskullet.

Spelarar som har spelt mykje i 1.divisjonstroppen skal ikkje spele 2.divisjonskampane og «ta kampminutt» frå andre spelarar. Det er viktig at alle får eit godt kamptilbod.

Det skal ikkje skje at ein spelar i 2.divisjon ikkje får spele kamp på laget sitt fordi

1.divisjonsspelarar ikkje har fått nok speletid i 1.divisjon.

### **Merknad til speletid:**

Kvar kamp lever sitt eige liv. Det er ikkje venta at trenarar eller foreldre skal stå med stoppeklokka og nøyaktig vite kor mykje kvar enkelt spelar får av kampminutt. Det er opptil trenarane å bruke sunn fornuft slik at alle spelarar opplever at dei får bidra og får gode opplevingar på kamp.

## **Senior**

- Senioransvarleg på både dame og herrelagssida har det totale ansvaret
  - o Kamptropp A-lag & B-lag
  - o Treningsgruppe
  - o Spelarar inn og ut
  - o Kontrakt spelarar (I samråd og godkjenning med klubb!)
  - o Kampleiar
  - o Trening
  - o Spelarsamtalar
  - o Ein seniorspelar skal framvise gode haldningar og være positive forbilde for våre yngre spelarar
- Ønskje om å vinne skal stå sterkt.

For å vere ein del av seniorgruppa til Eid IL Fotball må du binde deg til x-tal økter i veka.

### **Treningsgjennomføring**

G/J13: 2-3 økter + kamp (Om mogleg for trenerapparat)

G/J 14-15: 3 økter + kamp (Om mogleg for trenerapparat)

G/J 17: 3 økter + kamp (Om mogleg for trenerapparat)

Senior: 3-4 økter + kamp (Om mogleg for trenerapparat)

## Ekstratiltak

Alle som spelar fotball i Eid IL Fotball har tilbod om å møte på ekstratiltak som er gjeldande for sitt årskull. Ekstratiltak kan variere frå år til år. Under er ei oversikt over ekstratiltak som Eid IL Fotball tilbyr som ein del av treningsavgifta i sesongen 2022.

### Akademi:

Aldersgruppe: 9 – 12 år  
Dag: Onsdag  
Tidspunkt: 11.30 – 13.00

### Morgontrening:

Aldersgruppe: 13 – 19 år  
Dag: Tysdagar og torsdagar  
Tidspunkt: 07.15 – 08.15

### Ungdomsøkt:

Aldersgruppe: 13 - 16 år  
Dag: Fredag  
Tidspunkt: 14.45 – 16.00

### Keepertrening:

Aldersgruppe: 10 år og eldre  
Dag: Fredag  
Tidspunkt: 16.30 – 18.00

## Differensiering

Differensiering handlar om korleis vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treninga til den enkelte.

Differensiering handlar ikkje først og fremst om å dele gruppa inn i «dei gode» og «dei mindre gode». Fotballferdigheit er samansett, og spelarane kan ha ulike styrker: Nokon er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan vere tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typar! Differensiering vil seie å ta utgangspunkt i den enkelte sine styrker og/eller svakheiter og å leite etter måtar å organisere treninga på som er gunstig både for den einskilde og for laget. Differensiering er å individualisere treninga innanfor ramma av laget. Her er ein god mal for korleis trenaren kan organisere økta slik at alle føler seg «heime», men får ulik påverknad:

- Oppvarming: Alle er saman.
- «Sjef over ballen»: Alle er saman.
- Spel med og mot: Del spelarane inn i tre ferdighetsnivå. Det ideelle er at spelarane over tid spelar
  - – 1/3 av tida med og mot dei som er på same nivå
  - – 1/3 av tida med og mot dei som har komme lenger
  - – 1/3 av tida med og mot dei som ikkje har komme så langt
- Tilpasse smålagsspel:
  - – Fyrste bud: Smålagsspelet må vere tilpassa ferdighetsnivået.
  - – Andre gonger: Organiser smålagsspelet slik at alle laga er jevnbyrdige.

**I Eid IL Fotball skal differensiering være eit hovudfokus i kvar treningsøkt.**

## Hospitering Eid IL Fotball

Hospitering er eit eksempel på differensiering der spelarane i periodar får trene og spele på lag med eit høgare årstrinn, i tillegg til sitt primære lag. Å setje ei aldersgrense for hospitering blir ikkje gjort, men vi er spesielt varsame med dette i barnefotballen. I nokre klubbar må spelarane bidra oppover for at det skal bli nok spelarar til å stille lag på trinnet over, i andre klubbar ikkje. Slik vil også være tilfelle for Eid IL Fotball.

Hospitering i Eid IL Fotball er fyrst og fremst at nokre spelarar treng litt meir utfordring enn dei får på sitt eige kull. Gode hospiteringsordningar er eit viktig verkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. I Eid IL Fotball ynskjer vi primært hospitering i trenings samanheng. Det vil i nokre tilfelle også vere aktuelt i kampar.

***I særskilde tilfelle kan klubben i samarbeid med trenar, føresette, krets og forbund bestemme at spelarar som held eit høgt nivå skal spele på eit lag som er enten eldre eller som held eit høgare nivå.***

Det blir då trenar sitt ansvar å sørge for at flest mogleg spelarar gjennom ein kamp/sesong får bra med speletid likevel. Spelaren som eventuelt hospiterer til eit overårig eller underårig kull skal handsamast på lik linje med dei andre spelarane på laget ein hospiterer på.

Hospitering kan vere på same dag som eige kull har sin aktivitet, men vi prøvar så godt det let seg gjere å legge hospitering til andre dagar. **I Eid IL Fotball har vi ein rekke ekstratiltak; spelarar som ikkje er ein del av ekstratiltaka har heller ikkje behov for å hospitere.**

Sjølv om 1 til fleire spelarar hospiterer opp eller ned på ulike årskull skal framleis det aktuelle årskullet gjennomføre sin vanlege aktivitet slik at tilbodet står ved lag. Det er ikkje ekstra treningsavgift for hospiteringstiltak som eventuelt medføre fleire treningsøkter for aktuell spelar.

**All form for hospitering i klubben skal gå via spelarutviklar. Spelarutviklar vil ha det siste ordet i avgjerslene kring hospitering. Spelarutviklar har klubbens myndigheit til å ta desse avgjerslene.**