

SPORTSPLAN

FOR

SVENE IL FOTBALL



Oppdatert 1. januar 2021

INNLEDNING



En sportsplan skal inneholde retningslinjer for hvordan en klubb skal drive aktiviteten, lagene og klubben generelt. Det er mye tekst og innhold som skal til for å komplettere en sportsplan, noe som ofte fører til at det blir tung lesning. Vi har derfor valgt å dele den inn i to deler. De to delene har samme nummerering av punktene. I del 1 finner du kortversjonen av emnet, og i del 2 finner du mer informasjon og detaljer.

Sportsplanen skal vedtas på årsmøte, og skal revideres minst annethvert år.

Denne utgaven sendes ut på høring i klubben i januar 2021 og foreslås deretter vedtatt på kommende årsmøte.

Målsetning

Et overordnet mål i Svene IL Fotball er å beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig. For å oppnå dette må vi skape fotballglede, og et trygt og godt miljø innad i lagene. Vi mener at et målrettet arbeid med å utvikle trenere og ferdighetene til spillerne, både fotballferdigheter og sosiale ferdigheter, er med på å skape glede og gode miljøer. I Svene IL Fotball ønsker vi en sammenheng i alt arbeidet som gjøres – fra de aller minste, via ungdommene og opp til seniorlagene våre. Bevisste og fastsatte rammer bidrar til forutsigbarhet og samhold, og gir grunnlag for å oppnå det vi ønsker: - **flest mulig, lengst mulig, best mulig.**

Hvordan skape et utviklende og godt miljø i klubben?

Målet er at alle i klubben skal jobbe etter samme rettesnor, noe en sportsplan er, slik at grobunnen for negative oppfatninger og misnøye forhåpentligvis blir minimal. Men vi vil gjerne ha konstruktiv kritikk. Den skal enten rettes direkte til den/de det gjelder eller til styret, leder.fotball@svene.no. Uenighet er bra for utviklingen av klubben vår, hvis det kommuniseres og kanaliseres riktig. Denne sportsplanen revideres fortløpende. Det vil si at alle som er involvert i klubben kan komme med innspill til endringer. Deretter vil innspillet bli behandlet av styret og/eller trenerforumet. Klubben er en demokratisk organisasjon, slik at vi er avhengig av at alle følger flertallets beslutninger for at vi skal kunne dra i samme retning. Vi ønsker at alle skal føle tilhørighet til klubben, trives i klubben, og ha glede av å delta og bidra. Det skal være stor takhøyde, og det skal være et miljø hvor det er trygt å luften sine personlige synspunkter. Vi ønsker at alle i Svene IL Fotball skal jobbe sammen om å utvikle klubben til glede for barn, ungdom og voksne.

**Sportslig hilsen
styret i Svene IL Fotball**



Sportsplan, del 1



1. Trenerrollen

Som trener har DU en viktig rolle i barn- og unges liv og hverdag. Akkurat som mor, far, besteforeldre, førskole-/skolelæreren osv. Kort sagt en god, trygg og tydelig rollemodell. Det er din jobb å skape trygghet og trivsel, det er din jobb å gi veiledning for å utvikle spillernes evne til å ta egne gode valg, på og utenfor banen. Vær tydelig i kommunikasjonen, og sett forutsigbare grenser for hva som er greit og ikke.

En trener i Svene IL Fotball skal

- ha som øverste mål å beholde spillerne så lenge som mulig
- være tydelig og sette grenser
- være bevisst på å «se alle»
- sørge for at spillerne i barnefotballen får spille tilnærmet like mye, og minst 50 % av kampen i ungdomsfotballen
- sørge for at det rulleres på hvem som starter kampene
- etterstrebe at alle får spille på de forskjellige posisjonene på banen
- forberede treninger og kamper godt
- legge til rette for at mest mulig av treningene er trening med ball
- være utviklingsorientert kontra resultatorientert
- gi spillerne definerte oppgaver før kamp, helst både offensive og defensive
- bør ha minimum 3 fokustemaer for hver kamp
- gi spillerne rom til å gjøre egne valg – kreativitet
- veilede og stille åpne spørsmål til spillere i trening og kampsituasjon
- i størst mulig grad la være å styre spillernes valg fra sidelinjen
- rose (forsterke spillernes gode valg) og motivere spillerne (IKKE kjeft)
- følge regler for Fair Play, trenervett og jevnbyrdighet
- ha kompetanse i tråd med kravene for Kvalitetsklubb1
- delta på trenerforummer og følge med på Facebookgruppa
- lese og følge sportsplanen

2. Utviklingsplaner

Når trenerne planlegger og gjennomfører treninger skal de ta utgangspunkt i utviklingsplanene i sportsplanen tilhørende sitt årskull. (Se sportsplan, del 2, punkt 2)

Start hver trening med øvelser fra oppvarmingsprogrammet «Spilleklar»:

<http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

På treningsokta.no finner du konkrete treningsøkter. Det anbefales å laste ned appen *Treningsøkta S2S*. Brukernavn og passord får du ved å henvende deg til leder av Svene IL Fotball, leder.fotball@svene.no

Gode eksempler på treningsøkter finnes også i Bodø/Glimt sine trenerguider:

<https://www.glimt.no/b&u/sportsplan-og-trenerguider>

(Scroll nedover for å finne skjemaene «Eksempel på gjennomføring av treningsuke».)

2.1 Rammeplan for keepere (Se sportsplan, del 2)

3. Retningslinjer

3.1 Generelle retningslinjer for treninger (Se sportsplan, del 2)

3.2 Anbefalt treningsmengde per uke (Se sportsplan, del 2)

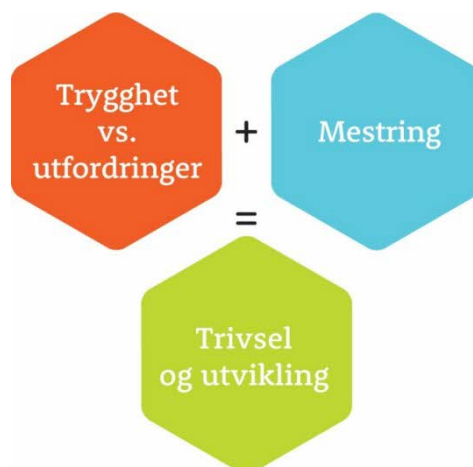
3.3 Turneringstilbud (Se sportsplan, del 2)

3.4 Jevnbyrdighet

Det skal etterstrebes jevnbyrdighet både i trening og i kamp, for å skape spenning, glede og engasjement. Lagene skal organiseres slik at spillet og kamputfallet blir så jevnt som mulig. Å vinne en kamp med tosifret målforskjell er ikke å etterstrebe. Det gir liten læring for begge lag, og heller ingen glede.

3.5 Differensiering

For Svene IL Fotball og NFF er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger. Man tilpasser nivå og ferdigheter med å dele gruppa slik at mestringsnivå kommer innenfor flytsonemodellen:



3.6 Hospitering (Se sportsplan, del 2)

3.7 Nivåpåmelding og inndeling av lag

I Svene IL Fotball skal vi etterstrebe å ha jevne lag på hvert årstrinn, og å velge rett nivå på motstandere ved seriepåmelding.

4. Tiltak for å implementere sportsplanen kommende sesong

(Se sportsplan, del 2)

Sportsplan, del 2



1. Trenerrollen

1.1 Trenerens kompetanse

Kravene til en treners kompetanse i Kvalitetsklubb1 er som følger:

- BARNEFOTBALL (6-12):
 - En trener pr. lag med minimum delkurs 1 i Grasrottrenerutdanningen
- UNGDOMSFOTBALL (13-19):
 - En trener pr. lag med minimum delkurs 1 og 3 i Grasrottrenerutdanningen

Ønskelig at en trener per lag, 13-19 år, har fullført hele Grasrottrenerutdanningen.



1.2 Trenerforum

For at vi skal kunne ha en rød tråd i det sportslige arbeidet i klubben er vi avhengig av at alle trenerne stiller på trenerforummøter, og følger med på trenerforumgruppa på Facebook. Trenerforummøter skal prioriteres høyt og går foran eget lags treninger, da må man få foresatte til å ta treninga eller flytte den.

1.3 Trenerens væremåte

«-Det verste de kan gjøre er å toppe laget for hver kamp slik at bare noen få utvalgte får spille, og resten må sitte på benken. En trener må ha to tanker i hodet samtidig. Både at det er en konkurranse som vi ønsker å vinne, men også at fotballen betyr idrettsglede og sosialt nettverk for mange. Hvis man velger bort det siste, så skapes det kun positive opplevelser for noen få, og de andre vil sannsynligvis slutte med idretten, sier Bård Erlend Solstad.» (Kilde: Nytt perspektiv på trenerrollen av Jarle Stokland, NIH, se kildeliste)

En spiller som ofte sitter på benken er ingen lykkelig fotballspiller. Skal vi nå vårt overordnede mål om å beholde spillerne så lenge som mulig, så må vi ta vare på den enkelte spiller. I Svene IL Fotball skal alle spille like mye i barnefotballen, og minst 50% av kampen i ungdomsfotballen. I alle klubbens lag skal det rulleres på hvem som starter kampene. Dette krever god planlegging i forkant av kampene.

«Å se alle – hele tida er umulig. I utgangspunktet ser du alltid de beste. Og de mest problematiske. Å spre oppmerksomhet er en kunst. Det krever planlegging og tid. «Å se alle» er kron-vitaminet til miljøet.»

(Kilde: Hvordan skape et godt miljø i laget ditt? av Øyvind Larsen, se kildeliste)

En spiller som «blir sett» vokser. Det skaper selvtillit, motivasjon, trygghet og fotballglede. Det er vanskelig å se alle i løpet av en hektisk trening eller kamp, men er du bevisst på det vil sjansene øke for at du ser flere. Reflekter jevnlig over om det er spillere du i mindre grad veileder eller gir tilbakemeldinger til.

«Ingen blir bedre av kjeft. Alle blir motivert av skryt. Motivasjon gir mer vilje. Motivasjon gir mer treningsvilje. Motivasjon gir mer vinnervilje. Motivasjon gir framgang. Skryt gir et miljø for mestring.»

(Kilde: Hvordan skape et godt miljø i laget ditt? av Øyvind Larsen, se kildeliste)

Det er trenere og laglederes plikt å følge opp negative «vibber» i og rundt laget, på og utenfor banen. Spillere og tilskuere må korrigeres når det foregår kjefting eller baksnakking av andre. Spillere kan tas til side på trening eller tas av banen i kamp, for å bli forklart at laget blir bedre når vi støtter og hjelper hverandre. Alle spillerne på laget er summen av hvor godt laget er. Tilskuere eller foreldre må konfronteres ved slik oppførsel. Er vi gode til å formidle foreldrevettreglene og Fair Play vil vi kunne forebygge dette, og bygge en sunn kultur i klubben.

En fotballkamp skal være en læringsarena. Forbered laget ditt før kamp. Gi spillerne dine definerte oppgaver samtidig som du gir rom for at spillerne får gjøre egne valg – kreativitet! Det anbefales å ha fokustemaer for hver kamp, både for forsvar og angrep. Fra 13 års alder bør man ha minimum 3 temaer. Forsterk når du ser en spiller utføre en oppgave etter planen, og når en spiller gjør gode kreative valg. Å påpeke feil og å rope kontinuerlige instruksjoner fra sidelinjen gir liten framgang. Men veileder du og stiller åpne spørsmål rundt kampsituasjoner gir du spilleren mulighet til å tenke selv – «Husker du oppgaven din på corner?», eller «Hva kunne du gjort annerledes i den situasjonen?». Kort sagt; la spillerne utføre oppgavene og gjøre egne valg selv, forsterk og veiled i etterkant.

I Sveve IL Fotball skal lagenes suksess i kamp defineres av spillernes respekt for Fair Play, innsats, kreativitet, og hvor godt de løser oppgavene som blir gitt i forkant, ikke av målprotokollen.

2. Utviklingsplaner

Når trenerne planlegger og gjennomfører treninger skal de ta utgangspunkt i utviklingsplanene i sportsplanen tilhørende sitt årskull.

Start hver trening med øvelser fra oppvarmingsprogrammet «Spilleklar»:

<http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

På treningsokta.no finner du konkrete treningsøkter. Det anbefales å laste ned appen *Treningsøkta S2S*. Brukernavn og passord får du ved å henvende deg til leder av Sveve IL Fotball, leder.fotball@sveve.no

Gode eksempler på treningsøkter finnes også i Bodø/Glimt sine trenerguider:

<https://www.glimt.no/b&u/sportsplan-og-trenerguider>

(Scroll nedover for å finne skjemaene «Eksempel på gjennomføring av treningsuke».)

Utviklingsplan 6-8 år



- Anbefalt formasjon på 5er: 1-2-1 (1-3 i angrep, 3-1 i forsvar)
- Barnefotball skal være lekbetont
- Alle treninger bør starte med øvelser fra oppvarmingsprogrammet «Spilleklar»: <http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>
- Uttøying
- Sjef over ballen: Ulike øvelser/leikformer hvor man har mye ballkontakt. Starter uten motstand, (treningsøkta.no - NFF Innhold- Sjef over ballen- Ballkontroll- Føringer og vendinger til linje). Så utfordre videre til passiv motstand. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Sjef over ballen- Ballkontroll- Føring i ulikt tempo og retning)
- Spille med og mot: Ulike øvelser/leikformer som inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballføreren og vinne ballen.
- Tilpasset smålagsspill - alltid prioritere antall ballberøringer og involveringer. Derfor viktig at det ikke er for mange spillere på hvert lag. Alt fra 2v2 til 4v4 er bra. Kan ha med keeper også hvis man bruker 5er mål, men alltid småmål uten keeper. Banestørrelse justeres etter ferdighet.
- Scoringsøvelser- Her må det ikke bli for vanskelig. Samtidig som det ikke må være for mange på hver stasjon slik at det blir flest mulig skudd på hver. Unngå kø. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Scoringstrening - avslutninger mot keeper)
- Uttøying

Alle øvelser er direkte knyttet til treningsøkta.no

Utviklingsplan 9-10 år



- Anbefalt formasjon på 5er: 1-2-1 (1-3 i angrep, 3-1 i forsvar)

- Anbefalt formasjon på 7er: 3-1-2 med offensive backer
(1-2-1-2 i angrep, 3-3 i forsvar)

- Alle treninger bør starte med øvelser fra oppvarmingsprogrammet
«Spilleklar»: <http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

- Uttøying

- Sjef over ballen: Ulike øvelser hvor man har mye ballkontakt. Her kan man gå rett inn med passiv motstand. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Sjef over ballen- Ballkontroll- triksing og føring/vende på signal)
Så kan man gå over til aktiv motstand- her legger man inn ulike konkurranser/leker som for eksempel «balltyven» eller «krabba».

- Spille med og mot: Ulike øvelser/leikformer som inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballføreren og vinne ballen. Gjerne inkludere motstander i ulike spillsituasjoner (temaer) som 1 mot 1, overtall, opp-tilbake-gjennom/vend. For å utfordre spillerne litt, så kan man gå over i mer kamplike øvelser, men allikevel tilpasse slik at det oppleves mestring i forhold til det man trener på. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Angrepsspill- 3-lagspill 8 mot 4).

- Tilpasset smålagsspill med og uten keepere. Del inn i differensierte lag. Ha gjerne med keepere. Antall berøringer og involveringer er viktig, -ikke ha for mange spillere på hvert lag. Legg gjerne inn betingelser som er med på å skape situasjoner som bygger opp under temaet for økta.

- Scoringøvelser- Ulike avslutningstreninger- 1v1, 2v1, 3v2 eller scoringstrening fra forskjellige avstander og retninger etter ulike typer pasninger. Se alltid an spillernes ferdigheter og tilpass ut fra dette. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Scoringstrening- Avslutning på løpende rekke).

- Uttøying

Alle øvelser er direkte knyttet til treningsøkta.no

Utviklingsplan 11-12 år



- Anbefalt formasjon på 7er: 3-1-2 med offensive backer (1-2-1-2 i angrep, 3-3 i forsvar)
- Anbefalt formasjon på 9er: 4-1-3 med offensive backer, 4-3-1 i forsvar
- Alle treninger bør starte med øvelser fra oppvarmingsprogrammet «Spilleklar»: <http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>
- Uttøying
- Sjef over ball: Konkrete pasningsøvelser for å få inn medspillere uten motstand. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Angrepsspill- Y-øvelsen/opp-tilbake- medløp)
- Spille med og mot: Øvelser som er mest mulig kamplike med ulike temaer. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Spill med og mot- trelags sonespill med keepere)
- Tilpasset smålagsspill: differensierte lag, med keepere. Etterstrebe å få det så kamplikt som mulig. Spill derfor med like mange spillere som i kamp så ofte som mulig. Her kan man ut fra tema sette betingelser til spillerne og coache ut fra dette. Man kan også legge inn ekstra betingelser som er med på å skape situasjoner som bygger opp under temaet i økta.
- Scoringsøvelser: Varier i forhold til ferdigheter, belastningen tidligere i økta, og hva som det ønskes fokus på. Inneholder flere momenter før selve avslutningsfasen. (treningsøkta.no- NFF Innhold- Scoringstrening- opp – tilbake-gjennom-innlegg)
- Uttøying

Alle øvelser er direkte knyttet til treningsøkta.no

Utviklingsplan 13år-senior



- Anbefalt formasjon på 9er: 4-1-3 med offensive backer, 4-3-1 i forsvar
 - Anbefalt formasjon på 11er: 4-3-3 med offensive backer, 4-5-1 i forsvar
 - Alle treninger bør starte med øvelser fra oppvarmingsprogrammet «Spilleklar»: <http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>
 - Uttøying
 - Øvelser som underbygger temaet for treningen. Eksempelvis ved fokus på; «alltid se på muligheten for å spille gjennom, over eller rundt motstanderlaget». Her brukes øvelser som gir spillerne størst mulighet til læring gjennom med-/motspill. (treningsøkta.no, NFF Innhold- Angrepsspill- 1A og vi andre- Barcaøvelsen)
 - Spill på to mål. Enten fritt spill eller organiser spillet for å fremprovosere situasjoner man ønsker å se (momenter man trener på). Dette ved eksempelvis å bruke vegger, joker, touchbegrensning, soner m.m.
- Avslutningstrening- For å få utvikling og å se framgang starter man med enklere øvelser for så å utvide (treningsøkta.no, NFF Innhold- Scoringstrening ...)
- Uttøying

Alle øvelser er direkte knyttet til treningsøkta.no

2.1 Rammeplan for keepere

Keepere må som alle andre spillere trene grunnteknikker fra de er små. Trenere i de yngste lagene må motivere flere av spillerne til å stå noe i mål. Alle trenere må vise interesse for keeperens rolle i laget, og kunne instruere i noen enkle grunnteknikker. Treningen kan bakes inn som en naturlig del av fellestreningene.

Keepere må etterhvert få tilbud om et tilpasset treningsopplegg som sikrer utvikling av rene keeperferdigheter, inkludert tekniske og taktiske momenter.

I aldersgruppen 12-16 år anbefales det at en av trenerne tar Fotballforbundets keepertrenerkurs, slik at alle de ulike lagene har knyttet til seg en ressurs på dette området. Alternativt kan lagene avtale å samkjøre spesialtrening for keepere.

2.1.1 Trenings- og kamptilbud:

Bør fra og med 12-årsalder få tilbud om en keepertrening på 1 time per uke, hele treningsåret, minimum 1 time per 14 dager.

Maksimalt 4 - 6 keepere tilstede på keepertrening.

2.1.2 Momenter for treningen:

7-9 år:

- Grep og grunnstilling

10-12 år:

- Grunnstilling
- Grep, baller langs bakken, rett på og til siden
- Fallteknikk
- Distribusjon
- Smidighet

13-19 år:

- 1 mot 1-situasjoner
- keeperen som støtte- eller sikringsspiller
- satsteknikker, vertikalt og horisontalt
- fallteknikk - langs bakken, langt ut til siden
- grep - langs bakken langt ut til siden
- boksing, med en eller to hender
- fisting
- bevegelse sideveis og bakover
- distribusjon - volley, dødball, tilbakespill

3. Retningslinjer

3.1 Generelle retningslinjer for treninger

- Mest mulig av alle treninger skal være trening med ball
- Hver trening bør starte med oppvarmingsprogrammet «Spilleklar»:
<http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>
- Sørge for at hver økt avsluttes med uttøying
- Unngå kø og lang venting i øvelser, etterstrebe flest mulig ballbehandlinger per spiller
- Unngå lange utredninger, vis effekt av å gjøre ting riktig
- Sørge for at alle som har lyst til å spille keeper får mulighet
- Husk trenervett og foreldrevettregler

Svene IL Fotball skal samarbeide med andre idrettsgrener. Alle aktive i Svene IL Fotball skal kunne velge selv om de vil ta en pause for å ha fullt fokus på en annen idrett, eller om de vil kombinere fotball med denne. Deltagelse i andre idretter eller fritidsaktiviteter skal støttes, dette skal ikke ha noen konsekvenser. Spillerne skal ønskes velkommen tilbake og delta på lik linje med alle på laget.

3.2 Anbefalt treningsmengde per uke

Alder	Utenom kampsesong	Kampsesong
6-8	1 økt	1 økt + kamp
9-10	1-2 økter	1-2 økter + kamp
11-12	2 økter	2 økter + kamp
13-19	2-3 økter	2-3 økter + kamp

3.3 Turneringstilbud

6 år: 3'er-serie. Evt en valgfri lokal cup.
7-9 år: Ordinær serie. En valgfri lokal cup. Lille Blå's vinteraktivitetsserie.
10-11 år: Ordinær serie. Sandarcup. Lille Blå's vinteraktivitetsserie eller futsal.
12-19 år: Ordinær serie. Sandarcup, Norway Cup eller utenlandscup. Futsal.
Senior: Ordinær serie.

Numedals Cup er obligatorisk for alle aktuelle årsklasser.

3.4 Jevnbyrdighet

Det skal etterstrebes jevnbyrdighet både i trening og i kamp, for å skape spenning, glede og engasjement. Lagene skal organiseres slik at spillet og kamputfallet blir så jevnt som mulig. Å vinne en kamp med tosifret målforskjell er ikke ønskelig. Det gir lite læring for begge lag. Det er viktig at laglederne blir enige før kampen om hva som kan gjøres ved stor ulikhet. En mulig løsning er at det ledende laget rokerer på sine spillere slik at spillerne får nye utfordringer. Det viktige er at alle får en god opplevelse, både seirende og tapende lag.

3.5 Differensiering

For både Svene IL Fotball og NFF er alle spillere like mye verdt. Likheter og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige, og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger. Man tilpasser nivå og ferdigheter med å dele gruppa slik at mestringsnivå kommer innenfor flytsonemodellen: Trygghet + Mestring + Utfordring = Trivsel og Utvikling. Differensiering er egentlig forskjellsbehandling av spillere, men i positiv forstand!

Konsekvensene av differensieringen blir at klubben må tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene. Differensiering kan være i forhold til punktene: fellestreninger, gruppetreninger, egentrening, hospitering, deltakelse i andre fritidsaktiviteter/organisasjoner osv. Differensiering kan også være innad i laget i forhold til inndeling av lag, gruppesammensetninger, lagsammensetninger osv.

3.6 Hospitering

NFF anbefaler hospitering fra 10 års alder. Unntak dersom forutsetningene er tilstede.

Svene IL Fotball ønsker å være aktive og gode på hospitering i henhold til NFF sitt ønske om differensiering. Hospitering er aktuelt for spillere som viser stor treningsiver og som har gode ferdigheter i forhold til sin alder.

Hospiteringsordningen:

- Hospitering kan komme som en følge av en spillers ønske om dette, men oftest ved treneres anbefaling
- Trenerkoordinator og sportslig leder skal være involvert før hospitering initieres
- Trener for aktuell(e) spiller(e) gjør avtale med trener for lag som mottar spiller(e) til hospitering. Med andre ord; det er trenerne som gjør avtale, spillere skal ikke henvende seg til andre lag med ønske om hospitering
- Trener for spillere som er aktuelle skal informere foresatte før avtale blir gjort

3.7 Nivåpåmelding og inndeling av lag

I Svene IL Fotball skal vi etterstrebe å ha jevne lag på hvert årstrinn, og å velge rett nivå på motstandere ved seriepåmelding. NFF Kvalitetsklubb1 (se kildeliste) sier følgende:

2. Velg rett nivå på motstander

*Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. **Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding.** Vant dere nesten alle kampene i fjor, er det naturlig å melde laget på det høyeste nivået. Har fjorårets resultater gitt en god blanding av både seiere, uavgjort og tap, er et nivå på «midten» det nivået dere sannsynligvis bør delta på. Ga fjorårets resultater flest tap, gir det laveste nivået de beste forutsetningene for jevne og gode kamper. Andre kriterier for nivåvalg for det enkelte årstrinn kan være:*

- *Hvor lenge årstrinnet har spilt fotball*
- *Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet etc.)*
- *Summen av aktivitetsnivå i årstrinnet/på tvers av årstrinn*
- *Å ha jevnbyrdige lag innad i klubben og velge rett nivå på motstander er av avgjørende betydning for at vi får gode serieoppsett*

4. Tiltak for å implementere sportsplanen kommende sesong

Sportsplanen skal

- gjennomgås i trenerforum før seriestart
- evalueres i trenerforum i løpet av sesongen, og sluttevaluering etter sesongslutt
- deles elektronisk med klubbens medlemmer via mail eller SOME
- informeres om på lagenes foreldremøter før seriestart
- legges ut på svene.no
- legges som link til svene.no på Facebook
- ny hjemmeside for svene.no, slik at informasjonen er mer oversiktlig, tilgjengelig og brukervennlig
- oppdatere malen for årsrapport fra lagene med punkter fra ny sportsplan

Kildeliste:

www.treningsokta.no

<https://www.glimt.no/b&u/sportsplan-og-trenerguider>

<http://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

Nytt perspektiv på trenerrollen av Jarle Stokland, Norges Idrettshøgskole:

<https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyheter/2017/mars/nytt-perspektiv-pa-trenerrollen/>

Fagartikler skrevet av fagansvarlig trener - og aktivitetsutvikling i NFF, Øyvind Larsen:

<https://www.fotball.no/trener/2017/en-fotballtreners-erkjennelse/>

<https://www.fotball.no/trener/keepertrener/2018/hvordan-skape-et-godt-miljo-i-laget-ditt/>

NFF Kvalitetsklubb1:

<https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/sportsplan.pdf>