

# SPORTSPLAN



**UTVIKLING OG GLEDE**

Rev. 09/mai 2018

## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	3
Idrettslagets formål .....	3
Visjon & Verdigrunnlaget .....	3
Fair Play .....	3
Virksomhetsideen .....	4
Definisjoner .....	5
Jevnbyrdighet.....	6
Treningsøkta. ....	6
Breddeformelen: Trygghet + Mestring = Trivsel .....	6
Foreldremøter.....	6
Spillerutvikling.....	7
Aldersgruppen 6 – 10 år.....	7
Rekruttering .....	7
Nivåpåmelding og laginndeling .....	7
Barnefotball .....	7
Aldersgruppen 11 – 12 år.....	10
Aldersgruppen 13 – 16 år.....	12
Ungdomsfotball.....	12
Aldersgruppen 17 – 19 år.....	14
Tilrettelagt fotball (HC-lag) og helsesport. ....	15
Turneringsbestemmelser .....	16
Oppsummering.....	16

## Innledning

Denne sportsplanen er laget som et verktøy for at trenere og ledere i klubben skal tenke likt og ha kontinuitet i treningsarbeidet som gjøres. Sportsplanen skal gi alle i klubben en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

For treneren skal sportsplanen være et styringsverktøy både i planleggingen av treningsaktivitet, kampgjennomføring og den pedagogiske inngangen inn mot spillergruppa.

Sportsplanen skal være tema i alle trenerfora samt barne/ungdomsfotball-kveld.

Det er viktig å poengtere at filosofi, øvelser, formasjon, spillestil osv. er vanskelig å forklare gjennom skrift og tegninger. Noe av dette er tatt med i sportsplanen, noe er ikke. Jobben med å implementere dette for alle i klubben, må først og fremst gjøres gjennom praktisk arbeid på feltet.

Sportsplanen har til hensikt å ta for seg de momentene som er sentrale i forhold til utvikling av fotballspillere i alle aldersgrupper i klubben. Dette er moment som: planlegging, samarbeid, holdninger, kvalitet, mengde, matching og progresjon.

Denne sportsplanen er utarbeidet gjennom et samarbeid mellom Djerv 1919 trener – og spillerutvikler, en nedsatt gruppe, og er godkjent av Styret inneværende år. Sportsplanen vil etter innspill og forbedringer revideres hver sesong. *Endringer fra siste versjon blir markert i kursiv med blå tekst.*

## Idrettslagets formål

Sportsklubben Djerv 1919 skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

## Visjon & Verdigrunnlaget

Vår visjon er utvikling og glede for barn og ungdom. Klubben prioriterer breddesatsing, men også de som setter seg høyere idrettslige mål, og her er samarbeidet med FK Haugesund av stor betydning.

Arbeidet med å skape gode holdninger må starte fra første dag spilleren kommer til klubben, selv om det er stor forskjell på hva man kan forlange av en mini spiller og en juniorspiller. Gjennom gode holdninger ønsker klubben å skape et miljø som gir alle trygghet og trivsel for å imøtekomme vår visjon om utvikling og glede.

Djerv 1919 mener at spillernes holdning og innstilling er minst like viktig som utviklingen av spillernes tekniske ferdigheter. Dette betyr at vi i alle sammenhenger, på og utenfor banen, i trening og i kamp, legger vekt på dette arbeidet.

Sentrale begreper for hver enkelt spiller, foreldre, leder, og trener i denne sammenheng vil være:

- Ansvar (utstyr, lokaler, medmenneske)
- Respekt (medmenneske, trener, mot- og medspiller, dommer)
- Disiplin (overfor seg selv, trener, dommer)
- Toleranse (laguttak, trener, dommer, medspiller)
- Lydhørhet (trener, medspiller, dommer)

For å sikre vår visjon er det viktig at foreldrene følger opp sine barn, og bidrar gjennom dugnad til at klubben skal kunne nå sine mål.

NFF's foreldrevettregler kan sees under denne linken og skal følges.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/idrettens-barnerettigheter-og-bestemmelser3/foreldrevettregler/>

## Fair Play

Fair Play er navnet på fotballens verdierarbeid. Det handler om respekt – hvordan vi behandler og omgås andre mennesker både på og utenfor banen. Fair Play er sentralt i alt vi gjør i fotballen og symboliseres ved at alle lag skal hilse på hverandre før og etter kamp.

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 skal trives og ha det gøy med fotballen. Alle spillere er like verdifulle og skal behandles med lik rettferdighet uansett ulike ferdigheter.

Spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte/foreldre, besteforeldre, publikum, media og andre aktører i fotballen har alle et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet. Alle har også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.

Voksne skal være gode rollemodeller og bør være bevisste på sine holdninger på trening og kamp. Djerv 1919 skal ha en Fair Play ansvarlig i fotballen som har sine oppgaver ut mot trenere, lagledere og spillere. Foran sesongen skal Fair Play ansvarlig ha «Kick off Fair Play» møte med alle trenere og lagledere i barne og ungdomsfotballen. Dette skjer under barne- og ungdomsfotballkvelder. Fair Play skal også være på agendaen i styremøter og trener/lagleder-møter i klubben.

For å synliggjøre klubbens fokus på Fair Play skal følgende punkter etterleves og iverksettes

1. Kampverter på kampene i barne og ungdomsfotballen
2. Fair Play kaptener i ungdoms- og senior-fotballen
3. Fair Play møter før kamp
4. Fair Play hilsen før og etter kamp
5. Foreldrevett regler

## **Virksomhetsideen**

### **1. Sikre gode holdninger og verdier for å skape et godt sosialt miljø**

Djerv 1919s verdier og holdninger skal prege måten klubben jobber og kommuniserer på internt og eksternt. Dette skal også være en felles referanse ved diskusjoner generelt og rundt etiske problemstillinger.

### **2. Sikre et tilbud til alle som ønsker å spille fotball (Breddefotball)**

Djerv 1919 ønsker å gi et tilbud til alle spillere uavhengig av sportslig nivå. Det skal tilrettelegges for spillere som ønsker å drive annen idrett i tillegg til fotball. Glede og sosialt samhold skal prege klubben på alle nivåer. Klubben skal gi alle spillere som viser ønskede holdninger et best mulig trenings- og kamptilbud. Djerv 1919 skal være en klubb både for de som ønsker å drive breddefotball og for de som ønsker å satse på fotballen.

Dermed må klubben legge opp til at begge disse gruppene får utfordringer og trives i Djerv 1919. Et viktig bidrag her vil være klubbens HC-lag, som gir et tilbud om tilrettelagt fotballaktivitet for ulike grupper funksjonshemmede.

### **3. Sikre utvikling av spillere (Spillerutvikling) og trenere/ledere**

Djerv 1919 skal ivareta individuelle ambisjoner og legge til rette for personlig og ferdighetsmessig utvikling for spillere, trenere og ledere. For gruppen over 12 år bør en også ha resultatmål. Klubben skal gi alle spillere og ledere som viser ønskede holdninger og ferdigheter et best mulig utviklingstilbud. For spillerne innebærer dette at Djerv 1919 skal ha sitt eget spillerutviklingstilbud og hospiteringsordninger i klubben, i tillegg til et tett samarbeid med FKHS spillerutviklingstilbud og hospiteringsordning. Utviklingstilbudet for trenere vil bestå i tilbud om utdanning via krets, forbund eller interne kurs av høyt utdannet fotballfaglig trener/leder.

### **4. Sikre en sunn og god økonomi**

Djerv 1919 skal ha en lav risiko i sin økonomi, ivareta likviditetsbehovet, og skal ikke ha kostnader som overstiger inntektene. Ingen spillere i klubben skal motta lønn utover eventuell dekning av utgifter til kamp og treningsutstyr.

### **5. Sikre en organisasjon som kan ivareta klubbens målsettinger**

Djerv 1919 skal ha en strukturert sportslig og administrativ organisering som er person uavhengig og har klart definerte roller.

### **6. Sikre en god og tilrettelagt infrastruktur**

Djerv 1919 skal ha optimale fasiliteter for spillere og ledere slik at dette bidrar til å oppnå de mål som settes. Dette gjelder både vedlikehold av eksisterende fasiliteter og eventuelle investering i nye fasiliteter ved behov.

## 7. Sikre rekruttering av trenere, ledere og dommere

Djerv 1919 ønsker å rekruttere tidligere spillere i klubben som trenere, ledere og dommere. Muligheter for kompetanseheving vil være det største virkemiddelet i tillegg til en veldreven klubb med god økonomi. Klubben skal drive med all-idrett for å rekruttere utøvere og ledere.

## 8. Sikre rekruttering av spillere

Djerv 1919 ønsker å gi ett best mulig tilbud til spillere i alle aldersgrupper, så vel jenter og gutter. A-laget skal være et utviklingstilbud for unge spillere i klubben, og for spillere som ikke når opp på toppnivå, men som ønsker et sportslig seriøst tilbud. Djerv 1919 ønsker å ha lag i alle årsklasser for både jenter og gutter. Klubben skal ikke etablere A-lag herrer i høyere divisjon enn 2.divisjon, og A-lag kvinner i høyere divisjon enn 2.divisjon. Det tilstrebes til enhver tid å ha junior herrer og kvinner i kretsens øverste divisjon.

## Definisjoner

Det er viktig å være tydelig på hva noen begreper som brukes i sportsplanen betyr:

### A) Hospitering:

Med hospitering forstår vi at hver enkelt spiller får mulighet til både å trene og spille kamper på et høyere nivå enn hva vedkommende i utgangspunktet tilhører. Denne vekselvirkningen mellom det å få lov til å være god på et nivå og det å få noe å strekke seg etter på et høyere nivå er veldig sentralt i spillerens utvikling.

Det å finne en tilpasset arena i forhold til ferdigheter og mestring (flytsonemodell) er særdeles viktig dersom vi skal makte å oppfylle de målsettinger som er satt i Djerv 1919.

Fast hospitering over en lengre periode eller permanent oppflytting, avgjøres av Trener/ Spillerutvikler i samråd med trenere og aktuelle spillere og deres foresatte.

Når det gjelder hospitering i kamper, skal hensynet til spillernes totalbelastning ivaretas slik at man ikke opplever "utbrenthet" i ung alder.

Trener spillerutvikler er med på foreldremøter i starten av ny sesong, og dette er et naturlig tema på foreldremøter.

### B) Differensiering:

Med differensiering menes at aktivitetene tilpasses på en slik måte at mestringsfølelsen blir størst mulig. Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben og innenfor hvert enkelt lag. Konkret betyr det at man for lag innen barne- og ungdomsfotballen (7-16 år) bl.a. kan praktisere differensiering ved inndeling av ulike grupper på treninger slik at flest mulig føler mestring og oppnår fremgang. En spiller med lav fotball messig ferdighet får liten framgang ved å hele tiden spille mot spillere med langt bedre ferdigheter.

Dersom klubben får til å implementere (systematisering og forståelse) differensiering og hospitering vil en unngå misforståelser rundt begrepet topping.

### C) Topping:

Topping betyr at Djerv 1919 legger opp til en gradvis spissing av lagene i ungdomsfotballen (13 til 16 år). I 13- og 14-årsklassen vil vi delta i eliteturneringer med våre beste spillere pr. kull. Og vi melder på antall lag i serien ut fra antall spillere og ferdighet. *I årsklassene 15, 16 og 19 har klubben mål om å ha både elitegrupper og breddegrupper.*

Kontinuerlig dialog mellom trenere/spillere og foreldre (gjennom foreldremøter) vil bidra til økt forståelse og samhold.

D) Minikoordinator barnefotball: Ansvarlig for retningslinjer og utvikling av trenerne i barnefotballen (5 til 12 år). Skal sørge for at alle trenere forholder seg til at barnefotballen er klubbstyrt

E) Spiller-/trenerutvikler: Koordinerende rolle for lagene inkludert trenerne i ungdomsfotballen (13 til 19 år)

F) *Sportslige ansvarlige i styret: Overordnet ansvar for oppfølging av sportslig opplegg og utvikling.*

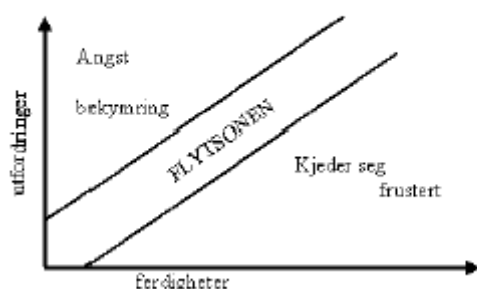
De som er født tidlig på året utviklet koordinasjonen sin bedre enn de som er født sent på året, noe som gir seg utslag i manglende mestringfølelse når eksempelvis to spillere med elleve måneders aldersforskjell spiller fotball mot hverandre. Flytsonemodellen illustrerer dette på en god måte.

## Jevnbyrdighet

Lagstrening er det ukentlige tilbudet spillerne har med sitt primærlag i Djerv 1919.

Djerv 1919 tilbyr ekstra trening til jenter og gutter 10-15 år. Tilbudet er utenom treninger med primærlaget. Differensiering henger sammen med jevnbyrdighet. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og på trening. Dette skaper trygghet og trivsel for den enkelte spiller. Permanent topping eller selektering skal ikke forekomme i barnefotballen i Djerv 1919. Klubben er sjef og tiltak som hospitering og ekstra treningstilbud skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder. Djerv 1919 ønsker å tilrettelegge for samarbeid på tvers av og mellom årskullene. Klubben ønsker å sette «spilleren i sentrum», gi gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

## FLYTSONEMODELLEN



## Treningsøkta.

NFF har gitt alle klubber gratis tilgang til Treningsøkta, dette skal gjøre treningshverdagen lettere for den som er trener/leder. Opplæring blir gitt av interne krefter. Spiller og trenerutvikler samt mini og ungdomskordinator sørger for at dette gjennomføres. Treningsøkta er fast tema på barne-/ungdomsfotballkveld.

<https://no-fotball.s2s.net/home/>

## Breddeformelen: Trygghet + Mestring = Trivsel

Ordet trivsel har et ganske romslig innhold som på en måte inkorporerer mange viktige følelsesbegreper. Både fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller er forutsetninger for trivsel.

Trygghet vil også helt klart være et sentralt element i det å trives. At barnet føler den rette tryggheten både i forhold til aktiviteten, sine medaktører og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Som grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse er trygghet et grunnleggende behov for barn.

Mestring handler om å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samarbeid (samspill) med andre. Dette er et meget sentralt behov for oss mennesker – også for ungdom! Det å mestre noe utløser positive og gode følelser som både glede, selvværd, stolthet og selvillit. Og så passer det selvfølgelig utmerket i idrettssammenheng – der mestringen både kan betraktes som et middel og et mål. For ungdom blir det derfor fundamentalt å tilpasse aktivitetene slik at mestringfølelsen blir mest mulig positiv – også for dem som ikke er så flinke idrettslig, rangeringsmessig sett.

## Foreldremøter

Klubben gjennomfører foreldremøte før hver sesong hvor følgende tema bør være med:

- Klubbens verdsett
- Lagets kjøreregler på og utenfor banen
- Årsplan
- Kommunikasjon foreldre <-> klubb

## Spillerutvikling

Utviklingstiltak for Djerv 1919-spilleren fra de starter å spille fotball:

- 6 år Rekrutteringstiltak
- 7-9 år Spillerutviklingstiltak
- 10-12 år Spillerutviklingstiltak
- 13-15 år FKH-team

## Aldersgruppen 6 – 10 år

### Rekruttering

- Djerv 1919 skal jobbe aktivt med å rekruttere så mange gutter og jenter som mulig i nærmiljøet. Spesielt skal klubben jobbe aktivt med rekruttering av spillere fra 6 til 7 år.
- *Klubbens primære rekrutteringsarena er gjennom allidretten (vår/høst)*
- Informasjon skal kommuniseres via sosiale medier, ansvarlig minikoordinator.

### Nivåpåmelding og laginndeling

Hvis man har flere lag i samme klasse Djerv 1919 er det ønskelig at man komponerer lagene med en slik sammensetning at de blir tilnærmet like gode. Det vil si jevnbyrdige lag. Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriterier ved påmelding. Ved gjennomføring av kamper kan man «låne» fra det ene laget til det andre i tilfelle fravær av spillere. Permanent selektering skal ikke forekomme i barnefotballen. Fokuset i barnefotballen skal være langsiktig utvikling av spillere og laget.

Andre kriterier for nivåvalg for de ulike års trinn kan være:

- Hvor lenge har årstrinn spilt fotball.
- Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet, etc.).
- Summen av aktivitetsnivå i årstrinn/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.

### Barnefotball

Utviklingsplanene er basert på NFF's trenerverktøy [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).

#### 6-8 år øktas oppbygning fordeling kompetansemål:

- Sjef Over Ballen/Lek: 40 % Føring/Vending
- Spille Med/Mot: 10 % Føring/Finte/Drible
- Smålagsspill: 40 % Mottak/Medtak
- Scoringstrening: 10 % Pasingsspill/Ballkontroll
- Spillere 6-8 år skal ha vært gjennom kompetansemålene og treneren bruker denne oppbygningen.

#### 9-10 år øktas oppbygning fordeling kompetansemål:

- Sjef over ballen/lek: 30 % pasningsspill
- Spille med/mot: 20 % føring/vending
- Smålagsspill: 40 % medtak
- Scoringstrening: 10 % 1:1 mot overtall
- Føring/vending
- Finte/drible
- Spillere 9-10 år skal ha vært gjennom kompetansemålene og treneren bruker denne oppbygningen.



**Overordnet målsetting for all aktivitet i alderstrinnet er å skape glade og entusiastiske fotballbarn som har fotballen som en av sine primære fritidssysler. Lek og individuell ballbehandling skal prioriteres.**

#### **1. Trenerne.**

- Minst to trenere pr. lag
- Minst en trener pr årskull skal ha ett del kurs fra C-lisens/Grasrottrener
- Alle trenerne skal gjennomgå Barnefotballkveld
- Alle trenerne bør ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling
- Trenerne møter forberedt til trening
- Trenerne setter opp årsplan før sesongen starter
- Årsplanen godkjennes av minikoordinator
- Etter hver sesong avgis treningsrapport til minikoordinator

#### **2. Sammensetning av lagene.**

- Hvert lag består av 8 spillere
- Hvis laget overstiger 9 spillere, skal minikoordinator kontaktes
- Det kan dannes treningsgrupper som består av flere lag innenfor årsklassen
- Fra 8 år bør lagene bestå av samme årsklasse
- Lagene bør inndeles i forhold til bosted/skoleklasse

#### **3. Kamper**

- Lagene deltar i kretsserien
- Klubben betaler årlig påmeldingsavgift for maks 2 cuper + vår egen
- Alle spillerne skal spille like mye
- Spillerne skal få prøve seg på alle plasser i laget, også som keeper
- Oppvarming til kamper bør skje med tekniske øvelser
- Etter kamp skal det alltid tøyes

#### **4. Treningsmoment**

- Øvelser og trening skal tilpasses slik at alle har mulighet til fremgang og mestring
- Øvelsene bør primært være mest mulig lekorientert og skje med spillere og ball i bevegelse
- Øvelsene bør legges opp variert og med allsidig utvikling av kroppen
- Stor vekt på deltakelse
- Unngå køståing
- Spill i små grupper (inntil 5 mot 5)
- I spilleøvelsene bør man bruke store mål og fokusere på spilleregler.



- Alle treninger skal avsluttes med tøyning
- Det oppfordres til gjennomføring av ferdighetsmerke

### **5. Utstyr**

- Det skal være en ball til hver spiller
- Ballene skal være pumpet før trening og kamp
- Drakter, og kjepler skal holdes i orden
- Førstehjelpsutstyr skal være komplett og tas med på hver trening og kamp
- Treneren stiller i tildelt treningsdrakt eller Djervgenser både til trening og kamp
- Leggbeskyttelse skal brukes både i trening og på kamp
- Spillerne skal hjelpe til med å samle inn utstyr etter trening

### **6. Annen idrett**

- Spillerne oppfordres til å drive med annen aktivitet/idrett ved siden av fotball

### **7. Spilleregler**

- Trenerne, eventuelt en dommer, gjennomgår spillereglene foran hver sesong med spillerne

### **8. Fotballsesongen**

- Kjernesesongen er fra 1. april til 30. oktober
- I den øvrige delen av året kan lagene samles for organisert trening i hall og eventuelt arrangere kamper.

Link til øvelser.

<http://fotballab.no/>

## Aldersgruppen 11 - 12 år

Spillere 11-12 år skal ha vært gjennom kompetansemålene og treneren bruker denne oppbygningen til treningsøktene. Følg linkene under:

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

<https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf>



**Overordnet målsetting for all aktivitet i alderstrinnet er å skape glade og entusiastiske fotballbarn som har fotballen som en av sine primære fritidssysler. Individuelle ferdigheter skal prioriteres. Ved utgangen av alderstrinnet skal barn mestre grunnleggende tekniske ferdigheter.**

### 1.Trenere

- Minst 2 trenere pr. lag
- Minst en trener pr årskull skal ha ett del kurs fra C-lisens/Grasrottrener
- Alle trenerne skal gjennomgå Barnefotballkveld

- Trenerne bør ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling
- Trenerne møter forberedt til trening
- Trenerne setter opp årsplan før treningen starter. Denne godkjennes av minikoordinator.
- Etter hver sesong avgis treningsrapport til minikoordinator

## **2. Sammensetning av lagene**

- Hvert lag består av ca. 10 spillere
- Hvis gruppa overstiger 12 spillere skal sportslig leder kontaktes
- Lagene bør oppdeles i forhold til bosted/skoleklasse

## **3. Kamper**

- Lagene deltar i kretsserien
- Klubben betaler årlig påmeldingsavgift for maks 2 cuper + vår egen
- Lagene kan delta i innenlands cup hvor overnatting er nødvendig
- Alle spillerne bør spille like mye
- Spillerne bør få prøve seg på alle plasser i laget, også keeper
- Kapteinfunksjonen går på omgang mellom spillerne
- Oppvarming til kamper bør skje med tekniske øvelser med ball
- Etter kamp skal det alltid tøyes

## **4. Trening**

Utviklingsplanene er basert på NFF's trenerverktøy [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).

- Teknisk trening med mange ballberøringer
- Avslutning på mål
- Stor aktivitet med trøkk
- 30 – 40 % av treningen bør være tekniske øvelser
- 10 – 20 % av treningen bør benyttes til tøyingsøvelser
- Fotballtreningen skal være variert og lystbetont
- Det oppfordres til gjennomføring av ferdighetsmerke
- Siste års lilleputt skal forberedes på 11år-fotball
- Det bør være minst 2 aktiviteter pr. uke
- Lagene kan slås sammen for treningstilbud også i sommerferien

## **5. Utstyr**

- Det bør være en ball til hver spiller
- Ballene pumpes før trening og kamp
- Førstehjelpkoffert skal være i orden og tas med på hver trening og kamp
- Utstyret må vedlikeholdes
- Leggbeskyttelse skal brukes både i trening og på kamp
- Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr

## **6. Annen idrett**

- Spillerne oppfordres til å drive med annen aktivitet/idrett ved siden av fotball

## **7. Spillerregler**

- Trenerne, eventuelt en dommer, gjennomgår spillereglene foran hver sesong med spillerne

## **8. Fotballsesongen**

- Kjernesesongen er fra 1. april til 30. oktober
- I den øvrige delen av året kan lagene samles for organisert trening i hall og løkkefotball.

## Aldersgruppen 13 – 16 år

### Ungdomsfotball

NFFs skoleringsplan for 13-19 år ønsker å gi trener og spiller de viktigste retningslinjer og metoder for læring. Alle trenerne i Djerv 1919's ungdomsfotball skal bruke treningsøkt aktivt. For å få tilgang til treningsøkt.no kontakt spiller- og trenerutvikler, Sjur Jarle Hauge.



**Overordnet mål er å skape en interesse og et miljø hvor fotball blir primær fritidsaktivitet. Utvikle spillere med individuelle ferdigheter, spilleglede, gode holdninger og lagmoral. Dette skal ikke gå på bekostning av breddetilbudet.**

#### 1. Trenerer/lagledere

- Alle trenere og lagledere skal delta på den årlige ungdomsfotball kveld.
- En trener pr. årskull skal ha C-lisens/Grasrottrener-utdanning
- Trenerne på alle lagene bør ha gjennomgått minimum 2 del kurs C-lisens/Grasrottrener
- Trenerne bør ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling
- Trenerne skal møte forberedt til trening
- Trenernes ansvar er å ta med riktig antall spillere til kamp
- Trenerne skal sette opp og levere en årsplan til sportslig leder innen 01.02.
- Trenerne skal etter hver sesong avgi en treningsrapport til sportslig leder innen 01.11.
- Trenerne gjennomfører minst 2 spillersamtaler med den enkelte spiller.

#### 2. Sammensetning av lagene.

- På alderstrinnene 13, 14, 15 og 16 plukkes førstelaget ut blant de beste spillerne uavhengig av årsklasse. Spillerutvikler skal involveres i dette, og tar endelig beslutning i tvilstilfeller.
- Spilleren bør spille på det høyeste nivå han er kvalifisert for.
- Oppflytting av spiller bør skje når en spiller er å anse blant de 12 beste på alderstrinnet over (etter spillerens ønske).

- Spillerne kan delta på flere lag.

### **3. Kamper.**

- Førstelagene bør spille på høyeste nivå for aldersgruppa
- De andre lagene deltar i kretsserien
- Klubben betaler årlig påmeldingsavgift for maks 2 cuper + vår egen. Ønskes det deltakelse i flere cuper sendes det søknad om dette til daglig leder.
- Alle spillere som møter til kamp bør ha spille tid minst halve kampen.
- Rett etter kamp skal det alltid tøyes lett/jogges ned

### **4. Trening.**

- Mange ballberøringer
- Avslutning på mål
- Stor aktivitet med trøkk
- Finter/vendinger/mottak med og uten motstand
- En mot en-situasjoner offensivt og defensivt
- Korte og lange pasninger
- Skudd/headeringer
- Detaljtrening på spesialiteter
- Oppfordring til egentrening
- Defensivt skal lagene trenes og organiseres etter soneprinsippet.
- Offensivt skal det trenes på å skape overtall, holde bredde og våge å bruke ferdigheter.
- Hurtighet, spenst- og styrketrening.
- Motorisk trening.
- Kondisjonstrening legges opp vesentlig med ball eller i spillform
- Kondisjonstrening/styrketrening i aldersgruppene 13 – 14 år skal kun skje ved bruk av kroppens egen vekt.
- Fysisk trening skal være allsidig og lystbetont
- Målmennene skal tilbys å være med på keeperteam
- Det bør alltid tøyes minst 20 minutter under trening.
- Tøyning bør ledes av treneren.
- Utviklingsplanene er basert på NFF's trenerverktøy [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).

### **5. Utstyr**

- Det skal være en ball til hver spiller
- Ballene pumpes før trening og kamp
- Drakter, vester og kjegler skal holdes i orden
- Førstehjelpkoffert skal være i orden og tas med på hver trening og kamp
- Utstyret må vedlikeholdes
- Leggbeskyttelse skal brukes både i trening og på kamp
- Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr

### **6. Annen idrett**

- Spillerne oppfordres til å drive med annen aktivitet/idrett ved siden av fotball

### **7. Spilleregler:**

- Dommer gjennomgår spillereglene før treningskampene starter.
- Samtlige spillere bør ha gjennomgått klubbdommer-kurs senest det året spilleren fyller 14 år.

### **8. Spilleroverganger fra andre klubber:**

- Dette skal skje i samråd med sportslig leder, som skal signere overgangspapirene.
- Det bør vises forsiktighet med hensyn til å ta inn spillere fra andre klubber
- Det bør kun tas inn spillere som man forventer kan utvikles til spill på vårt A-lag
- Spilleroverganger bør fortrinnsvis skje etter at spilleren fyller 15 år.

## Aldersgruppen 17 – 19 år



Tilrettelegge for at enkeltspillere som har nødvendig vilje kan utvikle seg til et høyest mulig nivå. Være primærleverandør til A-lag. Gi et godt tilbud til de som vil bruke mindre tid på fotballspill. Rekruttere trenere/ledere/dommere fra spillere som har deltatt i junioravdelingen.

### 1. Trenere.

- Hovedtrener for junior 1 bør som hovedregel ikke være en av foreldrene til spillerne.

### Trenere/lagledere

- Alle trenere og lagledere skal delta på den årlige ungdomsfotball kveld.
- En trener pr. årskull skal ha C-lisens/Grasrottrener-utdanning
- Trenerne på alle lagene bør ha gjennomgått minimum 2 del kurs C-lisens/Grasrottrener.
- Trenerne bør ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling.
- Trenerne skal møte forberedt til trening.
- Trenernes ansvar er å ta med riktig antall spillere til kamp.
- Trenerne skal sette opp en årsplan som skal leveres til sportslig leder innen 01.02.
- Etter hver sesong skal det avgis sportslig rapport til leder innen 01.11.
- Trenerne gjennomfører minst 2 spillersamtaler med den enkelte spiller.

### 2. Sammensetning av lagene.

- Førstelaget plukkes ut blant de beste spillerne uavhengig av årsklasse.
- Oppflytting av spillere bør skje når er spiller er å anse blant de 12 beste på alderstrinnet over (etter spillerens ønske).
- Spilleren skal spille på det høyeste nivå han er kvalifisert for.
- Spillerne kan delta på flere lag, men høyest nivå skal prioriteres.

### 3. Kamper.

- Førstelaget skal spille på høyest mulig nivå
- De andre lagene deltar i kretsserien.
- Klubben betaler årlig påmeldingsavgift for maks 2 cuper + vår egen. Ønskes det deltakelse i flere cuper sendes det søknad om dette til daglig leder.
- På førstelaget skal alle spillerne som møter til kamp/turnering få rimelig med spilletid.
- På de andre lagene skal spillerne som møter til kamp spille minst en omgang.
- Etter kamp skal det alltid tøyes lett/jogge ned.

#### 4. Trening.

- Det skal være en ball til hver spiller
- Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr
- Defensivt skal lagene trenes og organiseres etter soneprinsippet.
- Offensivt skal det trenes på å skape overtall, holde bredde og våge å bruke ferdigheter.
- Hurtighet, spenst og styrketrening.
- Motorisk trening.
- Fysisk trening skal være allsidig og lystbetont.
- Målmennene bør tilbys å være med på keeperteam.
- Det skal alltid tøyes 20 minutter under trening.

#### 5. Utstyr

- Ballene pumpes før trening og kamp
- Drakter, vester og kjegler skal holdes i orden
- Førstehjelpskoffert skal være i orden og tas med på hver trening og kamp
- Utstyret må vedlikeholdes
- Leggbeskyttelse skal brukes både i trening og på kamp

#### 6. Spilleregler

- Dommer gjennomgår spillereglene før treningskampene starter.

#### 7. Spilleroverganger fra andre klubber.

- Dette skal skje i samråd med sportslig leder, som skal signere overgangspapirene.
- Det bør kun tas inn spillere som man forventer kan utvikles til spill på vårt A-lag.

#### 8. Tilbud til spillerne

Følgende tilbud skal gis spillerne:

- Dommerkurs
- Trenerkurs
- Lederkurs

## Tilrettelagt fotball (HC-lag) og helsesport.

Djerv 1919 har et aktivt og variert tilrettelagt aktivitetstilbud for personer med ulike funksjonsnedsettelse. Siden høsten 1989 har vi gjennom HC-laget lagt til rette for **fotball for alle**. Trening gjennom hele året og i tillegg muligheter for deltagelse i ulike sosiale arrangement og tilbud om friluftaktiviteter.

Ingen aldersbegrensning og tilbud til begge kjønn. Treningene tilrettelegges slik at den enkelte skal føle mestring, og er da svært varierte med litt vekt på ballaktivitet. Bruker mest tid på grunnleggende bevegelser, ulike stafetter og spill. På treningene deles deltakerne gjerne inn i grupper etter fysisk ferdighet og sosial fungering.

Høsten 2014 ble klubbens tilrettelagte aktivitetstilbud utvidet med egen Helsesportgruppe, hvor aktivitetene er: Boccia, Curling, Bordtennis, Bowling og ulike salaktiviteter. Uansett funksjonsnivå kan nå **alle** som ønsker ta del i tilpasset fysisk/motorisk aktivitet i et fellesskap i Sportsklubben Djerv 1919. Treningstilbudet for HC-laget og Helsesportgruppa er organisert som trening en dag i uken gjennom hele året, kun pauser i skolens ferier.

Mange frivillige fra klubben stiller opp på disse aktivitetene og gjør en flott jobb, og bidrar til et positivt innslag i hverdagen for mange.

[https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/fotball\\_for\\_funksjonshemmede.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/fotball_for_funksjonshemmede.pdf)

## Turneringsbestemmelser

Deltakelse i serie og cuper ordnes ved at lagleder gir beskjed til Djerv 1919's administrasjon. Lagene melder seg selv på og klubben blir direkte fakturert av cupens arrangør. Ønsker laget å delta på flere cuper må det dekkes av foreldregruppa til laget. Det står et utfyllende dokument på hjemmesiden til Djerv 1919 om turneringsbestemmelser.

Mål ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget og klubben. Samtidig ønsker vi å gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne. Klubben ønsker at flest mulig lag reiser sammen på de ulike turneringene for å øke samholdet og klubbfølelsen. Mer om turneringsbestemmelsene på klubbens hjemmeside.

- Det er ikke ønskelig å låne spillerne fra andre klubber for deltakelse på cup med lag fra Djerv 1919.
- Det er ikke ønskelig for spillere fra Djerv 1919 å delta i cuper med andre klubbers lag.
- Unntak er turneringer i regi av FKH-Team, eller NFF Rogaland.

## Oppsummering

Med denne sportsplanen defineres det grunnleggende fundamentet for at Djerv 1919 skal nå sine sportslige målsettinger. Det er viktig at alle med trener/leder-ansvar bidrar til god bruk og etterlevelse av innholdet i planen, og samtidig melder til klubbens administrasjon/styre hvis det er behov for forbedring av planens innhold.