

SPORTSPLAN

Revidert 21. april 2021



1.0 Informasjon

- 1.1 Sportsplan
- 1.2 Om klubben: visjon, verdier, historie
- 1.3 Fair play



2.0 Barnefotball

- 2.1 Spilleren
- 2.2 Treneren
- 2.3 Foreldre
- 2.4 Linjevei
- 2.5 Treningen
- 2.6 Kampledelse og spilletid
- 2.7 Administrering og organisering av lag
- 2.8 Differensiering
- 2.9 Hospitering og oppflytting



3.0 Ungdomsfotball

- 3.1 Spilleren
- 3.2 Treneren
- 3.3 Foreldre
- 3.4 Treningen
- 3.5 Treningsoppmøte, skader og sykdom
- 3.6 Kampledelse og spilletid
- 3.7 Administrering og organisering av lag
- 3.8 Differensiering
- 3.9 Hospitering og oppflytting



4.0 Seniorfotball



5.0 Vedlegg

- 5.1 Oversiktsmatrise- alle spillformer
- 5.2 Flytsonemodellen
- 5.3 Anlegg - Baneoversikt - baneinndeling
- 5.4 Rollebeskrivelser
- 5.5 Organisasjonskart
- 5.6 Årshjul med oversikt over aktiviteter og ansvarsområder
- 5.7 Trenerkurs- oversikt
- 5.8 Agenda foreldremøte



1.1 Sportsplan

Stegaberg sin sportsplan er en veiledning og et verktøy for trenere og andre involverte rundt et fotballag. Planen er skrevet for å skape forutsigbarhet og en felles forståelse for hva Stegaberg Idrettslag står for.

Sportsplanen er bygget opp i fem hoveddeler: *Informasjon, Barnefotball, Ungdomsfotball, Seniorfotball og Vedlegg*. Dette for at den skal bli mer oversiktlig og lettere å bruke.

Denne sportsplanen har som overordnet mål at vi skal ha kontinuitet i treningsarbeidet som gjøres i klubben og at vi skal legge til rette for trenerteamet. Sportsplanen omhandler roller i klubb og rundt lag, diverse ansvar, treninger, styring og administrasjon av lagene, samt hvordan vi skal gjennomføre kamper og cup/turneringer på en god måte. Trenerteamet er pålagt å sette seg inn i og etterleve det som står i sportsplan.

Hovedelementene i sportsplan skal være tema på trenerforum, trener/lagledermøter og foreldremøter slik at denne er kjent for alle klubbens medlemmer.

1.2 Om klubben

Stegaberg Idrettslag ble stiftet i 1965, med utspring i friidrettsaktivitet. I 2020 er fotballgruppen den desidert største idretten i idrettslaget. Historien til Stegaberg IL skrives i dag, av deg og meg.

I 2016 ble Stegaberg IL sertifisert som "Kvalitetsklubb" gjennom NFF Rogaland, i 2019 ble vi resertifisert som kvalitetsklubb.

Hva står Stegaberg Idrettslag for?

Visjonen til Stegaberg Idrettslag er «**idrett for alle**».

Verdiene våre er **trivsel, åpenhet - inkluderende, allsidighet og sosialt**.

Hva innebærer «idrett for alle»?

Med visjonen «idrett for alle» forplikter Stegaberg Idrettslag seg til å tilrettelegge for at alle skal kunne delta i idrettslagets aktivitet uavhengig av:

Kjønn

Religiøs retning

Legning

Funksjonsnivå

Ambisjonsnivå

Prestasjonsnivå

Økonomiske forutsetninger



For å tilby «Idrett for alle» må en ta hensyn til den enkelte utøvers ønsker og behov.



Våre verdier:

- **Trivsel** er et mål i seg selv. Det handler om:
 - lystbetont aktivitet
 - mestring, personlig og sammen med andre
 - måloppnåelse, personlig og sammen med andre
 - positiv sosial samhandling.



For at utøvere og trenere skal trives SAMMEN er det viktig å forstå hverandre.

Hva trives jeg best med?

Hva motiveres jeg mest av?

- **Åpenhet og inkluderende**

Åpenhet og inkluderende innebærer at en som leder, styremedlem, trener, lagleder eller utøver skal ha en «åpen innstilling» og å være «mottakelig» for innspill.

Det handler om å være ærlig – med et positivt utgangspunkt.

Det handler om å være raus – med seg selv, lagkamerater og trenerteamet.

Det handler om å se alle.

Det handler om å respektere ulikhet og vinkle ulikhet positivt.

- **Allsidighet**

Stegaberg Idrettslag er et fleridrettslag. Det innebærer at det regnes som svært positivt å drive med flere ulike idrettsaktiviteter. Det gir et bredt erfaringsgrunnlag, som gjør at våre medlemmer er bedre rustet til å håndtere senere belastninger og mestre ulike situasjoner.

En utøver driver med to idretter, hva gjør jeg?

- Ta hensyn til utøverens situasjon

- Tilrettelegge for at utøver kan fortsette med ønsket praksis

Allsidighet og variasjon er også viktig i treningshverdagen, for å skape lystbetonte treninger og redusere sjansen for skader.

- **Sosialt**

Stegaberg Idrettslag er den største frivillige organisasjonen i Tysvær Kommune. Vi er et stort fellesskap, et åpent fellesskap, som alltid har plass til flere.

Det å delta i vårt sosiale fellesskap skal være positivt. For mange av våre medlemmer er deltagelse i et sosialt fellesskap (eks. laget eller treningsgruppen) viktigere enn sportslig utvikling. Som tilrettelegger og trener er det viktig å være klar over dette perspektivet og å forsøke å bli kjent med medlemmets motiver for deltagelse i idretten.

1.3 Fair play

Fair play er navnet på fotballens verdiarbeid.

Stegaberg ønsker at alle involverte i fotballen skal ha et bevisst forhold til Fair play. Fair play er mer enn gule og røde kort. Fair play handler om respekt- 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 rettferdig uansett utgangspunkt.

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. Vi voksne skal være gode rollemodeller og vi skal være bevisste våre holdninger på trening og kamp.

Stegaberg 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. Fair play skal også være på agendaen på styremøtene og trener- og lagledermøter i fotballen.



For å synliggjøre klubbens fokus på **Fair play** skal følgende punkter etterleves og iverksettes:

- Vi skal ha kampverter på hjemmekampene både i barne- og ungdomsfotballen. (Kampverten skal ha på gul vest, ønske motstanderlaget velkommen til kamp, hjelpe til med forberedelser til kamp, påse at alt går fint for seg på sidelinja under kamp, hjelpe til med rydding etter kamp).
- Det skal være Fair play-møter før kamp.
- Lagene skal gjennomføre Fair play-hilsen før og etter kamp.
- Foreldrevettreglene skal være kjent for foresatte/foreldre.
- Trenere og lagledere skal vise "godt trenervett".
- Spillere og trenere/lagledere i ungdomsfotballen skal gjennomgå og undertegne Fair play holdningskontrakt.

Trenerne har et særskilt ansvar, gjennom eksemplets makt, å implementere retningslinjene for Fair play blant spillerne. Dette er et «evigvarende» holdningsskapende arbeid som det skal være fokus på gjennom hele sesongen.



Sportsplanen har som formål å veilede, hjelpe og styrke deg som er involvert i et fotballag i klubben. Samtidig skal den bidra til å skape kontinuitet i klubb fotballen.

Det viktigste målet til oss selv er at alle skal inkluderes og trives her i Stegaberg. Vi skal skape fotballglede, trivsel, utvikle spillerne og gi muligheter og utfordringer til alle.

2.1 Spilleren

Stegaberg spilleren skal kjennetegnes ved at han/hun:

- Er positiv og gjør sitt beste
- Har respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere og øvrige i støtteapparatet
- Møter i god tid til alle treninger
- Melder fra hvis du ikke kan møte til trening eller kamp
- Viser Fair play i praksis

2.2 Treneren

Treneren er den viktigste voksenpersonen for barn- og ungdom i fotballivet. Treneren er nøkkelen for visjonen «idrett for alle» og målene «flest mulig – lengst mulig, best mulig»

Treneren har stor innflytelse på miljø, trivsel, utvikling og holdninger. Det treneren sier påvirker både hodet og beina hos spillerne.

Stegaberg treneren skal kjennetegnes ved at han/hun:

- Er positiv og gjør sitt beste
- Tilrettelegger for gode opplevelser.
- Stiller tydelige, forutsigbare og oppnåelige krav
- Ser den enkelte spiller (som han/hun er)
- Prioriterer spillergruppens ønsker og ambisjoner fremfor sine egne
- Fokuserer på innsats og utvikling, fremfor resultater
- Tar utgangspunkt i flytsonemodellen (vedlegg 5.2)
- Gir tilbakemeldinger rettet mot elementer spilleren kan kontrollere
 - innsats, fokus, utholdenhet, samhandling, holdninger
- Viser Fair play i praksis
 - På banen – kamp og trening
 - Utenfor banen – samhandling med andre i idrettslaget

Stegaberg ønsker å ha kompetente trenerteam i klubben som fordeler oppgavene seg imellom. Alle trenere får tilbud om trenerkurs. (Se vedlegg 5.7- Trenerkurs.)

Treneren skal ha ryddig og tilstrekkelig kommunikasjon med spillere og foreldre/foresatte både i forkant og underveis i sesongen (Se vedlegg 5.8- Agenda foreldremøte)

2.0 BARNEFOTBALL



Tenk gjennom og prøv å etterlev NFF sine regler for **trenervett**:

- Jeg er her for spillerne.
- Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- Jeg påvirker både spillerne mine, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
- Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.
- Jeg skal se alle spillerne ut fra sitt nivå og ta like godt vare på alle spillerne uavhengig av ferdighetsnivå.

[Trykk her for å se Barnefotballhefte fra Norges Fotballforbund](#)





2.3 Foreldre/foresatte

For å få et godt klima på og utenfor banen, er det avgjørende å ha **gode relasjoner og en god dialog med foreldregruppa**. Det er viktig å klargjøre klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst sin rolle. Foreldremøter er en god arena for å skape og vedlikeholde denne bevisstheten (se vedlegg 5.8 – Agenda foreldremøte).

Foreldregruppa skal være kjent med **foreldrevettreglene**:

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- Respekter trenerens kampleidelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?

2.4 Linjevei

I klubben er det mange medlemmer med forskjellige tanker og meninger. Det kan være ulike oppfatninger av hva som er rett og galt i enkelte saker. Sportsplanen skal være til hjelp slik at det oppstår færrest mulig konflikter. Om en uenighet oppstår, er det viktig at den blir tatt tak i snarest mulig.

Når sportslige eller sosiale konflikter oppstår, skal disse tas opp **linjevei**. Saker kan ofte løses enkelt, her er det viktig med god kommunikasjon. Vi skal prøve å løse konflikten innad i laget først. Ta derfor opp saken på laveste nivå så snart som mulig.

*Ta kontakt linjevei- løs sakene på riktig nivå. **God kommunikasjon er viktig!***

Linjevei:

- 1. Trenerteamet (hovedtrener eller trener)**
- 2. Lagleder**
- 3. Uego/Fair play (ved sosiale saker)**
- 3. Sportslig ansvarlig barn (ved sportslige saker)**
- 4. Sportslig utvalg**
- 5. Fotballstyret**
- 6. Daglig leder**

2.5 Treningen

Som trenere i barnefotball har vi et stort ansvar. Vi skal sørge for at alle spillerne får oppleve **trygghet, mestring, trivsel og utvikling** både gjennom trening og i kamp.

6-9 år

Når du skal planlegge og gjennomføre en trening, er det viktig å tenke på følgende:

Kjennetegn for alder:

- Barn i denne aldersgruppa har ofte stor aktivitetstrang. De kan være selvsentrerte, ha kort konsentrasjonstid, stort vitebegjær og være følsomme for kritikk.

Planlegging av treningsøkt:

- RØD TRÅD – hva har vi fokus på i dag
- Høyt aktivitetsnivå = små grupper, mye ballkontakt og minst mulig kø.
- Korte øvelser – variere
- Gode overganger - oppstart av ny øvelse/spill (samle gruppe, ro, ballene i mål)
- VIS hva som skal gjøres – minst mulig snakk (bruk deg selv eller en spiller)
- Par og gruppesammensetning (bevisst på inndeling)
- Spesifisitetsprinsippet- kamprelaterte øvelser
- Tenk på at du skal gi ros og vise omsorg og oppmerksomhet til alle
- Mye spill (varianter)
- Lag en «back-up» plan (ha en øvelse eller lek «på lur» som du vet fenger)
- Tenk på flytsonemodellen (se vedlegg 5.2).

I treningsøkta:

- Individuelle ferdigheter i fokus. *Lek med ball*
- Sjef over ballen – individuelle ferdigheter som: - føring - vendinger - dribling - demping - pasning - mottak/medtak – skudd
- Mange gjentakelser med kvalitet
- Følg opp moment fra deløvelser i spill
- Mye smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4) – mye ballberøring og involvering
- Alle aktiviteter bør gjennomføres med ball
- TENK: flytsonemodell i praksis – hvordan gi relevant utfordring for den enkelte.

Her finner du ferdige treningsopplegg tilpasset de ulike aldersgruppene:

www.treningsokta.no

(send mail til: sekretaarfotball@stegaberg.no hvis du trenger brukernavn og passord)

10-12 år

Når du skal planlegge og gjennomføre en trening, er det viktig å tenke på følgende:

Kjennetegn for alder:

- Kan trekke logiske slutninger, er lærenemme og opptatt av regler og rettferdighet. Dette er en gunstig alder for påvirkning av holdninger og utvikling av grunnmotorikk (løpe, hoppe, koordinasjon, styrke).

Planlegging av treningsøkt:

- RØD TRÅD- hva har vi fokus på i dag
- Høyt aktivitetsnivå, små grupper og minst mulig kø.
- Læring gjennom aktivitet.
- Progresjon i læringsmomentene og introduser nye.
- Still enda større krav i trening av delferdigheter og introduser nye delferdigheter gjennom mesterlære (vise), veiledning og instruksjon.
- Still krav til valg og utførelse, og forsterk når spillerne lykkes.
- Spesifisitetsprinsippet- kamprelaterte øvelser
- Ulike spillere = ulike krav.
- Tenk over hvilke konsekvenser gode og dårlige holdninger har for meg og laget.
- Gi ros og vis omsorg til alle
- Variasjon og allsidig aktivitet
- Tenk på flytsonemodellen (se vedlegg 5.2).

I treningsøkta:

- Individuelle ferdigheter i fokus. Lek med ball.
- Sjef over ballen – individuelle ferdigheter som: - føring - vendinger - dribbling - demping - pasning - mottak/medtak - skudd
- Mange gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene.
- Mye smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4) – mye ballberøring og involvering.
- Aktiviteter skal i all hovedsak gjennomføres med ball.
- TENK: flytsonemodell i praksis – hvordan gi relevant utfordring for den enkelte.

Her finner du ferdige treningsopplegg tilpasset de ulike aldersgruppene:

www.treningsokta.no

(send mail til: sekretaarfotball@stegaberg.no hvis du trenger brukernavn og passord)

“Huskelapp” for en treningsøkt:

1. Valg av tema (tema bør følges opp i flere økter etter hverandre).
2. Valg av læringsmoment (1 til 3 pr. økt).
3. Valg av øvelser for å påvirke læringsmomentene.
4. Igangsetting med tydelig øvingsbilde
5. Påvirke øvelsen – mange gjentakelser
6. Er det kvalitet?
7. Øving i relasjon / samspill. Får du fram øvingsbildet?
8. Spillaktivitet. Har du lagstruktur?
9. Får du fram gode bilder, så forsterk det uten å stoppe for ofte.
10. Hold fokus på tema og læringsmomenter, gi tilbakemeldinger underveis.
11. Høy aktivitet. Lite venting / kø.
12. Tenk flytsonemodell (*vedlegg 5.2*) – HUSK at utøverne er ulike = har egen flytsone

2.6 Kamplledning og spilletid

Som kamplleder i Stegaberget skal trenerne jobbe i forhold til et *trivsels-* og *utviklingsperspektiv*, ikke et resultatperspektiv.

Alle spillerne skal føle seg sett og verdsatt uavhengig av ferdighetsnivå.

6-9 år	10-12 år
<i>Regler for kamplledning:</i> • Kamplleder skal rullere på hvem som starter kampene, så ikke de samme starter hver gang. • Alle spillerne skal få tilnærmet lik spilletid i hver kamp. • Spillerne bør rullere på alle posisjoner, inkludert keeperplassen. • Fra sidelinjen skal kamplleder forsterke positiv adferd på banen og ikke komme med irettesettelser. • Det skal være fokus på innsats og utvikling - ikke resultat. • Det skal tilstrebes å skape jevne kamper.	<i>Regler for kamplledning:</i> • Kamplleder skal rullere på hvem som starter kampene, så ikke de samme starter hver gang. • Alle spillerne skal få tilnærmet lik spilletid i hver kamp. • Det kan være lurt å la spillerne prøve å spille i flere posisjoner på banen. • Fra sidelinjen skal kamplleder forsterke positiv adferd på banen og ikke komme med irettesettelser. • Det skal være fokus på innsats og utvikling - ikke resultat. • Det skal tilstrebes å skape jevne kamper. • Følg opp læringsmomenter.



2.7 Administrering og organisering av lag

Alle lag skal ha en hovedtrener, lagleder og kampvert.

Påmelding av lag:

Hovedtrener skal i samråd med sportslig ansvarlig barn, sørge for at tilstrekkelig mange lag blir påmeldt seriespill, slik at man til hver kamp kan stille uten for mange innbyttere. Alle spillerne skal få rikelig med spilletid. Daglig leder melder på til krets.

Treningstider:

Daglig leder og sportslig ansvarlig barn har ansvar for tildeling av bane og treningstider:

Antall treninger pr uke:

- 6-7: 1 trening pr. uke
- 8 år: 1 trening pr. uke. Mulighet for en ekstra trening hvis ønskelig.
- 9-12 år: 2 treninger pr. uke.

Cup

Stegaberg dekker utgiftene til to eksterne cuper. Lagleder melder på cup og faktura blir sendt til klubben.

Jevnbyrdighet:

Lagsammensetning skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. En skal lage mest mulig jevnbyrdige lag innad på årstrinnet, og prøve å finne rett nivå i seriespill ut fra fjorårets erfaringer. Dette øker sannsynligheten for tette og jevne kamper som blir en kamparena for gode opplevelser og utvikling.

Sammensetning av lag:

Alle spillerne på ett årstrinn skal trene sammen som en gruppe. Vi skal snakke om *våre* spillere, ikke dine og mine.

Når en skal dele inn lag til seriespill, må en ta både sportslige og sosiale hensyn. Trygghet og trivsel er viktig. Alle spillerne må oppleve å ha noen på laget som de er trygge på. Her er det viktig med god kommunikasjon mellom alle trenerne på årstrinnet. (Laginndelingen er uavhengig av klasser/skoler, her må en se hva som passer best for den enkelte gruppa).

Når en melder på lag til cup, kan en blande spillerne og lage så mange lag som mulig.

Dersom det oppstår uenigheter i trenerteamet angående laginndeling, kan dere kontakte Sportslig ansvarlig barn.

NB! Å dele inn utvalgte spillere etter «nivå» pr. dato og danne 1. 2. 3. lag - og /eller la noen spillere få spille vesentlig mer enn andre skal **ikke forekomme** i barnefotballen.



2.8 Differensiering i økta

*Å behandle alle fotballspillere likt, utsette dem for nøyaktig samme utfordringer og for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at spillerne lærer på samme måte og med samme hastighet. Slik er det ikke. **Spillerne modnes og lærer i ulikt tempo.** Derfor må de påvirkes ulikt på trening og i kamp.*

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. Det handler om en **positiv forskjellsbehandling**.

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulikt fokus og mål og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive avslutningstrening mens andre arbeider med pasninger.

Differensiering handler ikke om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og evaluering fra trenerens side.

Start i det små, og differensier i deler av økta.

NB! Differensiering er **ikke** å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de:

- trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt
- forbli delt i hele økta
- forbli delt hele året
- kjøre treninger som er eksklusivt for noen av nivåene
- spille i ulike serier
- dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen

2.9 Hospitering og oppflytting

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene (og i noen tilfeller, også spille) med lag på et høyere årstrinn i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Hospitering er hovedsakelig for spillere som har høy treningsvillighet, viser gode holdninger og har ferdigheter til å være bidragsyter i gruppa spilleren hospiterer til.

I Stegaberget har vi følgende regler for hospitering:

- Hospitering kan gjennomføres fra 10 år (når laget spiller i klassen U10)
- Hospiteringsordningen skal forklares og informeres om på foreldremøte i forkant av sesongen.
- Hospitering skal avtales via de to hovedtrenerne til de aktuelle lagene.
- Spilleren selv må ønske hospitering.
- Spillerens foreldre/foresatte må ønske hospitering.
- Hospitering skal godkjennes av Sportslig utvalg.
- Hospitering skal hovedsakelig gjennomføres på treninger.
- Dersom en spiller hospiterer på kamp, skal eventuelt redusert spilletid fordeles på flere utøvere.

Oppflytting

Hvis en «hospitert spiller» holder et så høyt nivå at han/hun ikke opplever mestring og utvikling på sitt lag, kan han/hun vurderes å flyttes opp på høyere nivå på fast basis. Det skal ikke foretas oppflytting uten at både spiller, trener, foreldre/foresatte og sportslig ansvarlig barn er involvert. I slike tilfeller skal det være en «prøveperiode» på 1 måned, slik at veien tilbake til laget sitt ikke blir for «lang» dersom han/hun angrep.

Selv om spilleren er flyttet opp kan hun/han likevel delta på utvalgte kamper/cuper på sitt opprinnelige årskull. Dette skal godkjennes av Sportslig utvalg i samråd med trener, spillere og foreldre for de aktuelle lagene.

Sportsplanen har som formål å veilede, hjelpe og styrke deg som trener i klubben. Samtidig skal den bidra til å skape kontinuitet i klubb fotballen.

Det viktigste målet til oss selv er at **alle** skal inkluderes og trives i ungdomsfotballen. Vi skal skape fotballglede, utvikle spillerne, skape trivsel, muligheter og utfordringer for alle.

Vi skal huske på at ungdomsavdelingen består av gutter og jenter i puberteten. Både starten, modningen og slutten av en vanskelig tid som ofte forbindes med mye press fra alle kanter. Det vil videre bety at det er mange spillere som har ulik toleranse fysisk og psykisk, og vi må jobbe med å se alle ut fra «der de er».

Overgangen fra barnefotballen kan være stor for mange, så ta godt vare på spillerne dine.

3.1 Spilleren

Stegaberg-spilleren er stolt, engasjert og positiv. Vi skal alle være forbilder for noen andre. De primære forventingene til spillerne er: disiplin, innsats, respekt og treningsoppmøte.

Stegaberg spilleren skal kjennetegnes ved at han/hun:

- Er positiv og gjør sitt beste
- Har respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere og øvrige i støtteapparatet
- Møter i god tid til alle treninger
- Melder fra hvis du ikke kan møte til trening eller kamp
- Viser Fair play i praksis
- Er en lagspiller både på og utenfor banen

Å være keeper er en viktig, sårbar og utsatt posisjon på banen. Feilvalg eller små feil blir veldig synlige. Vi ønsker å gjøre keeperen klok, modig og trygg. Stegaberg- keeperen skal gjennom lagtrening få utfordringer både som første angriper og siste forsvarer. Spesielt viktig er det at keeperen får oppfølging på valg, både offensivt og defensivt.



3.2 Treneren

Treneren er den viktigste rollen for fotballen, både for laget totalt sett og hver enkelt spiller. Trenerens rolle har stor innflytelse på miljø, trivsel, utvikling og holdninger. Sportsplanen skal ivareta treneren og gjøre han/hun til en best mulig trener ut fra de ulike forventninger fra klubb og spillere, sportslig og sosialt.

Stegaberg treneren skal kjennetegnes ved at han/hun:

- Er positiv og gjør sitt beste
- Tilrettelegger for gode opplevelser.
- Stiller tydelige, forutsigbare og oppnåelige krav
- Ser den enkelte spiller (som han/hun er)
- Prioriterer spillergruppens ønsker og ambisjoner fremfor sine egne
- Fokuserer på innsats og utvikling, fremfor resultater
- Tar utgangspunkt i flytsonemodellen (se vedlegg 5.2)
- Gir tilbakemeldinger rettet mot elementer spilleren kan kontrollere
 - innsats, fokus, utholdenhet, samhandling, holdninger
- Viser Fair play i praksis
 - På banen – kamp og trening
 - Utenfor banen – samhandling med andre i idrettslaget



Stegaberg er en kvalitetsklubb og har høy prioritering på kurs og kompetanse hos trenerne i ungdomsfotballen (se vedlegg 5.7- *Trenerkurs*).

Tenk gjennom og prøv å etterlev NFF sine regler for trenervett:

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- Jeg skal være et forbilde.
- Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ smitter over på andre.
- Jeg snakker til spillerne mine på en god måte.
- Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
- Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.



- Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.
- Jeg skal se alle spillerne mine ut fra sitt nivå og ta like godt vare på alle spillerne uavhengig av hvilket nivå de ligger på.

3.3 Foreldre/foresatte

For å få et godt klima på og utenfor banen, er det avgjørende å ha gode relasjoner og en god dialog med foreldregruppa. Det er viktig å klargjøre klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst sin rolle. Foreldremøter er en god arena for å skape og vedlikeholde denne bevisstheten. (se vedlegg 5.8- Agenda foreldremøte)

Foreldregruppa skal være kjent med **foreldrevettreglene**:

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdier.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?

Dersom det er noe foreldrene er uenige i, skal dette tas opp linjevei.
(Les om linjevei under punkt 3.7 Administrering og organisering av lag.)



3.4 Treningen

Et hovedmål er at trenerne i Stegaberg skal sørge for at spillerne får oppleve **trygghet, mestring, trivsel og utvikling** både gjennom trening og i kamp.

Vi må tilpasse treningen etter nivå på laget. Blir alt for innviklet mister spillerne fokus og interesse- ingen mestring. Er laget på et høyt nivå og øvelsene blir FOR enkle, blir det kjedelig og de mister interessen (tenk flytsonemodell 5.2)

Hvor mye vi bør trene er viktig å balansere - Hvor ambisiøse spillerne er, varierer i et lag, interessen for fotball er individuell, det må vi akseptere og respektere. Noen vil trene veldig ofte, noen mye mindre. Noen har høyere kvalitet enn andre, det er en helt naturlig situasjon i et fotballag (se punkt 3.8 om differensiering).

På treningene må det jobbes med hvordan laget skal spille. Det er på treningen vi lærer og skal være grunnleggende for hva vi får til i kamp. Gjør spillerne dine trygge på det de skal gjøre på banen i kamp. Treningen er samtidig grunnlaget for å spille kamper. Alle skal følge og delta på trenerens opplegg for øktene på en positiv måte.

Skal vi ha det trivelig må vi også ha forventninger til oppførsel og holdninger hos spillerne. Hvis en trener må bruke all energien på få noen til å oppføre seg, høre etter eller i det hele tatt bry seg, blir det ingen god, lærerik eller morsom økt.

“Å behandle alle rettferdig i fotball betyr ikke dermed at vi skal behandle dem likt”. Vi er forskjellige, vi har ulike ambisjoner, kvaliteter og ulike behov»

Planlegging av treningsøkt:

- RØD TRÅD - hva har vi fokus på i dag.
- Kom raskt i gang med treningen.
- Høyt aktivitetsnivå, små grupper og minst mulig kø.
- Progresjon i læringsmomentene og introduser nye.
- Spesifisitetsprinsippet- kamprelaterte øvelser
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.
- Still krav til valg og utførelse, og forsterk når spillerne lykkes.
- Gi tilbakemeldinger på en god måte.
- Tenk på flytsonemodellen (se vedlegg 5.2).



Elementer vi skal jobbe med og fokusere på i ungdomsfotballen:

- Teknikk – sjef over ball
- Kvalitet på mottak, blikk/orientering, pasning, ny bevegelse uten ball, gjøre seg spillbar.
- Mange repetisjoner – «få ting inn i beina».
- Vise øvelser tydelig med korte og enkle forklaringer.
- Skape spillforståelse (posisjonering + ansvar + oppgaver + rolle).
- Bruke mye spilløvelser og smålagsspill med læringsmomenter. Stopp spillet, vis og forklar.
- Tenke flere trekk fremover / flere spillere i bevegelse samtidig.
- Progresjon i øvelsene.

Jobb med begreper i spill og økt fotballforståelse:

- Overganger forsvar til angrep / angrep til forsvar.
- Overgangsspill – jobbe med kollektiv intensitet de første sekundene etter balltap.
- Jobbe med kollektive kjappe bevegelser etter ballvinning – kontringer.
- Jobbe med etablert spill – ballbesittelse.
- Bygge opp et angrep fra etablert spill.
- Trene på kombinasjoner – flere læringsmomenter i samme øvelse.

3.5 Treningsoppmøte, skader og sykdom

Treneren må jobbe med å opprettholde en god treningskultur i laget. Treneren har et helsemessig ansvar for å ta vare på spillerne. Ved skader, gjenopptrening eller sykdom over lengre tid, skal belastningen gradvis trappes opp. Første prioritering er alternativ trening (se www.skadefri.no for inspirasjon til øvelser – som kan gis utøver). Belastningen trappes opp via kontrollerte bevegelser og øvelser. Når en utøver kan delta 100 %, på en hel trening, er utøveren aktuell for kampsituasjoner.

Dette er ikke ansett som «straff» - men som et fornuftig påkrevd helsemessig hensyn som skal tas.

Trenerteamet skal føre treningsoppmøte og fravær.

3.6 Kampleidelse og spilletid

Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha *fokus på trivsel, mestring og utvikling, fremfor resultater*. Dette er en viktig forutsetning for å etterleve visjonen om «idrett for alle» og målet «flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Treneren i ungdomsfotballen skal gjøre spillerne vant med de posisjonene på banen som kler den enkelte spiller best, og som passer lagets spillestil. Det skal være rom for å prøve ut nye roller og posisjoner.

Kamplleder (hovedtrener og trener) skal rullere på hvem som starter kampene, slik at det ikke er de samme som starter hver gang og ikke de samme som sitter på «benken» hver gang. Dette er det beste virkemiddelet for å «se utøveren», praktisere «idrett for alle» og at alle skal føle seg like mye verdt.

Alle spillerne skal ha godt med spilletid. Ca. 50% spilletid ved oppmøte på min. 1 trening pr uke.

Treningsoppmøte kan være tellende for mengde spilletid i kamper. Hvis en spiller ikke kommer regelmessig på treninger må spiller akseptere noe mindre spilletid. Spillere som aldri møter til trening kan ikke forvente å få spille kamp.

Stegaberg IL er et fleridrettslag og det skal være aksept for å drive med andre aktiviteter i idrettslag (og andre fritidsaktiviteter).

Fra sidelinjen skal kamplleder forsterke positiv atferd på banen gjennom tilbakemeldinger på fokus, mestring, utvikling og samhandling. Trener skal ikke fokusere på irettesettelser og nedsettende kommentarer. Hvis dette oppstår skal det varsles linjevei. (Se pkt. 3.7- lagorganisering)

Om spillere, foreldre eller andre har noe å ytre eller mener er urettferdig- skal det tas utenfor banen. Mindre uenigheter bør løses med en prat mellom spiller, trener og foreldre (innad i laget). Hvis det likevel ikke løser seg kan det varsles videre. Les mer om «linjevei» under punkt 3.7



3.7 Administrering og organisering av lag

Alle lag skal ha en hovedtrener, trener, lagleder og kampvert. Treningstider blir tildelt av Daglig leder. Hovedtrener melder på lag til seriespill i samråd med Daglig leder og Sportslig ansvarlig ungdom. Innspill og ønsker om treningstid kan sendes Sportslig ansvarlig ungdom.

Stegaberg ønsker å ha bredde i treningstilbudet. Det skal være tilstrekkelig for de ivrigste og mest ambisiøse, og det skal være mulighet for å trene en gang i uken, for de som ikke er like ivrige. Om enkelte spillere ikke ønsker like mange treninger som de andre på laget, må det tas et møte mellom trener og spiller hvor de kommer fram til en fornuftig løsning. Vi ønsker å oppnå store og gode treningsgrupper på alle aldersnivå. Det krever treningsmentalitet. Treningsoppmøte er fundamentalt og en viktig forventning fra trener til spillerne.

I klubben er det mange medlemmer med forskjellige tanker og meninger. Det kan være ulike oppfatninger av hva som er rett og galt i enkelte saker. Sportsplanen skal være til hjelp slik at det oppstår færrest mulig konflikter.

Om en uenighet oppstår, er det viktig at den blir tatt tak i snarest mulig. Dette kan være saker om mobbing, utestenging, spilletid, treningstilbud, laginndelinger osv.

Når sportslige eller sosiale konflikter oppstår, skal disse tas opp **linjevei**. Saker kan ofte løses enkelt, her er det viktig med god kommunikasjon. Vi skal prøve å løse konflikten innad i laget først. Ta derfor opp saken på laveste nivå så snart som mulig.

Ta kontakt linjevei- løs sakene på riktig nivå. God kommunikasjon er viktig!

Linjevei:

1. Trenerteamet (hovedtrener, trener)
2. Lagleder
3. Uego/Fair play (ved sosiale saker)
3. Sportslig ansvarlig ungdom (ved sportslige saker)
4. Sportslig utvalg
5. Fotballstyret
6. Daglig leder

3.8 Differensiering

*Å behandle alle fotballspillere likt, utsette dem for nøyaktig samme utfordringer og for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at spillerne lærer på samme måte og med samme hastighet. Slik er det ikke. **Spillerne modnes og lærer i ulikt tempo.** Derfor må de påvirkes ulikt på trening og i kamp.*

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. Det handler om en **positiv forskjellsbehandling**.

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulikt fokus og mål og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive avslutningstrening mens andre arbeider med pasninger.

Differensiering handler ikke om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og evaluering fra trenerens side.

Start i det små, og differensier i deler av økta.

NB! Differensiering er **ikke** å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de:

- trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt
- forbli delt i hele økta
- forbli delt hele året
- kjøre treninger som er eksklusivt for noen av nivåene
- spille i ulike serier
- dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen



3.9 Hospitering og oppflytting

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene (og i noen tilfeller, også spille) med lag på et høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Hospitering er hovedsakelig for spillere som har høy treningsvillighet, viser gode holdninger og har ferdigheter til å være bidragsyter i gruppa spilleren hospiterer til.

I Stegaberg har vi følgende regler for hospitering:

- Hospitering kan gjennomføres fra 10 år (når laget spiller i klassen U10)
- Hospitering skal forklares og informeres om på foreldremøte i forkant av sesongen.
- Hospitering skal avtales via de to hovedtrenerne til de aktuelle lagene.
- Spilleren selv må ønske hospitering.
- Spillerens foreldre/foresatte må ønske hospitering.
- Hospitering skal godkjennes av Sportslig utvalg
- Hospitering skal hovedsakelig gjennomføres på treninger.
- Dersom en spiller hospiterer på kamp, skal eventuelt redusert spilletid fordeles på flere utøvere.

Oppflytting

Hvis en «hospitert spiller» holder et så høyt nivå at han/hun ikke opplever mestring og utvikling på sitt lag, kan han/hun vurderes å flyttes opp på høyere nivå på fast basis. Det skal ikke foretas oppflytting uten at både spiller, trener, foreldre/foresatte og sportslig ansvarlig ungdom er involvert. I slike tilfeller skal det være en «prøveperiode» på 1 måned, slik at veien tilbake til laget sitt ikke blir for «lang» dersom han/hun angrer.

Selv om spilleren er flyttet opp kan hun/han likevel delta på utvalgte kamper/cuper på sitt opprinnelige årskull. Dette skal godkjennes av Sportslig utvalg i samråd med trener, spillere og foreldre for de aktuelle lagene.

Om Seniorfotballen

Vi har en senioravdeling vi er stolte av. På damesiden har vi et lag i 4. divisjon. Vi ønsker å ha et godt sportslig og sosialt tilbud til jentene, slik at de yngre jentene skal ha noe å se opp til og de eldre jentene skal føle en tilhørighet til klubben. På herresiden er klubbens målsetning å opprettholde et A-lag i minimum 5.divisjon og samtidig ha et B-lag som ivaretar dem som ikke spiller på klubbens øverste nivå.

Ved å ha en sportsplan som gjennomsyrrer hele klubben, er målet å få opp lokale spillere til seniorlagene. En utviklende og god barne- og ungdomsfotball skal styrke seniorfotballen i Stegaberg. Trivsel hele veien er noe vi ser på som helt avgjørende for å ha en solid senioravdeling.

Seniorfotballen består av både unge spillere og voksne etablerte spillere, og vi må ha fokus på at alle trives og ivaretas, både sportslig og sosialt.(se forventninger til spiller og trener pkt 3.1 og 3.2)

Vi skal ha kvalitet på trenerapparatet i seniorfotballen (se vedlegg 5.7- Trenerkurs)

Treneren har ansvar for å etablere god Fairplay ånd i lagene – og fremme klubbens forventning om holdninger, språkbruk og oppførsel - på og utenfor banen.



4.0 SENIORFOTBALL



Samarbeid ungdom/senior:

I forkant av sesongen skal det være et møte mellom trenere og Sportslig utvalg. De må bli enige om hvordan en kan gi spillerne et best mulig tilbud uten at det blir ødeleggende for noen av lagene. Her er det viktig med god kommunikasjon mellom de ulike trenerne.

Seniorlagene skal ha lav terskel for at spillere i ungdomsfotballen kan bli tatt opp, prøve seg og ta steget opp. Dialogen rundt hospitering/lån skal tas mellom trener senior, trener junior, trenerveileder ungdom og trenerveileder senior (se pkt 3.9). Spillere som kommer opp skal bli tatt godt hånd om og bli ivaretatt både sosialt og sportslig. Spillere som blir tatt med på kamp må få spilletid.

Seniorlagene skal ha en **sportslig plan** for året. Denne utarbeides av trenerteam sammen med spillerne. Her skal roller, treningstider, mengde og opplegg for året på plass. Lagene skal også legge opp til spiller -og lagmøter gjennom året. Det skal på oppstartsmøtet også legges frem tydelig hvilke holdninger som forventes av en Seniorspiller i Stegabergh IL.

Innholdet av dette møtet og den sportslige planen for året skal sendes til Daglig leder i klubben.

Ting som skal være med på lag-oppstartsmøte:

- Definere trenerteam m/ navn og roller
- Treningsmengde/ Treningsdager
- Ambisjoner for laget
- Antall spillere



Alle i seniorfotballen skal etterleve *Fair play* (se pkt 1.3). Seniorspillerne er forbilder for barn og unge- så språk og oppførsel er veldig viktig, både på og utenfor banen. Det skal være HØYT fokus på oppførsel på banen. Det skal være en god tone mellom trenere, spillere, motstandere og dommere. Tenk språkbruk!

Vi oppfordrer alle i seniorfotballen til å hilse på barn og unge når de møtes rundt omkring.

Spillerne på senior skal være gode rollemodeller for de yngre, og de skal brukes som ressurspersoner i ungdomsavdelingen.

Stegabergh er først og fremst en utviklings- og breddeklubb. Det bør være et mål for klubben å utvikle spillerne til et høyere nivå.

Det bør være et mål at klubben selv klarer å utvikle trenere til seniorlagene. På den måten er det lettere å beholde og videreføre filosofien og kulturen.

5.0 VEDLEGG



- 5.1 Oversiktsmatrise- alle spillformer
- 5.2 Flytsonemodellen
- 5.3 Anlegg - Baneoversikt
- 5.4 Rollebeskrivelser
- 5.5 Organisasjonskart
- 5.6 Årshjul med oversikt over aktiviteter og ansvarsområder
- 5.7 Trenerkurs- oversikt
- 5.8 Agenda foreldremøte

5.1 Oversiktsmatrise- alle spillformer

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform (Obligatorisk)	3mot 3	5mot 5	7mot 7	9mot 9	9mot 9	11mot 11
Banestørrelse (Bredde x Lengde)	10m x 15m	20m x 30m	30m x 50m	40-50m x 58-64m	48-50 x 67-72m	45-90m x 90-120m
Ballstørrelse	«3» eller lettvektball (290g) «4»	«3» eller lettvektball (290g) «4»	4	4	4	4/5 ¹
Straffesparkfelt	-	15m x 6m	21m x 8m	21m x 8m	21m x 8m	16,5m x 40,32m
Mål (Bredde x Høyde)	1,2–1,5m x 0,75–1m (minimål)	3m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	7,32m x 2,44m ²
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Spilletid	2 x 20min	2x 25min	2 x30min	2 x 35min	2 x 35min	Fra 2 x 35min Til 2 x 45min
Straffespark	Nei	Ja – 6m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 11m
Anbefaltminimum spillertropp	5	7	9	11	11	13
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja ³
Pressfrisone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Kamprapport	Nei	Nei	Nei	Frivillig	Ja	Ja
Minimums- kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer /Rekrutt	Rekrutt	Rekrutt

5.2 Flytsonemodellen

Flytsonemodellen handler om sammenhengen mellom opplevde utfordringer og opplevde ferdigheter i en gitt situasjon.

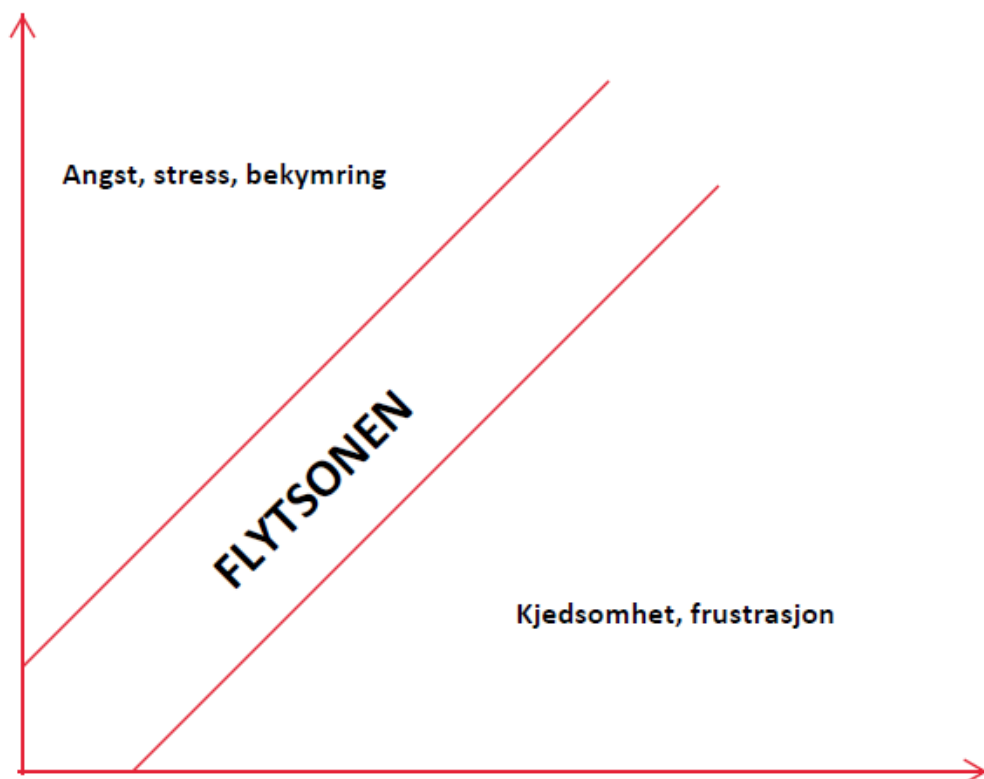
Det er viktig å kjenne spillerne, for å vite hvordan de responderer på ulike situasjoner. En spiller med høy selvtillit har stor tro på egne ferdigheter og oppsøker oftere utfordringer, mens en spiller med lav selvtillit ofte unngår store utfordringer.

Et lag består av spillere med ulik utgangspunkt = ulik flytsone.

«Trygghet vs. utfordring + mestring = trivsel og utvikling»

Gjennom en god balanse mellom utfordringer og ferdigheter kan en spiller havne i «flyt-sonen» hvor ting fungerer bra og «flyter». Når noe oppleves som for utfordrende og vanskelig, kan det skape angst, frykt og bekymring. Hvis en situasjon oppleves som for enkel og uten utfordringer, kan det bli kjedelig og frustrerende.

Flytsonemodellen skal være gjennomgående i hele Stegaberget-fotballen. Den skal være den grunnleggende modellen for å skape mestring, trivsel, utvikling og beholde flest mulig, lengst mulig.



5.3 Anlegg – klubbhus – bane – garderobe



Stegabergh ILs anlegg er på Frakkagjerd. Her har vi 3 kunstgressbaner:

- Frakkagjerd Stadion (11er bane)
- Frakkagjerd 11er
- Frakkagjerd 9 er

I tillegg benyttes også fotballbanen ved Førre Skole til trening og kamp.

På Stegaberghuset er det 3 garderober og 2 utetoaletter i 1. etg. På grunn av manglende garderobekapasitet, benyttes også garderober i Steinsvik Arena.

Link til banekart:

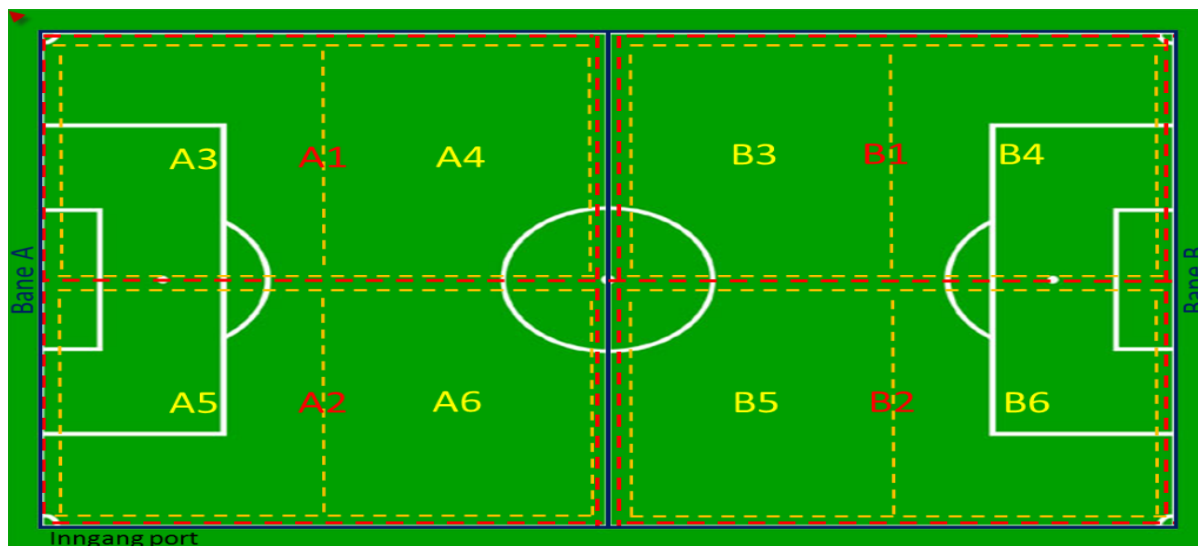
<https://stegabergh.spoortz.no/portal/arego/club/26/contentcategory/20074>

5.0 VEDLEGG

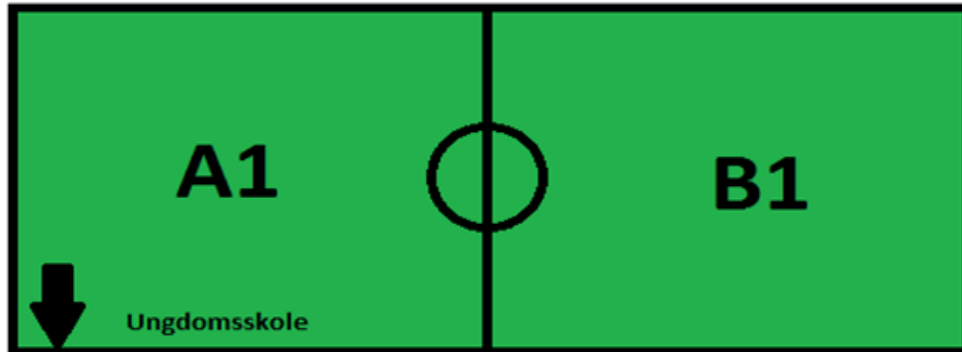


Oversikt banefordeling:

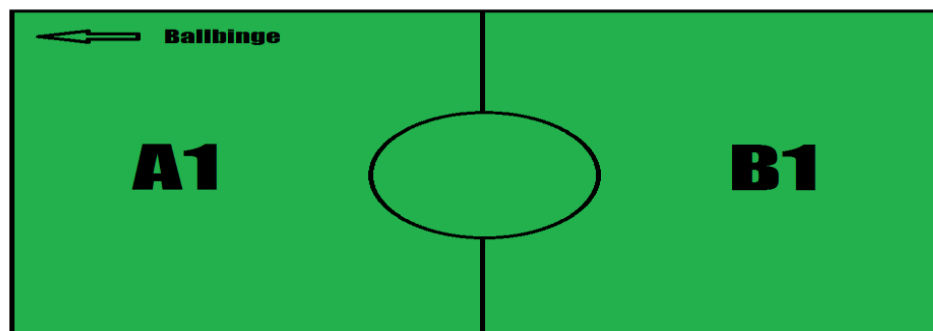
11 er banene



9 er banen



Førre skole



5.4 Rollebeskrivelse – kontakt og info

Her finner du oversikten over de ulike rollene i klubben og hvem som har ansvar for hva:

<https://stegaberg.spoortz.no/portal/arego/club/26/contentcategory/948516805>

5.5 Organisasjonskart

Her finner du oversikten over hvordan klubben er bygd opp:

<https://stegaberg.spoortz.no/portal/arego/club/26/contentcategory/948546674>

5.6 Årshjul med oversikt over aktiviteter og ansvarsområder

Aktivitet	Tidsrom	Ansvar
Lagmøte (opptelling av spillere, roller)	November	Trenerteam
Trener/lagledermøte barn	Innen medio desember	Sportslig ansvarlig barn
Trener/lagledermøte ungdom	Innen medio desember	Sportslig ansvarlig ungdom
Trener/lagledermøte senior	Innen medio desember	Sportslig ansvarlig senior
Fordeling av treningstider (desember-juni)	Innen 18.desember	Daglig leder (DL)
Foreldremøte	2 ganger årlig	Trenerteam
Påmeldingsfrist barnefotball	Slutten av februar	Sportslig ansvarlig barn/DL
Påmeldingsfrist ungdomsfotball	Medio januar	Sportslig ansvarlig ungdom/DL
Sesongstartmøte barn og ungdom (NFF Rogaland)	Januar/februar	Hovedtrener/LL
Kampberamming vår	1. mars	DL/LL
Dommerberamming vår	2 uker før kampstart	Dommerkontakt
Fordeling av treningstider (august-desember)	1. juni	Daglig leder
Spillermøte	2 ganger årlig	Hovedtrener
Kampberamming høst	1. juli	DL/LL
Dommerberamming høst	2 uker før kampstart	Dommerkontakt
Rekruttering nye dommere: kurs for alle 14- åringene	vår	Dommerkontakt
Uttak FKH team og sone		Sportslig utvalg

5.7 Trenerkurs – oversikt

Alle kvalitetsklubber har krav til formell trenerkompetanse.

Nedenfor ser du oversikten over hvilke kurs hovedtrener og trener skal ha på de ulike alderstrinnene. Disse kursene skal gjennomføres i løpet av året.

Stegaberg Idrettslag tilrettelegger for lokale kurs årlig (eks 3 tirsdager på rad a 4 timer).

Lag	Kompetansekrav
U6	Grasrottrener 1: Barnefotballkurset (6 – 8 år)
U7	Grasrottrener 1: Barnefotballkurset (6 – 8 år)
U8	Grasrottrener 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet (9 – 10 år)
U9	Grasrottrener 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet (9 – 10 år)
U10	Grasrottrener 3: Mot ungdom – lengst mulig (11 – 12 år)
U11	Grasrottrener 3: Mot ungdom – lengst mulig (11 – 12 år)
U12	Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)
U13	Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)
U14	Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)
U15	Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)
U16	Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)
U19	Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)
Senior	Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)

Du kan lese mer om Grasrottrenerkursene på NFF sine nettsider:

<https://www.fotball.no/trener/grasrottrener/nff-c--lisensutdanningen/>

5.8 Agenda foreldremøte

Foreldremøter bør avholdes for hvert lag/ trinn to ganger pr. sesong (om våren før sesongstart og på høsten før/umiddelbart etter oppstart).

Lagleder og trenere er i fellesskap ansvarlig for gjennomføringen av møtene. Det bør skrives et kort referat fra møtene som skal bekjentgjøres for hele foreldregruppen.

Følgende punkter skal gjennomgås på vårmøtet:

1. Generell informasjon om klubb.

- Gå gjennom hovedelementene i sportsplanen
 - Hva er relevant for vårt lag?
- Medlemskontingent, treningsavgift, dugnad
 - Økonomiske støtteordninger

2. Informasjonskanaler.

- Hjemmeside, Facebook, Instagram, Spoortz
- Annet innen laget, egen lagside osv.

3. Eget lag/ trinn.

- Roller i laget: trenere, lagleder, kampvert og evt. foreldrekontakt. Hvem gjør hva? (Lag en oversikt med navn og tlf. nr. over hvem som har hvilken rolle og send til sportslig ansvarlig barn/ungdom.)
- **Hva forventes av foreldre og spillere.**
Idrettsglede for alle - Fair play. Generelle regler for trenere, spillere, foreldre.
 - Hva skal vi konkret jobbe med denne sesongen?
- Treninger: antall, fokus, tid, sted.
- Kamper: laginndeling, spilletid, transport, drakter.
- Cuper: hvilke, dato, hvor mange?
- Andre aktiviteter? Kvelds etter trening, turer, overnatting på klubbhuset m.m.
- Dugnad. Er det ønske om å ha dugnader for å samle inn penger til laget?

Agenda på høstmøtet – «Statusmøte»

• **Kort gjennomgang av laget** (antall spillere, trening og kampoppmøte, miljøet, foreldregruppen)

• **Hva fungerer godt?**

• **Hvilke utfordringer har vi hatt?**



• **Samarbeid klubb – fotballgruppa – adm** (Hvordan er samarbeidsklimaet? Får en hjelp til aktuelle utfordringer? leder barne/ungdomsfotball, trenerveileder, daglig leder, andre aktuelle)

• **Hvordan fungerer hospitering (U10 og eldre)?**

• **Hvordan er det sosiale i spillergruppen** (generelt, er det utøvere som har utfordringer sosialt – hva kan en eventuelt gjøre for å bedre dette? Hvordan kan vi bygge opp under «miljøskapere» - «spille på spillergruppen», kan vi gjøre noen kjekke ting i lag – som kan bedre miljøet?)

• **Skadestatus?** (skader, vedvarende skader, hvordan kan vi hjelpe skadeutsatte utøvere – eks alternativ trening)

• **Spillersamtaler?** (er det gjennomført formelle (eks varslede spillersamtaler) eller «uformelle» spillersamtale (eks 2 min i forbindelse med en trening), noen ting her som vi bør lufte i plenum?)

• **Foreldrestatus – signaler fra foreldre?** (Kommuniserer vi klart og tydelig med foreldregruppen, innspill fra foreldre i ulike kanaler – eks telefon, dialog på feltet, epost, sosiale medier. Er det noe vi vil utbedre?)

• **Hvordan har sesongen vært – stikkord** (kamper, trening, cuper)

• **Neste års sesong – tanker?** (lag, kamper, trening, cuper, mål o.l.)

Tiltaksplan

Hva	Hvem (ansvar)	Dato	Beskrivelse	Evaluering

Send en forespørsel dersom dere ønsker at en klubbrepresentant skal være med på møtet (Sportslig utvalg/representant fra fotballstyret/daglig leder).