



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Sportsplan

Ungdomsfotball



Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	1/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

SIL Fotball sin visjon er:

Gi alle spillere i SIL Fotball en fotballaktivitet preget av trygghet, mestring, trivsel og sunn helse.

Sportslige mål er:

Bidra til å utvikle spillere for videre spill i SIL Fotball og andre klubber enten lokalt, regionalt eller nasjonalt.

Bidra til at flest mulig i SIL Fotball har ett attraktivt, trygt og forutsigbart aktivitetstilbud, hvor de blir ivaretatt ut fra sitt nivå og sine ferdigheter.

Bidra til at spillere kan bli gode trenere, ledere, dommere og andre dugnadspersoner innad i SIL fotball slik at alle i SIL øker kompetansen sin.

SIL Fotball skal fokusere på Fair Play.

Sportsplan

Sportsplan skal implementeres i alle ledd i SIL Fotball.

Denne implementeringen vil skje ved trenerforum, foreldremøter, spiller møter og gjennom Sportslig Utvalg sin jobb med trenerne og lagene samt gjennom trenerveileder i klubben som følger opp våre trenere på treningsfeltet.

I tillegg til vil våre sportsplaner ligge på vår hjemmeside, www.silfotball.net

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	2/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Våre virkemidler for sesongen 2019/2020 skal være:

Differensiering:

SIL Fotball vil strebe etter å tilrettelegge slik at spillerne skal få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modenhet.

Alle trenger ikke gjøre samme ting på trening, men man kan dele opp i forskjellige aktiviteter eller forskjellige vanskelighetsgrad innen samme aktivitet.

Man kan gjerne si at differensiering er å «individualisere treningen innenfor rammen av laget».

Husk, det å ha de samme gruppene gjennom hele treningsåret er ikke differensiering, men selektering. Det skal man ikke praktisere, men heller strebe etter gode og trygge treningsrammer for hele laget. Husk målet er å nå både trivsel og ferdighetsutvikling.

Jevnbyrdighet:

SIL Fotball ønsker å tilrettelegge slik at man får en mest mulig jevn motstand, både i kamp og på trening. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

Spiller man hele tiden mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjeldent får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstandere, blir det alt for lett det vi prøver på. Det kan nok gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter/lag en bedre tilpasset utfordring.

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	3/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Hospitering:

I Svolvær II er hospitering på lag høyere opp ett av virkemidlene for å gi større utfordring til de som er kommet lengst ut fra sin alder. En SIL Spiller skal kunne hospitere ut fra ferdigheter, holdninger og innsats.

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. I andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er.

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er ti år. Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestringslæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – nødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger bør håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller spillerutvikler.

Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

Her vil både trenerveileder og Sportslig Leder være behjelpelig for å løse spørsmål om hospitering.

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	4/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

SMÅJENTER/SMÅGUTTER 13 – 14 ÅR

Som trener i denne aldersgruppen som ungdomsfotballen spenner over er det viktig å tenke på følgende utfordringer i treningshverdagen.

Ungdommen er kommet i tenårene og mange vokser mye og fort og til tider kan de ha motoriske utfordringer både i hverdagen og i treningshverdagen.

De forskjellige spillerne kan ha store forskjeller i både fysisk og sportslig utvikling, og til tider kan det være stor variasjon i humør.

I denne aldersgruppen er det også stor forskjell i konsentrasjon og man bør tilnærme seg ungdommen både på en klar og tålmodig måte.

Samtidig er ungdom i denne alderen lærenemme og ærgjerrige.

Det er viktig for laget å få på plass sentrale roller som dugnads komite, økonomiansvarlig, kafeansvarlig etc etc for laget, innen utgangen av januar avholdes foreldremøte med alle foreldre i spillegruppen.

Agenda for foreldremøte ligge på www.silfotball.net

En annen ting som bør prioriteres i ungdomsfotballen er gjennomføring av enkle spillersamtaler. Her kan man kartlegge spillernes krav til egne prestasjoner og til trenerne og støtteapparatet rundt laget. Her er det viktig at trenerne fokuserer på styrker og ressurser hos spilleren.

Spillersamtalene bør være lagt opp utenom treningene, gjerne en rolig plass hvor man møtes og snakker sammen om årets sesong og forventinger til hverandre.

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	5/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

SMÅJENTER/SMÅGUTTER 13 – 14 ÅR

Treninger

Mars til september anbefalt 3 treninger i uken pluss kamp.

September til mars anbefalt 2- 3 treninger i uken.

Hospitering innen SIL Fotball regnes som 1 trening.

Når man tar steget opp i ungdomsfotballen bør øke man fokuset gjennom treningene på følgende områder:

- + hurtighet med og uten ball, hurtighet i gjenvinning.
- + frihet til å ta egne valg,
- + styrketrening med egen kropp
- + Mye spill i mindre gruppe, 3-3, 4-4 5-5
- + Ekstra vektlegging av uttøying
- + Økt teoretisk trening utenfor banen

For å gjennomføre gode treninger kan man blant annet bruke **Treningsøkta.no**

Spillernes holdning

- + Spilleren skal være ferdig skiftet 15 før trening
- + Viss spilleren ikke kan delta på trening må spilleren gi beskjed til trener i god tid.
- + Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander, dommer og foreldre.
- + Spilleren skal lytte når treneren snakker.
- + Spilleren skal bruke treningstøy, fotballsko, leggskinn og egen drikkeflaske.
- + Spilleren skal ha ansvarsfølelse for utstyr og eiendeler til klubben, og skal i felleskap bidra til at alt utstyr kommer på plass etter trening og kamp.
- + Spilleren skal yte sitt beste på treningsfeltet og bidra til å utvikle samhandling i laget.
- + Det er ett sterkt ønske at alle spillere underskriver Fair Play kontrakt

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	6/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Seriespill

- Alle spillere bør starte minimum 25% av alle kampene.
- Består laget av 18 spillere eller mindre bør alle møte til kamp.
- Består laget av flere enn 18 personer kan man velge en løsning hvor alle spillerne står over ett likt antall kamper.
- Spillere som møter til kamp bør spille minimum 1/3 av kampen. Dersom dette ikke lar seg gjennomføre bør dette kompenseres for i senere seriekamper.
- For påmelding i seriespill har man sett at det trengs ett visst antall spillere for å gjennomføre en god sesong. Regelen er å melde på flest mulig lag slik at færrest mulig sitter på benken. Samtidig er det viktig at man klarer å gjennomføre sesongen dersom det skulle bli skader i spillegruppen.

11'er lag bør være minimum 16 spillere, helst ikke under 18

9'er lag bør være minimum 14 spillere, helst 16

7'er lag bør være minimum 12 spillere

Ved å melde på lag i de forskjellige seriene kan man flytte spillere mellom lagene.

Turneringer som man kan delta på:

✚ Byggern Cup på Leknes	mars/april	5+ keeper
✚ Viking Cup på Leknes	august	11 er
✚ Løvold Cup i Bodø	april	11 er
✚ Harstad Cup	april	11 er
✚ Funn Cup Narvik	mai/juni	11 er
✚ Piteå Cup	juni/juli	11 er
✚ Umeå Cup	juli/august	11 er
✚ Norway Cup	juli/august	11 er

Deltakelser på turneringer utenfor Skandinavia søkes til styret.

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	7/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Trenerens hverdag

- Trenerne organiseres som ett trenerteam, hvor en velges som hovedtrener
- Treningsoppmøte føres enten manuelt eller elektronisk. Må kan fremlegges styret.
- Fokuser på riktig utførelse og forsterk disse «situasjonene»
- Spillerutvikling skal vektlegges fremfor resultat
- Oppmuntre til egentrening
- Gjennomføre spillersamtaler etter standard skjema for dette
- Oppfordres til å delta på trenerforum og delta aktivt i klubbens regi
- Oppmuntre til egentrening og gjerne gi spillerne «hjemmelekse» Veldig mange blir inspirert av å få høre hva de bør jobbe med.

JENTER/GUTTER 15 – 16 ÅR

Presset til å skal lykkes er blitt mye mye sterkere og kan for noen bli så sterkt at de ønsker å slutte med aktiviteten de holder på med. Her har vi som trenere en viktig jobb med å «avmystifiserer» kravet til perfektet, fokusere på mestring, lagfølelsen og viktigheten av å trekke lasset sammen og i lag.

Man bør stimulere til «kreativ» tenking og løsning av oppgavene og la kreative spillere få lov til å utfolde seg samtidig som man legger inn krav til taktisk tenking i spillet. Viktig at man klarer å stimulere spillernes holdninger til å være ansvarlig for egen utvikling.
«kom for å trene, ikke for å bli trent»

Bygge teamfølelsen samtidig som man bygger individfølelsen
Alle spillere på dette nivået skal ha gjennomført klubbdommerkurs.
For å gjennomføre gode treninger kan man bruke **Treningsøkta.no**.

Mange av våre lag velger allikevel å trene denne måneden og reise på turneringer nasjonal og internasjonalt.

Det er viktig for trenerne å få på plass sentrale roller som dugnads komite, økonomiansvarlig, kafeansvarlig etc etc for laget, innen utgangen av januar avholdes foreldremøte med alle foreldre i spillegruppen.

Agenda for foreldremøte er vedlagt

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	8/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Treninger

Januar til mai anbefalt 4 treninger i uken.

Mai til september anbefalt 3 treninger i uken pluss kamp.

September til mars anbefalt 3 treninger i uken.

Hospitering innen SIL Fotball eller til andre A lag kan regnes som 1 trening.

I denne aldersgruppen er det svært viktig å trene på egenhånd utenom de oppsatte treningene. Her kan man f.eks samles sammen med de mest aktive i ungdomsfotballen og trene utenom treningstid.

Siste års gutter 16 spillere er de som har mest erfaring i denne aldersgruppen.

Disse spillerne bør være med på å dra opp nivået både på trening og kamp og delta aktivt for at 1.års gutter/jenter føler seg komfortable og bidrar positivt inn i gruppen.

Vi bør fortsette fokuset på treningene på følgende områder:

- ✚ hurtighet med og uten ball, hurtighet i gjenvinning.
- ✚ frihet til å ta egne valg, og frihet til å lære seg å jobbe sammen på banen
- ✚ styrketrening med egen kropp og vekter i ett organisert miljø
- ✚ Mye spill i mindre gruppe, 3-3, 4-4 5-5
- ✚ Ekstra vektlegging av uttøying
- ✚ Økt teoretisk trening utenfor banen

For å gjennomføre gode treninger kan man bruke **Treningsøkta.no**

Turneringer som man kan delta på:

✚ Byggern Cup på Leknes	mars/april	5+ keeper
✚ Løvold Cup i Bodø	april	11 er
✚ Harstad Cup	april	11 er
✚ Funn Cup Narvik	mai/juni	11 er
✚ Piteå Cup	juni/juli	11 er
✚ Umeå Cup	juli/august	11 er
✚ Norway Cup	juli/august	11 er

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	9/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Spillernes holdning

- + Spilleren skal være ferdig skiftet 15 før trening
- + Hvis spilleren ikke kan delta på trening må spilleren gi beskjed til trener i god tid.
- + Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander, dommer og foreldre.
- + Spilleren skal lytte når treneren snakker.
- + Spilleren skal bruke treningstøy, fotballsko, leggskinns og egen drikkeflaske.
- + Spilleren skal ha ansvarsfølelse for utstyr og eiendeler til klubben, og skal i felleskap bidra til at alt utstyr kommer på plass etter trening og kamp.
- + Spilleren skal yte sitt beste på treningsfeltet og bidra til å utvikle samhandling i laget.
- + Det er ett sterkt ønske at alle spillere underskriver Fair Play kontrakt

Seriespill

- Alle spillere bør starte minimum 25% av alle kampene.
- Består laget av 18 spillere eller mindre bør alle møte til kamp.
- Består laget av flere enn 18 personer kan man velge en løsning hvor alle spillerne står over ett likt antall kamper.
- Spillere som møter til kamp bør spille minimum 1/3 av kampen. Dersom dette ikke lar seg gjennomføre bør dette kompenseres for i senere seriekamper.
- For påmelding i seriespill har man sett at det trengs ett visst antall spillere for å gjennomføre en god sesong. Regelen er å melde på flest mulig lag slik at færrest mulig sitter på benken. Samtidig er det viktig at man klarer å gjennomføre sesongen dersom det skulle bli skader i spillegruppen.

11'er lag bør være minimum 16 spillere

9'er lag bør være minimum 14 spillere

7'er lag bør være minimum 12 spillere

Ved å melde på lag i de forskjellige seriene kan man flytte spillere mellom lagene.

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	10/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Foreldrevett regler

- Støtt opp om klubbens arbeid- gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn
- Møt opp til kamper og treninger- du er viktig både for spilleren og miljøet
- Gi oppmuntring til alle som spiller 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 gjennomføringen tas med treneren og klubben i etterkant av kamp.
- 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?

Trenervett

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett.

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- Skryter jeg, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
- Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- Smiler jeg øker sannsynligheten for at resten også blir i godt humør.
- Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- Skryter jeg av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget og begge lags supportere.
- Gjør jeg dommeren god, øker sjansen for at flere gjør det samme.
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	11/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

Trenervett gir kampvett

- 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 og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Klarer jeg å etterleve dette, er jeg godt rustet til å være ungdomsfotballtrener.

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	12/13



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

FAIR PLAY KONTRAKT

Denne kontrakten gjelder for alle fotballspillere under 18 år.
Det er en del av Fair Play programmet som omfatter hele fotballsporten.
Fair Play er mye mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

Dette er Fair Play-regler som undertegnede lover å følge:

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine
- Vis respekt for dine motspillere
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen
- Tap og vinn med samme sinn

Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med fotballen,
og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

Det handler om respekt, ikke sant?

Sted/dato

Spiller

Foresatt

Trener/Lagleder

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan Ungdom SIL Fotball	13/13