

SPORTSPLAN



Retningslinjer for den sportslige aktiviteten
Styret – trenere – utøvere – foreldre - dommere

www.gimseil.no

Utgitt: 20.05.2011

Revidert:

Forord

Hensikten med en sportsplan skal først og fremst være at alle involverte i klubben kjenner til en del felles retningslinjer for den sportslige aktiviteten. Sportsplanen skal være et hjelpemiddel for **ALLE** i klubben, samt virke inspirerende og utviklende. Dette vil bare skje dersom sportsplanen **BENYTTES** og revideres med jevne mellomrom internt i klubbens fora, slik at planen til enhver tid kan oppfattes som oppdatert i forhold til klubbens ståsted.

Fotball er den største aktiviteten i Gimse il, der flest unger og voksne er engasjerte. Utarbeidelsen av denne planen er gjort i samarbeid med Trøndelag fotballkrets, derfor handler mye om fotball. I de kommende revisjoner, skal også ski (poengrenn) og de øvrige trimaktiviteter bli grundigere inkludert i planen. Innen fotball, omfatter aktivitetene Gimse il. har i dag både for barn, unge og senior. For tredje året på rad klarer vi å stille juniorlag for gutter og utsiktene for ettervekst ser lys ut. Sportsplanen beskriver aktiviteten innen de ulike alderstrinn i fra barnefotball og opp til og med senior.

Gimse 20.mai 2011

Olve Jan Ulfsnes
Leder Gimse IL

INNHold

KLUBBEN VÅR	side 4
KLUBBENS GRUNNVERDIER	side 5
KLUBBENS MÅLSETTING	side 7
ALL-IDRETT	side 7
SPORTSLIG UTVALG	side 7
TRENERKOORDINATOR	side 7
TRENERFUNKSJONEN	side 8
FORELDREROLLEN	side 9
BARNEFOTBALL 6-12 ÅR	side 9
UNGDOMSFOTBALL 13-14 ÅR	side 12
UNGDOMSFOTBALL 15-16 ÅR	side 14
JENTEFOTBALL	side 15
STØTTEFUNKSJONER / ARBEIDSOPPGAVER	side 15
DOMMERE	side 16
FERDIGHETSMERKE	side 17
UTDANNING	side 17
UNGDOMSFOTBALL 17-19 ÅR	side 18
SENIORLAGET	side 18

KLUBBEN VÅR

Faktaopplysninger/historikk

Gimse idrettslag ble stiftet 24.10.1977 etter en større utbygging av nærområdet. Klubben er medlem i Norges fotballforbund og har ca.350 medlemmer. Klubben vektlegger et godt og sunt idrettsmiljø, med solid forankring i bygda. Klubben har en målsetting om å gi alle i nærområdet et sportslig aktivitetstilbud. Fotball, allidrett og trim er hovedaktivitetene i klubben vår og er et tilbud som er tilrettelagt for alle aldersgrupper. Håndball og ski drives sammen med/igjennom Melhus IL. Gimse il har et eget idrettsanlegg hvor vi disponerer en splitter ny 11'er kunstgressbane (juli 2010) og en «liten» 11'er grusbane (1984), vi har også en 7'er gress bane som vi benytter ved Tambartun Kompetansesenter. Håndballaktivitet gjennomføres i Melhus hallen, mens ski aktiviteter gjennomføres i Sjetnemarka lysløypeanlegg. Trim foregår ved Brekkåsen gymsal (vinter) og tilrettelagte trimløyper i nærområdet.

Hvordan er klubben vår organisert

Gimse har ett felles styre, som koordinerer hele klubbdriften. Ingen av aktivitetene er organisert som egne undergrupper/lag. Styret består av følgende verv:

- Leder (adm. drift av klubben)
- Fotball leder (fotball aktiviteter/trenere)
- Allidrett
- Trim
- Kasserer (økonomi)
- Webansvarlig
- Sekretær

I tillegg er det en driftsgruppe bestående av 4 personer som er ansvarlige for vedlikehold av anlegget. Klubben tilstreber at mye av arbeidet skal foregå under dugnadsarbeid og frivillig engasjement.

Styrets hovedoppgaver

- Mål- og strategiarbeid. Sørge for at klubben, gjennom klubbutviklingsprosesser, til enhver tid har å jour holdte handlingsplaner.
- Oppfølging av at arbeidet i klubben drives iht. de fastlagte rammene.
- Økonomisk kontroll og drifts overvåking.
- Riktig organisering og styresammensetting, og viktige underutvalg.
- Følge idrettens lover og representere klubben utad.

Lederens hovedoppgaver

- Ansvar for daglig drift, herunder oppfølging av administrative rutiner
- Fastsette agenda for styremøter og lede møtene
- Overordnet ansvar for utarbeidelse/videreutvikling av strategi og planer i klubben.
- Hovedansvarlig for kontakt med sær kretser, forbund, idrettskrets osv.
- Klubbens pressekontakt.

Informasjon / markedsføring

Gimse IL primære informasjonskanal er internett siden www.gimseil.no . Her legges all aktuell informasjon ut, samtidig skal man være bevisst på at enkelte målgruppe muligens ikke har tilgjengelig data-mediet. For disse må man benytte alternative info kanaler.

Web-sidene benyttes til å legge ut informasjon om aktiviteter/arrangement, og dessuten lage et bredt utvalg av reportasjer om det som foregår i klubben. Det er viktig at ”hele” klubben er representert på disse sidene, hvert lag bør ha en ansvarlig for at riktig info blir lagt ut på denne siden. Oppstår det problemer kan web-ansvarlig kontaktes på denne mail adressen: web@gimseil.no. Et annet

media i klubben er Gjomsingen, som er ei klubbavis som utgis en gang i året (gjomsingen@gimseil.no).

Fordeling

Det er en målsetting å skape en organisasjon og struktur som sikrer god arbeidsfordeling. Dette gjøres best via **kommunikasjon, involvering** og **delegering** av ansvar. Det er ofte lurt å delegere oppgaver til personer som ikke er i styret. I dagens ”travle” samfunn er det enklest å få med seg andre dersom oppgavene er konkrete og fordelt på flere personer.

Anlegg

Tilgang på egnede anlegg er en viktig forutsetning for både utvikling hos utøvere, samt klubbutvikling. Gimse il. baserer seg i stor grad på å greie seg med eget anlegg og leie av de fasilitetene som finnes på Brekkåsen barne skole. Klubbens aktiviteter skal ha en solid forankring i bygdemiljøet. Men som et supplement, kan det også leies timer hos de øvrige kommunale/private anlegg i kommunen. Dette skal koordineres gjennom sportslig leder. Følgende anlegg er klubbens primære arenaer:

- Brekkåsen stadion.
- Tambartun gressbane
- Melhus hallen (fotball og håndball)
- Lysløypa i Sjetnemarka.
- Brekkåsen barne skole (fotball, allidrett og trim)
- Trimløyper i nærområdet

Sekundære anlegg:

- Øya (fotball)
- Buvika (fotball)

På anlegg siden har oppgradering av Brekkåsen stadion gitt idrettslaget et skikkelig løft. På sikt har idrettslaget planer om en løpebane og en 7'er kunstgressbane på Brekkåsen.

KLUBBENS GRUNNVERDIER

Holdninger og miljø

Gimses grunnverdier ligger nedfelt i klubbens verdidokument:

Våre grunnverdier er:

ALLSIDIGHET

Gimse IL skal tilby et allsidig og variert aktivitetstilbud.

UTVIKLENDE

Gimse IL skal tilrettelegge, slik at medlemmene kan få en positiv sportslig og menneskelig utvikling.

KVALITET

I Gimse IL skal det tilstrebes kvalitet på det arbeidet som utføres. Klubben skal fokusere på gode holdninger og positiv adferd.

INKLUDERENDE

Gimse IL skal være et møtepunkt, som inspirerer til aktivitet for alle. I Gimse IL tar vi vare på hverandre.

«Sammen er vi sterke»

Det hjelper lite dersom aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring - hvis ikke utøvernes holdninger er gode nok. Ledere og trenere som er opptatt av holdning skapende arbeid og som selv fremstår som gode forbilder, vil bidra til å forme utøvere med gode holdninger og øke idrettens anseelse i vårt nærmiljø. Sentrale begreper for hver enkelt utøver, trener og leder vil i denne sammenheng være **RESPEKT, DISIPLIN** og **TOLERANSE**.

HUSK!: SAMSPILLET MELLOM HOLDNINGER OG FERDIGHET VIL ALLTID VÆRE HELT AVGJØRENDE FOR ENS EGEN UTVIKLING SOM UTØVER, MILJØET I LAGET OG HVOR GODE RESULTAT EN KAN OPPNÅ.

Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Være godt forberedt til trening og konkurranse; når det gjelder utstyr, fysisk og mentalt.
- Unngå røyking, snus, alkohol og andre rusmidler.
- Ta ansvar for egen utvikling. Møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Opptre med verdighet både i medgang og motgang. (seier og tap)

Holdninger overfor medspillere

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger.
- Gi ros/oppmuntring.
- Unngå kjeftbruk – godta at andre gjør feil.
- Betydningen av fair-play

Holdninger overfor motspillere/konkurrenter

- Vis god sportsånd.
- Vis respekt.
- Betydningen av fair-play.

Holdninger overfor trenere/lagledere

- Lytt! (Kanskje noe å lære...)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp.
- Vær samarbeidsvillig.
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet.
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp.
- Tilstreb lojalitet overfor treners/leders beslutninger.

Holdninger overfor dommere/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser, selv om de skulle være feil.
- Det er ikke "tøft" å få kort.
- Unngå negative reaksjoner – forsøk å være positiv.
- Betydningen av fair-play.

Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din.
- Tilstreb klubbfølelse og samhold.
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste.
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med idretten.

FAIR PLAY

Fair Play handler om mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Det er viktig å lage gode holdninger i ung alder.

KLUBBENS MÅLSETTING

Gimse il. skal være en klubb med et godt og variert aktivitetstilbud til alle i bygda, der breddeidretten har høyest prioritet. Allsidighet er særlig vektlagt for barneidretten (6-12 år), treningene skal derfor legges opp slik at hver aktivitet har sin "sesong" i løpet av året.

ALL-IDRETT

Gimse il baserer tilbudet til ungene på allsidige aktiviteter. I tillegg til de tradisjonelle tilbudene innen fotball, håndball og ski, kjører vi allidrett i perioden september-april. Det omfatter 1.trinn til og med 4.trinn. Gevinsten med allsidig trening er meget godt dokumentert. Ved å drive etter denne modellen, vet vi at ungene får en langt bedre "idretts-plattform". Ungene vil oppleve at enkelte aktiviteter mestrer de godt, mens andre ting sliter de mye mer med for å få til. Dette bidrar til at vi oppnår langt flere vinnere, enn hva som ville vært tilfelle i kun en enkelt sær-idrett. Dette tror vi igjen bidrar til den aller største gevinsten: At flertallet av ungene (og ikke minst foreldrene) holder ut med idretten mye lengre enn de ville gjort ved og kun ha et ensidig tilbud.

SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg – ansvarsområder

- Å lede den sportslige aktiviteten i klubben ut fra vedtatte mål, strategier og sportslige retningslinjer.
- Påse at sportsplanen og andre retningslinjer for sportslig aktivitet blir fulgt.
- Differensiering (som også bl.a. inkluderer hospitering).
- Utvikling av sportslig kompetanse i klubben.
- Revidering av sportsplanen med jevne mellomrom (1 gang pr. år).

Sportslig utvalg består av:

- Sportslig leder, er leder av sportslig utvalg.
- Trenerkoordinator (for barnefotball)
- Trenerkoordinator (for ungdoms fotball)
- Dommerkontakt

TRENERKOOORDINATOR

Hvorfor klubben bør ha trenerkoordinator

En trenerkoordinator skal være en som kvalitets sikrer det arbeidet som gjøres på det enkelte lag i klubben, og være en som sikrer at alle spillere til enhver tid får de rette utfordringene.

Trenerkoordinator skal følge opp den enkelte trener, gjennom observasjon av trening/kamp, gjennom samtaler og gjennom deltakelse i trenerforum.

Arbeidsoppgaver

- Hovedansvar for gjennomføring, oppfølging og videreutvikling av klubbens sportsplan.
- Medlem av klubbens sportslige utvalg.
- Utdanning og oppfølging av klubbens trenerkorps i samarbeid med sportslig leder.

- I samarbeid med sportslig leder være kontaktperson i forhold til andre klubber, krets og forbund knyttet til spiller- og trenerutvikling.
- Ha ansvar for at alle spillere gjennom hospitering og differensiering får tilpassede utfordringer, herunder gjennomføring av hospiteringsordninger internt og eksternt og evt. talentgruppe.
- Bidra til at enkeltspilleren settes i fokus og at klubbens lag ikke kun har resultatfokus.
- Tilrettelegging og gjennomføring av trenerforum.
- Bidra til prosessen med å finne egnede trenere til de enkelte lag.

TRENERFUNKSJONEN

Gimse il. har som målsetting at alle lag skal, som et minimum, ha en hovedtrener og en hjelpetrener tilstede rundt laget. I tillegg kommer oppmann/kvinne.

Klubbens ansvar/informasjon/klargjøring

- Klubben plikter å informere alle nye trenere i barnefotballen om klubbens sportsplan, og ha en grundig gjennomgang av denne med alle nye trenere.
- Klubben plikter å sørge for god oppfølging fra trenerkoordinator (evt. sportslig leder/sportslig utvalg)
- Trenere i barnefotballen bør i hovedsak rekrutteres fra foreldregruppen.

Klubbens ønske til utdanning/kompetanse

- 6-10 år, minimum Aktivitetslederkurs.
- 11-12 år, minimum Aktivitetslederkurs og gjerne Trener I- kurs.
- 13 og eldre, Trener I kurs.

Treneransvar/trenerens rolle

Å være trener i barnefotballen innebærer i mange tilfeller å fungere som en forlenget arm for foreldre/foresatte.

- Vær positiv og gi ros til spillerne.
- Ha en åpen og god dialog med spillere og foreldre/foresatte slik at alle tør å mene og tale fritt.
- Vær bestemt og rettferdig.
- Vær et forbilde for spillerne.

Trenerforum

Trenerforum er et forum hvor alle trenere i klubben møtes med jevne mellomrom for å diskutere/ta opp temaer som angår alle trenere. Trenerforum ledes av sportslig leder. Møtefrekvens kan selvsagt variere, men bør ikke være for ofte slik at det blir en ekstra belastning som fører til mange forfall. 3-4 møter pr. år kan kanskje være en naturlig målsetting. Naturlige temaer å diskutere i trenerforum kan være:

- Evaluering av aktiviteten i den enkelte gruppe/lag.
- Gjennomgang av klubbens sportsplan med alle trenere.
- Evaluering og revidering av sportsplan ved sesongslutt.
- Diskutere spillerutvikling/hospitering.
- Trenerutvikling/utdanning.
- Praksis ute på feltet.
- Gjennomføring av ferdighetsmerkeprøver.
- Turneringer

FORELDREROLLEN

Foreldrekontakt / foreldreengasjement

Alle lag bør ha en foreldrekontakt, som følger opp kommunikasjonen mot foreldre/foresatte. Noen av oppgavene for en foreldrekontakt vil være:

- Forsøke å involvere flest mulig foreldre/foresatte i arbeidet rundt laget.
- Arrangere sosiale tilstelninger for både barn og voksne gjennom sesongen.
- Organisere dugnader.
- Arrangere og organisere foreldremøter i samarbeid med trener/lagleder.

Foreldre, foresatte og besteforeldre er uten tvil en ressurs som barnefotballen er helt avhengig av for å kunne drive fotballaktiviteten. Den frivillige innsatsen som legges ned utgjør selve fundamentet som barnefotballen bygger på. Mange foreldre/foresatte kommer inn i barnefotball som tilskuere i første omgang, kanskje uten selv å ha spilt fotball eller tidligere hatt befatning med sporten. For at alle skal ha et felles ståsted og for å unngå uheldige episoder, er det utarbeidet et sett foreldrevettregler:

- Møt fram til kamp og trening – barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare din egen datter eller sønn.
- Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
- Respekter lagleders bruk av spillere.
- Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser avgjørelsene.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv.
- Vis respekt for klubbens arbeid – ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du.

BARNEFOTBALL 6-12 ÅR

Generelt om barneidretten 6-12 år

Allsidig aktivitet er svært viktig for denne aldersgruppen, og klubben aktiviteter skal legges opp slik at ungene får ”smake” på flere forskjellige ting. Grovt inndelt varer fotballeksongen fra mai til september, og allidrett fra september til april og håndball i fra august-april. For gruppen 11-12 år, kan det være overlappende perioder.

Ingen i denne aldersgruppen må oppleve press fra trenere eller lagledere, om å prioritere en idrett fremfor all annen aktivitet. All aktivitet i Gimse IL skal være inkluderende, ikke ekskluderende! Det er derfor viktig at ingen opplever å bli nektet deltakelse i eksempelvis kamper, fordi spilleren kanskje har vært fraværende på enkelte treninger fordi han/hun driver med annen aktivitet (annen idrett, musikk, dans osv.) ved siden av. Når spillerne går fra barnefotball til ungdomsfotball skal spillerne spille for det laget de hører til, dvs. jenter spiller på jentelag og gutter på guttelag. Samtidig skal årskullet de hører til være primær lag.

Karakteristiske trekk ved barn 6-10 år

- Kraftig vekst i 6-7 års alderen.
- Liten utvikling av kretsløpsorganene.
- Jevn og harmonisk vekst fra 8 år.
- Modning av motoriske trekk, og på ”topp” i slutten av perioden.
- Stor aktivitetstrang.

- Konsentrasjonen er ikke ”på” veldig lenge av gangen.
- Har forbilder og idealer.
- Følsomme for kritikk.
- Selvsentrerte
- Stort vitebegjær.
- Tar verbal instruksjon dårlig.

Karakteristiske trekk ved barn 11-12 år

- Jevn og harmonisk vekst.
- Lik utvikling hos jenter og gutter.
- God utvikling av finmotorikken – motorisk ”gullalder”.
- Kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn.
- Kreativiteten utvikles.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Selvkritikken øker.

Holdepunkter for treningene

- 6-8 år: en trening pr. uke
- 9-10 år: 1-2 treninger pr. uke.
- 11-12 år: 2 treninger pr. uke.
- Treningene gjennomføres i hovedsak på klubbens primære arenaer. Dette både med tanke på økonomi, samt at klubben skal ha en solid forankring i nærmiljøet.
- Ferdighet og teknikk må prioriteres.
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening.
- Alle spillere må få prøve seg på forskjellige plasser.

Å trene mye er ikke farlig – heller ikke for barn. Det som er viktig er at treningen er lystbetont – at ungene synes det er artig. En må imidlertid være oppmerksom på at i en barne- spillergruppe, er det ofte store forskjeller når det gjelder lyst til å trene mye. For mange organiserte treninger, vil påvirke ungenes mulighet til å delta på andre aktiviteter. For de som vil trene mer, kan en bedre løsning være å oppfordre til uorganisert spill/lek.

Kamper / turneringer

Kampene for aldersgruppen 6-7 år arrangeres som helgeturneringer. For aldersgruppen 8-12 år, oppfordres lagene til minimum å delta på en annen turnering i løpet av sesongen (primært i Sør-Trøndelag fotballkrets). En ”overnattings-turnering” bidrar i stor grad til å styrke miljøet blant spillere/trenere/foreldre. Turneringer ut over de terminfestede, planlegges i nær dialog med foreldregruppa.

Hospitering

Hospitering vil si at en spiller gis mulighet til å trene/konkurrere på et høyere nivå, primært med tanke på ferdighetsmessige forhold. I aldersgruppen 6-12 år, skal hospitering normalt ikke forekomme. For Gimse IL vil dette imidlertid være aktuelt med tanke på å kunne stille lag i den enkelte årsklasse. Dersom dette gjøres i denne aldersgruppen, skal det nøye vurderes av trenerkoordinator i samråd med aktuelle trenere og foreldre/foresatte. Hospitering er beskrevet mer detaljert under kapittel Ungdomsfotball.

Differensiering

Med differensiering menes det å legge til rette slik at hver enkelt utøver i trening og konkurranse, får ulike utfordringer tilpasset de ulike behov/ferdigheter. Dette vil være et viktig virkemiddel, også for aldersgruppen 6-12 år.

Barnefotball skal først og fremst være lek og moro og skal foregå på barnas premisser! NFF har utarbeidet Barnefotballens 8 ”regler” som kan være en god rettesnor for alle som har sitt virke i barnefotballen:

BARNEFOTBALL ER LEBETONT!

La barna ha det gøy, la de leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan oppnå er tilfredse barn som bygger opp trygghet gjennom vennskap og trivsel.

DET VIKTIGSTE FOR SMÅ SPILLERE ER Å VÆRE SAMMEN MED VENNER!

La derfor venner og venninner trene sammen og spille på samme lag.

ALLE SKAL SPILLE LIKE MYE!

Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen topper laget. La alle få spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser.

LÆR BARN Å TÅLE BÅDE SEIER OG TAP!

Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ta seier og tap med fornuft – tåler de voksne å tape, lærer barna det også.

MER TRENING OG FÆRRE KAMPER!

Barn bør trene mer enn de spiller kamper, og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet.

BARNEFOTBALL – EN ALLSIDIG AKTIVITET!

Barn bør ha mulighet til å delta i flere idretter om de ønsker det, og de ulike tilbudene må koordineres slik at det er praktisk gjennomførbart.

FOTBALL ER ET SPILL!

I barnefotballen bør det fokuseres på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger – flest mulig involveringer pr. spiller. 6-8 år skal være vektlagt som lek betont. 9-12 år bør være mer ferdighetsbetont, men fortsatt er lek en viktig del.

LA OSS GÅ SAMMEN OM GLA’FOTBALL FOR DE SMÅ!

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære de å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barn trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

UNGDOMSFOTBALL 13-14 ÅR

Karakteristiske trekk for aldersgruppen 13-14 år

- Puberteten er i gang.
- Psykisk labile – usikre/påtatt tøffhet/variabelt humør.
- På grunn av sterk vekst kan koordinasjonen være variabel.
- Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling.
- Lærenemme og ærgjerrige.
- Grupper er mer prestasjonsbevisste enn tidligere.
- Rettferdighetsbevisste.

Holdepunkter for opplæring

- Det skal legges mer vekt på teknisk og taktisk utvikling enn på fysisk utvikling. Det skal heller ikke trenes med vekter/manualer i denne alderen, som kan føre til uheldig utvikling av sener og muskulatur hos ungdommer i denne alderen.
- Kreativitet skal ha høy prioritet – ikke ”drep” kreative spillere!
- Enkeltspilleres fremgang når det gjelder tekniske ferdigheter er viktigere enn lagets resultater – viktig med tålmodighet!
- Påvirke holdning til egentrening.
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.
- Treningsfasiliteter utover våre primære, kan benyttes (eks. Øya innendørsbane). Laget må imidlertid ta høyde for dette i sitt budsjett, og selv være en hoved bidragsyter for å finansiere dette.

Innhold i opplæringen

Gode øvelsesbanker finnes på Sør-Trøndelag fotballkrets hjemmeside (www.fotball.no/trondelag).

Differensiering

Se også kapittel om barnefotball. Differensiering går ut på å tilpasse treninger, slik at alle spillere føler en tilstrekkelig form for mestring, og får jobbe med tilstrekkelige utfordringer. Dette kan f.eks. gjøres ved å dele spillerne inn i forskjellige grupper ved øvelser – inndelt etter nivå.

Kamper/inndeling av lag/topping av lag

Deltar i seriespill i kretsen, 7'er eller 11'er fotball er spillformen. Alle som møter til kamp skal spille, men muligens ikke like mye. Har man nok spillere til flere lag kan man dele disse inn etter ferdigheter, men det anbefales at også det sosiale aspektet tas hensyn til i stor grad ved deling av lag.

Bevisst topping av lag er noe som klubben ikke ønsker på dette nivået. Allikevel er det mulig å belønne enkelte spillere med ekstra spilletid ved f. eks godt oppmøte og innsats. Spillerne må også være informert om dette på forhånd, og det må også tas høyde for at noen spillere kan ha andre organiserte aktiviteter på enkelte treningsdager. Det er heller **ikke** ønskelig at trenere på dette alderstrinnet legger for stor vekt på prestasjoner og resultater. Med tanke på frafallsproblematikk er det viktig at alle spillerne får et godt tilbud!

Deltakelse i turneringer

Fra dette aldersnivået, kan det legges til rette for at lagene deltar i turneringer/treningsopphold også utenfor egen fotballkrets. Trenerne bør imidlertid planlegge dette, slik at det enkelte lag opplever en fornuftig progresjon. Ressurskrevende turneringer/tiltak må planlegges i god tid, og klubben forutsetter at følgende forutsetninger ligger til grunn:

- Økonomi. Hver enkelt deltakelse, skal basere seg på at laget selv bidrar med finansieringen. Inntektsbringende tiltak iverksettes.
- Organisering. Støtteapparatet rundt laget er tilstrekkelig engasjert.
- Spillergruppa. Deltagelse i eksterne turneringer skal oppleves som en belønning for god oppførsel, godt treningsoppmøte osv.

Hospitering

Med hospiteringsspiller menes spiller som ut fra et ferdighetsmessig og ambisjonsmessig ståsted har behov utover/i tillegg til det tilbudet spilleren har i eget lag. Slike spillere kan gis mulighet til å trene/spille kamper på et høyere nivå. Dette gjelder enkeltspillere som er i fremste rekke i sin årsklasse når det gjelder HOLDNINGER, MOTIVASJON

OG FERDIGHETER. Allikevel er det viktig å huske på at hospitering kun er en **bonus**, og ikke noe lagskifte – Det sosiale aspektet hos den hospiterende spillers lag, er alltid viktigst!

Hospitering skal alltid avtales på forhånd mellom aktuelle trenere og evt. trenerkoordinator

(sportslig utvalg) før spiller/foresatte/foreldregruppe blir kontaktet. I tillegg kan også hospitering benyttes for å hjelpe lag som har få spillere, og sliter med å stille lag. Spillere som hospiterer skal i utgangspunktet hospitere bare ett år oppover. Må dette avvikes så skal dette søkes skriftlig inn til sportslig ledelse årlig. Hospitering skal bare forkomme innen for egen klubb.

Fotball og andre idretter/aktiviteter/skole

Det oppfordres også i denne aldersgruppen til å drive med andre idretter/musikk/aktiviteter kombinert med fotball, særlig i vinterhalvåret. Med tanke på begynnende frafallsproblematikk er det viktig at klubben har en holdning til dette som virker inkluderende og ikke ekskluderende. Viktig også å være oppmerksom på at skolearbeid tar stadig mer tid i denne aldersgruppen.

Spillerutvikling / talentgruppe

Fotballkretsens spillerutviklingstiltak, gjelder for spillere fra 13 år. Disse spillere velges ut gjennom såkalte sonesamlinger, og gjennom disse kvalifiserer eventuelt spillerne seg til et sonelag. Trener og trenerkoordinator bør i fellesskap vurdere deltagelse for enkeltspillere, og ivareta dialogen med fotballkretsens spillerutviklere.

Treneransvar/trenerens rolle i ungdomsfotballen

Å være trener i ungdomsfotballen er en krevende rolle som stiller til dels store krav til personlige egenskaper og kompetanse. I tillegg til å kunne utvikle fotballspillere, må en trener i ungdomsfotballen også være i stand til å forstå ungdommers fysiske og mentale utviklingsprosess og kunne skape gode rammer slik at alle i gruppa føler at de får et fornuftig og tilrettelagt tilbud ut fra ulike ferdighetsnivåer og ambisjonsnivåer.

UNGDOMSFOTBALL 15-16 ÅR

Karakteristiske trekk for aldersgruppen 15-16 år

- Ekstrem vekstperiode.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, sjenerthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon.
- Tåler sterk fysisk belastning, men behøver en del restitusjonstid.
- Kreativiteten i kraftig utvikling.
- De fleste guttene er midt i puberteten.
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende.

Holdepunkter for opplæring

Det skal brukes vesentlig mer tid på vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter, enn utvikling av det fysiske. Det skal stilles større krav til egentrening, samt holdninger til trening.

Fysisk trening skal fremdeles ikke foregå med vekter/manualer. Enkeltspilleres fremgang er fremdeles viktigere enn lagets resultater.

Påvirke holdninger til rusmidler og snus/tobakk og legge vekt på viktigheten av et godt kosthold og nok søvn/hvile for å kunne prestere på trening og i kamp.

Kamper/inndeling av lag/topping av lag

Samme retningslinjer som for aldersgruppen 13-14 år. I tillegg er det ønskelig at man spiller 11'er fotball på dette nivået, men det er heller ikke noe i veien for 7'er fotball, ut i fra antall spillere og deres nivå, forståelse og motivasjon.

Deltakelse i turneringer/kretscup

Samme retningslinjer som for aldergruppen 13-14 år. I tillegg kan det meldes på lag i kretscup, så fremst det ligger naturlig for laget i forhold til holdninger og ambisjoner.

Hospitering

Samme retningslinjer som for aldergruppen 13-14 år. Skulle det i tillegg forekomme at spillere i 15-16 årsklassen ikke får tilstrekkelig utfordringer på laget, kan ekstern hospitering være en mulighet. Det krever evne og vilje til samarbeid klubbene imellom.

Foreldreengasjement

Det bør nevnes at det er i denne aldersgruppen ”frafallet” av foreldre/foresatte begynner for alvor. Ungdommene er i en prosess hvor uavhengighet fra foreldre/foresatte blir stadig mer fremtredende i væremåten. Kanskje nettopp derfor er det viktig at foreldre/foresatte også i denne aldersgruppen blir oppfordret/oppmuntret ekstra til og fortsatt være en del av miljøet rundt laget, noe som igjen kan bidra til at frafallet av spillere blir mindre.

Fotball på ungdommens premisser / uorganisert trening

Mange ungdommer ønsker å spille fotball, uten å forplikte seg i like stor grad til å møte på trening og kamp til faste dager og tider hele året. Klubben skal så langt som mulig, legge til rette for slik aktivitet. Dette kan gjøres blant annet ved åpne timer i gymsal.

JENTEFOTBALL

Fra et fotballfaglig synspunkt, blir det ofte ekstremt fokusert på å danne egne jentelag så tidlig så mulig (gjørne helt ned i 7-8 års alderen). For Gimse il. kan dette bli et problem, da årskullene våre er så marginale mht å kunne stille rene årslag. I den grad vi splitter gutter/jenter, har vi ikke nok spillere til verken det ene eller andre. Det viktigste for å lykkes, er at jentene blir behandlet på lik linje med guttene. Imidlertid kommer den fysiske forskjellen sterkere til syne når spillere når ungdomsfotballen.

STØTTEFUNKSJONER / ARBEIDSOPPGAVER

For hvert lag er det alltid knyttet en rekke støttefunksjoner/oppgaver, dette er aktiviteter som kommer i tillegg til det rent sportslige. Ofte blir dette kalt ”oppmanns oppgaver”, men hvem som gjør hva kan variere fra klubb til klubb - og fra lag til lag, avhengig av hvilke støtteapparat som finnes. Det som er viktig er at trenerne blir skjermet fra disse oppgavene, slik at de kan fokusere på det sportslige. Eksempler på slike oppgaver kan være:

- Føre laglederbok med opplysninger om navn, fødselsdato, adresse og telefonnummer til spillere og foreldre/foresatte.
- Oversende nødvendige spilleropplysninger til klubbens styre.
- Være bindeledd mellom laget og klubbens styre når det gjelder alle praktiske forhold knyttet til driften av laget, slik som oppfølging av innbetaling av kontingent til klubben.
- Følge opp lagets forsikringsordninger og informere om disse.
- Kontakt med motstander før kamp angående praktisk gjennomføring.
- I yngre årsklasser, sørge for at det er dommer til kampen.
- Der hvor det er oppsatt dommer, kontakte denne en dag eller to før hjemmekamp for å forsikre seg om at dommeren møter til kamp.
- Ta i mot, å ordne med garderobe for motstanderlag og dommer.
- I de årsklassene slike benyttes, sørge for å fylle ut dommerkort før kampen og bringe det til

motstander i god tid før kampstart.

- Sørge for at drakter, baller og medisinsk utstyr er på plass og i orden til kamper og treninger.
- Gjøre opp betaling til dommer etter kampslutt.
- Ordne med påmelding til turneringer.
- Utarbeide budsjett for driften av laget.
- Planlegge deltakelse i større turneringer hvor det kreves mye praktisk planlegging knyttet til reise, opphold, overnatting etc.
- Organisere og gjennomføre foreldremøter.
- Når det gjelder lagets dugnadsarbeid, transport til bortekamper og sosiale tiltak for laget; Se Foreldrekontakt, under barnefotball 6-12 år.

NB!

Når en foreldregruppe/støttegruppe jobber rundt et enkelt lag, er det viktig at aktivitetene blir koordinert med styret i klubben. Dugnader kan iverksettes uten noe godkjenning fra styret. Angående sponsoravtaler (f.eks. draktreklame) kan det være aktuelt, men alle slike avtaler skal godkjennes av klubbleder før inngåelse. For øvrig vises det til egen forskrift angående lags reklame. Også økonomisk/administrativt skal klubben opptre som en enhet. All fakturering / innbetaling, skal skje over klubbens kontoer som administreres av klubbens økonomiske leder.

DOMMERE

Dommerkontakt

Dommerkontakten i klubben har en viktig rolle å spille for at dommerne skal trives med å dømme. Viktige egenskaper er engasjement og motivasjon. Vedkommende er et viktig bindeledd for klubbens dommere, og skal bidra til positivt fokus på dommerarbeidet i klubb og krets.

Dommerkontakten skal være bindeleddet, og ha kontakt og samarbeid med øvrige dommere, styret, trenere og krets.

Aktuelle arbeidsoppgaver til dommerkontakten:

- Medvirke til at klubben arrangerer informasjonsmøter før sesongstart om regelnytt og retningslinjer fra NFF for spillere, ledere og trenere. Gjerne også egne møter med foreldre/foresatte i barne- og ungdomsfotballen om holdninger, oppførsel, opptreden osv.
- I samarbeid med klubbens lagledere være behjelpelig med oppsett av dommere til kamper hvor dommere ikke er satt opp av kretsen og til private cuper og turneringer arrangert av egen klubb.
- Oppfølging av rekrutterings- og klubbdommere etter gjennomført teorikurs slik at de får praktisk veiledning i de første kampene.
- Bidra til å rekruttere flere dommere sammen med andre tillitsvalgte i klubben.

Rekruttering og oppfølging av klubbens dommere

Å rekruttere nye dommere til fotballen er minst like viktig som å rekruttere nye spillere, kanskje viktigere med tanke på at det er altfor få dommere. Dommerrekruttering er først og fremst et klubbansvar som må tas langt mer på alvor enn hva tilfellet stort sett har vært frem til nå. Samtidig er det å rekruttere dommere en langt mer sammensatt problemstilling enn å rekruttere spillere. Rekrutteringen skjer gjerne fra 14-15 års alder og oppover til folk er passert 40 år. Noen av de følgende punkter kan være til hinder for å få rekruttert dommere, og ikke minst argumenter som gjør at dommere slutter, gjerne etter kort tid:

Ingen sitter vel med fasiten i forhold til å kunne rekruttere flere og beholde dommere lenger, men de følgende punkter kan muligens være bidrag i riktig retning:

- Opprette dommerkontakt som fungerer i alle klubber.
- Oppgradere dommernes status i egen klubb med tanke på utstyrsavtaler, treningsmuligheter, deltakelse på treningsleir osv.
- Sørge for at alle klubber har en sportsplan som benyttes slik at alle er kjent med bl.a. foreldrevettregler, FAIR PLAY og reglene for barnefotball.
- Strengere reaksjoner, også internt i egen klubb i forhold til uønsket opptreden overfor dommere, det være seg fra trenere, ledere, foreldre eller spillere. Ofte er det slik at det kun reageres mot episoder som medfører utvisning/bortvisning og da fra kretshold på bakgrunn av en dommerrapport. Hvor ofte tas det aktivt tak i uheldige episoder og uheldig oppførsel internt i egen klubb?
- I større grad forsøke å rekruttere dommere som selv fortsatt er aktive fotballspillere, selv om vedkommende kanskje bare kan dømme 1 kamp i uka. Komme bort fra at kun de svakeste spillerne skal rekrutteres som dommere.

FERDIGHETSMERKE

Det er ønskelig at flest mulig barn og unge hvert år tar NFF`s ferdighetsmerker, MINIMERKE og TEKNIKKMERKE. Merkene finnes i syv ulike vanskelighetsgrader og de laveste gradene gjelder for de aller yngste spillerne. Hensikten med disse merkene kan sies å være:

- Utvikle barn og ungdoms evne til å behandle ballen, ha fokus på god teknikk.
- Stimulere til fotballaktivitet også utenom fellestreningene. Men glem aldri at smålagsspill er den aller beste formen for ferdighetsutvikling. Ren teknikktraining er kun et supplement.
- Måle fremgang, gi spillerne følelsen av å mestre og av at trening gir resultater.

Alle som klarer prøvene får merke og diplom tilsendt fra fotballkretsen. En forutsetning er at klubben sender inn lister over merketakere til kretsen. Gjennomført merke blir godskrevet merketakerens klubb, selv om merket er tatt på for eksempel en fotballskole i regi av en annen klubb.

Tips:

- En person i klubben bør ha ansvar for merkeprøvene
- Alle trenere og lagledere bør ha kjennskap til merkeprøvene
- Gjennomfør gjerne merkeprøvene felles på samme dag for hele klubben,
- gjerne på fastsatte dager/datoer - vår og høst
- gjerne med et sosialt tilsnitt i tillegg (grilling, is, pizza, boller, saft etc.)

For ytterligere informasjon og beskrivelse av øvelsene, se følgende link, eller eget hefte laget av NFF: fotball.no - BARNEFOTBALL – NFF`s MERKEPRØVER

UTDANNING

Utdanning av trenere og ledere er et viktig element i klubbens utvikling. Det kommer stadig nye mennesker inn i roller som trenere, lagledere og ledere. Disse har kanskje ikke alltid den nødvendige skoleringen fra tidligere, og da er det viktig at de så raskt som mulig kan få den nødvendige kompetansen tilført for å fylle sin rolle i klubben på en best mulig måte. I tillegg vil det alltid være et grunnleggende mål å heve kompetansen til de som allerede har en funksjon i klubben.

Trener I kurs og klubbdommer/rekrutteringsdommerkurs, er de kursene som oftest gjennomføres. Det er imidlertid også viktig å tilby/motivere styremedlemmer til å delta på lederkursene som arrangeres. Tilleggsinformasjon om det enkelte kurs, samt beskrivelse av flere utdanningstilbud, finnes på: www.fotball.no/trondelag - arkfane "Utdanning"
Ellers finnes det mye informasjon om ulike utdanningstilbud på sidene til Norges idrettsforbund/idrettskretsene; www.idrettskurs.no

Trenerrelaterte kurs fotball:

Aktivitetslederkurs – barnefotball (6-12 år)

16 timer (Del kurs 1, Trener I – kurs)

Målgruppe: Alle som skal virke som trenere i barnefotballen 6-12 år.

Ungdomsfotball (13-19 år) 16 timer (Del kurs 4, Trener I – kurs)

Målgruppe: Alle som skal virke som trenere i ungdomsfotballen 13-19 år.

Fotballferdighet 6 timer (Del kurs 2, Trener I – kurs)

Målgruppe: Trenere som virker i ungdoms/voksenfotballen

Samspill 6 timer (Del kurs 3, Trener I – kurs)

Målgruppe: Trenere som virker i ungdoms/voksenfotballen.

Til sammen utgjør disse 4 del kursene det første trinnet i NFF's formelle trenerutdanning og gir autorisasjon som Trener I. Det enkelte del kurs er et selvstendig kurs på fire moduler der del kurs 1 og 4 kan gjennomføres enkeltvis og uavhengig av hverandre. Del kurs 2 og 3 er det mest fordelaktig å ta i en helhetlig sammenheng.

En kvelds kurs om ferdighetsutvikling for ungdom

4 ulike kurs, hver med varighet 4 timer:

- Pasningsstolthet.
- Gå i angrep!
- Mååål!
- Gå i press!

Målgruppe: Trenere i ungdomsfotballen 13-19 år, bør ha gjennomført Trener-I kurs

Dommerrelaterte kurs:

Klubbdommerkurs for barnefotballen 4 timer

Målgruppe: Anbefales for alle som har en rolle innenfor barnefotball

Klubbdommerkurs 8 timer

Målgruppe: Alle som ønsker å dømme kamper i 5'er og 7'er fotball

Rekrutteringsdommerkurs 16 timer

Målgruppe: For de som ønsker å dømme 11'er fotball og er over 14 år.

UNGDOMSFOTBALL 17-19 ÅR

I Gimse IL har vi også et juniorlag som har gått inn i sin tredjesesong og er et populært miljø lag som setter sine egne mål for sesongen. Det er en god blanding mellom spillere som er «mette» på å satse på et høyt plan og spillere som er med for å ha det gøy. Disse spillerne har også en mulighet til å hospitere opp på vårt seniorlag.

SENIORLAGET

Gimse senior er et breddelag for alle som ønsker å fortsette med fotball etter aldersbestemte klasser, samt øvrige fotballspillere i nærområdet.

I skrivende stund befinner laget seg i laveste divisjon, men har som målsetting om å rykke opp og etablere seg i en høyere divisjon.

Laget ønsker å bestå av spillere med ulik alder, slik at ungdommelig pågangsmot kan kombineres med rutine fra den eldre garde. I den forbindelse er det lagt opp til et tett samarbeid med klubbens juniorlag, for å sikre jevnt påfyll av spillere i årene som kommer.

Gimse senior er i stor grad basert på frivillighet, og de fleste oppgavene med å drifte laget i løpet av sesongene fordeles ut på lagets spillere.

Lagets trener har imidlertid hovedansvar for den sportslige delen.