

# Sagene IF Fotball

# Sportsplan

---

OPPDATERT 19.07.2022

# Sportsplan for Sagene IF

## Overordnet for klubben

### Mål

*Sagene IF skal være et idrettslag som gir alle mulighet til å delta i idrettsaktivitet med høy kvalitet i et godt miljø.*

### Miljø

Sagene IF skal skape et miljø der mange vil være med og mange vil delta.

Sagene IF er et trygt og morsomt sted å være medlem.

Sagene IF skal bygge et miljø der god folkeskikk står i sentrum.

Sagene IF skal være en aktiv og positiv bidragsyter i nærmiljøet i Sagene bydel.

Sagene IF skal være en åpen og demokratisk organisasjon.

### Muligheter

*Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å utvikles som utøvere, trenere, dommere og ledere.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å påvirke sin egen idrettsaktivitet.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å drive med flere idretter.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få drive med idrett uavhengig av familiens økonomi.*

*Medlemmene i Sagene IF skal få drive med idrett uavhengig av kulturbakgrunn.*

# Sportsplan for Sagene IF

Klubbroller:

Sportslig leder, Rekrutteringsansvarlig, Trenerveileder, Fair Play-Ansvarlig, Dommeransvarlig.

[Sportslig ledelse](#)

[Rekrutteringsansvarlig](#)

[Trenerveileder](#)

[Fair play-ansvarlig](#)

[Dommeransvarlig](#)

*Ansvarlig for sportsplanen*

*Klubbens sportslige ledelse skal være ansvarlig for sportsplanen.*

Sportsplanen ble vedtatt 19.07.2022 av trenerveileder og kvalitetsklubbansvarlig.

Sportsplanen vil bli revidert ved oppstart av ny sesong

Kontaktperson for sportsplan er trenerveileder.

Roller på lagene

*Spiller*

Spillerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne
- Holdningskontrakt i ungdomsfotball

# Sportsplan for Sagene IF

## *Forelder/foresatt*

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dognad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

## *Trener*

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansekrav- og tilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs)

# Sportsplan for Sagene IF

## Lagleder

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv.

Lagledere bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva tilbyr klubben sine lagledere (utstyr, bekledning, kurs)

Aktuelle oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan
- Arrangere møter for foreldre og spillere
- Gå igjennom Fair play-regler, foreldrevettregler og sportsplan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagledermøter og andre relevante møteplasser
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets hjemmeside
- Ansvar for lagskasse
- Melde på til cuper
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper og fylle ut kamprapport (ungdomsfotball og eldre)
- Administrere reiser til/fra kamper eller cuper
- Sikre at alle spillere er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)

# Sportsplan for Sagene IF

## Differensiering

«All fotballaktivitet skal være åpent for alle»

Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette.

Det er viktig å forstå at differensiering ikke er ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de har kommet på ferdighetsstigen. Dette er et differensieringsverktøy som kun skal brukes i deler av økta, men aldri i faste statiske grupper.

Det er videre viktig å forstå hva som legges i differensiering og hvilke verktøy som ligger i begrepet og hvilke av verktøyene man anbefaler brukt for de ulike aldersgruppene.

For å beskrive noen eksempler sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy vi anbefaler, og ikke anbefaler, for alderssegmentene har vi satt opp denne tabellen:

## Sportsplan for Sagene IF

| Eksempler på Differensiering og tilrettelegging i økta                                                     | 6-7 år | 8-9 år | 10-11 år | 12 år                 | 13 år                 | Fra 14 år             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse                        | Ja     | Ja     | Ja       | Ja                    | Ja                    | Ja                    |
| Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle | Ja     | Ja     | Ja       | Ja                    | Ja                    | Ja                    |
| Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta                                                   | Nei    | Ja     | Ja       | Ja                    | Ja                    | Ja                    |
| Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver                                                    | Nei    | Nei    | Nei      | Dersom formålstjenlig | Dersom formålstjenlig | Dersom formålstjenlig |

Verktøyene som kan benyttes for alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".

# Sportsplan for Sagene IF

## Jevnbyrdighet

**Inndeling av lag** Det at en klubb er bevisst på inndelingen av lag er viktig for den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

**Jevnbyrdighet** jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er «topping», det skal ikke forekomme i aldersklassen. Det er klubben som bestemmer hvordan inndeling av lag og treningsgrupper skal gjøres.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

## Sportsplan for Sagene IF

|                                                       | 6-7 år              | 8-9 år              | 10-11 år                                   | 12 år                           | 13 år                                                     | Fra 14 år                                            |
|-------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Spillform</b>                                      | 3 mot 3             | 5 mot 5             | 7 mot 7                                    | 9 mot 9                         | 9 mot 9                                                   | 11 mot 11                                            |
| <b>Nivåinndelt påmelding (seriespill)</b>             | Ingen nivåinndeling | Ingen nivåinndeling | Nivåpåmelding, dersom kretsen tilbyr dette | Divisjonssystem (uten tabeller) | Divisjonssystem                                           | Divisjonssystem                                      |
| <b>Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill</b> | Nei                 | Nei                 | Nei                                        | Dersom formålstjenlig           | Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg | Der det er spillergrunnlag for det, så anbefales det |

Denne tabellen viser øverste spillform og nasjonale retningslinjer for inndeling av lag og jevnbyrdighet.

\*Det er den enkelte krets som setter retningslinjer for nivåpåmelding i seriespillet i 12-årsklassen.

Du finner mer om nivåinndeling i seriespill for barnefotballen ved å klikke her [Nivåinndeling i seriespill for barnefotballen - Norges Fotballforbund](#)

# Sportsplan for Sagene IF

## Hospitering

Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, eventuelt en annen klubb/gruppe. Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag. Dette kan være i og på tvers av kjønn. Hospitering skal virke som en differensiering og ikke en selektering, slik at det primært ikke skal tilbys som et ekstra tilbud. Så det er viktig at klubben, i kombinasjon med hospitering, også tilbyr åpen ekstra trening til alle som vil trene mye. Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag. Hospitering skal være klubbstyrt og klubbens retningslinjer for hospitering skal beskrives i sportsplanen.

I barnefotballen generelt, og for denne aldersgruppen spesielt anbefaler vi som hovedregel ikke hospitering. De aller fleste i barnefotballen vil kunne få gode utfordringer innenfor sitt eget årskull med god differensiering, men det vil likevel være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig. Denne tabellen er derfor med på hvert alderssegment for å forklare anbefalt progresjon og vise helheten.

## Sportsplan for Sagene IF

| Eksempler på hospitering        | 6-7 år | 8-9            | 10-11          | 12 | 13 år | Fra 14 år |
|---------------------------------|--------|----------------|----------------|----|-------|-----------|
| Hospitering på tvers av kjønn   | Nei    | Ikke anbefalt* | Ikke anbefalt* | Ja | Ja    | Ja        |
| Hospitering i kamp              | Nei    | Nei            | Ikke anbefalt* | Ja | Ja    | Ja        |
| Hospitering på tvers av klubber | Nei    | Nei            | Ikke anbefalt* | Ja | Ja    | Ja        |
| Hospitering opp en aldersklasse | Nei    | Nei            | Ikke anbefalt* | Ja | Ja    | Ja        |

Verktøyene som anbefales på alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".

\*Det vil være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.