



Sportsplan Myra fotball

Oppdatert februar 2020 av sportslig utvalg
Eirill Olsen, Kristine Reiersen, Tore Digernes,
Reidar Sandåker og Bengt-Ove Madsen

Innhold

Innledning.....	4
Visjon, verdier og mål.....	5
Fotballens verdigrunnlag.....	5
Fotball for alle.....	5
Trygghet + mestring = trivsel.....	5
Fair play - mer enn en kampanje.....	6
Om treningskultur og begrepet talent	6
Holdninger	6
Støtteapparat og organisering	6
Trenerstruktur	7
Den grønne tråden	8
Hospitering	8
Differensiering.....	9
NFF om differensiering.....	9
Differensiering - hva er det.....	9
Differensiering – hvorfor gjøre det.....	10
Differensiering – hvordan gjøre det	10
Krav til en Myra trener	11
Forbilde og rollemodell	11
Retningslinjer for treneren.....	12
Retningslinjer for treninger	12
Trenerens og de tillitsvalgte rettigheter og plikter overfor klubben.....	12
Retningslinjer for spillere	13
Foreldrenes rolle	13
Foreldrevettregler	14
Misnøye ved lagets organisering.....	14
Årlige aktivitetsplaner	14
Spillerens utviklingstrapp	15
Spillerens utvikling (6-8 år).....	15
Spillerens utvikling (9-10 år).....	15
Spillerens utvikling (11-12 år).....	15
Spillerens utvikling (13-14 år).....	16
Spillerens utvikling (15-19 år).....	16

Dommerutvikling.....	16
Allsidighet, spesialisering og egentrening.....	17
Om å bli god sammen.....	17
Barnefotball - Krav til Myra fotball som klubb	17
Inndeling i lag	18
Treningstilbud og laguttak.....	18
Turneringer.....	19
Ungdomsfotball - krav til Myra fotball som klubb	19
Inndeling av lag.....	19
Spilletid	20
Turneringer.....	20
Jentefotball i ungdomsårene.....	20
Avslutning	20

Innledning

Formålet med sportsplanen er å utvikle barne- og ungdomsfotballen i Myra fotball. Det skal være et verktøy til veiledning for trenerne i klubben, og legge til rette for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø.

En sportsplan skal inkludere alle spillere, trenere, ledere, oppmenn, dommere, foreldre og frivillige.

Sportsplanen skal bidra til at Myra fotball blir gode på spillerutvikling.

Den opprinnelige Sportsplanen ble utarbeidet gjennom et prosjektarbeid av daværende sportslig utvalg. Utvalget bestod av Vidar Arnesen, Tore Digernes og Bård Brekke, i samarbeid med alle trenerne i klubben. Sportsplanen ble vedtatt januar 2014.

Den gjeldende revisjonen av Sportsplanen skal videreutvikles og revideres hvert 3. år.

Myra, februar 2020

Revisjonslogg

Dato for godkjenning	Revisjon	Sportslig utvalg	Beskrivelse
Januar 2014	1	Vidar Arnesen, Tore Digernes og Bård Brekke	Første versjon omhandlet barnefotball (7-12 år)
Februar 2020	2	Eirill Olsen, Kristine Reiersen, Tore Digernes, Reidar Sandåker, Bengt-Ove Madsen	Revidert versjon. Lagt til et kapittel for ungdomsfotball

Visjon, verdier og mål

Myra fotballs visjon er å spille god teknisk fotball i god samhandling der alle er med. Vi ønsker spillere som våger å prøve uten å tenke på risiko og frykt for å mislykkes. Vi vil utvikle fotballspillere, ikke fotballsparkere.

Vi er opptatt av utvikling som lag og enkeltspillere, ikke resultater. Vi ønsker å utvikle gode grunnleggende basisferdigheter, hurtighet og 1 mot 1 ferdigheter hos spillerne. Ekstra fotballtilbud for dem som ønsker det er også en målsetning.

Verdier: Spillere i Myra skal oppleve stor grad av mestring, trivsel og trygghet. Dette er fundament for all læring. "Man blir ikke større av å gjøre andre mindre". Rammene rundt lag, trening og kamper skal preges av forutsigbarhet, struktur, engasjement og et stort ønske om å bidra for laget i tillegg til egenutvikling.

Hovedmål: Myra fotball skal bli gode på spillerutvikling og lagbygging.

Delmål: At spillere fra Myra fotball fortsetter med fotball i tenårene og senere i voksenalder. Vi ønsker å ha tenåringsspillere i vår klubb.

Fotballens verdigrunnlag

Vi ønsker å innlede sportsplanen med utdrag fra boken "Flest mulig, lengst mulig, best mulig", utgitt av Norges Fotballforbund. Barne- og ungdomsfotballen i Norge bygger på tre pilarer, som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen på og utenfor banen.

Fotball for alle

- Alle som har lyst å spille fotball i barne- og ungdomstiden, skal ha et godt tilbud
- Klubben skal gi spillerne muligheter til ulike løp i klubben – både for dem som har lyst til å spille hele tiden, og for dem som har lyst til å være med, men som ikke vil bruke all fritid på fotballen

Dette krever en klubb - en organisasjon - som leder barne- og ungdomsfotballen og legger til rette for de ulike løpene på en god måte. Og det krever at vi i klubben - ledere, trenere, foreldre og foresatte - er innforstått med og ser verdien av at spillerne får ulike utfordringer, ut fra interesse, ferdigheter og modning.

Får å nå målsetningen "flest mulig, lengst mulig, best mulig" må både klubben og menneskene i klubben erkjenne at alle barn og ungdommer har en egenverdi - at de er like mye verdt.

Trygghet + mestring = trivsel

Alle skal være i flytsonen. Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i relasjon til aktivitetene, til lagkameratene og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet.

Mestring handler om å få til noe. Det kan være å klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål - alene eller i samspill med andre.

Trygghet og mestring gir trivsel i fotballfamilien. Dette krever fotballfaglig, pedagogisk og omsorgsmessig kunnskap hos treneren. Og det krever organisatorisk smidighet i klubben.

Å holde flest mulig unger i flytsonen gjennom barne- og ungdomsårene øker igjen sannsynligheten for å nå målsetningen flest mulig - lengst mulig - best mulig. Trening og idrettsdeltakelse, god fysisk form, gir god helse. I tillegg kommer den gleden barn, unge og voksne føler gjennom mestringsopplevelser på fotballbanen.

Fair play - mer enn en kampanje

Fair play er en norm, altså en konkret leveregel basert på de kjerneverdiene det norske samfunnet og idretten er bygd på. Derfor er fair play også viktig i fotballen.

Fair play tar utgangspunkt i den gylne regelen: *gjør mot andre som du vil at andre skal gjøre mot deg*. For å være konkrete og tenke fotball eller annen idrett har vi derfor utformet en norm, fair play, der vi skiller mellom formell og uformell fair play. Formell fair play: Følg reglene! Uformell fair play: Gjør ditt beste!

Dommernes oppgave er å forvalte reglene, det vil si å følge opp formell fair play. Dommeren skal sikre at vi som spillere og trenere følger spillets regler. Resten er opp til oss.

Om treningskultur og begrepet talent

Treningskulturen og treningsmengde skal styrkes i Myra fotball. Det er opp til trenerne å skape motivasjon og interesse for fotball slik at barna både blir i fotballen, og at de ønsker å bli bedre på hver trening.

Dette arbeidet skal styrkes gjennom trenermotivasjon slik som økt trenerkompetanse i form av c-trenerutdanning, opprettelse av trenerforum, kompetanse- og ressursinnhenting og samarbeid både internt og med andre klubber.

Begrepet talent definisjon: "Hard work beats talent, until talent starts to work hard", sitat Jose Mourinho. Hardt arbeid lønner seg alltid, også i fotball. Dette sier mye om hva vi mener er viktig for en fotballspiller.

Klubben skal også oppfordre barna til å bruke fotballbanen på fritiden, til egentrening og til sosialt samvær.

Holdninger

Fotball er en fritidsbasert, frivillig og lystbetont aktivitet hvor miljøet er viktig premiss. Alle lag skal være opptatt av fair play. NFFs retningslinjer for god oppførsel, skal følges på så vel trening som i kamp og turneringer.

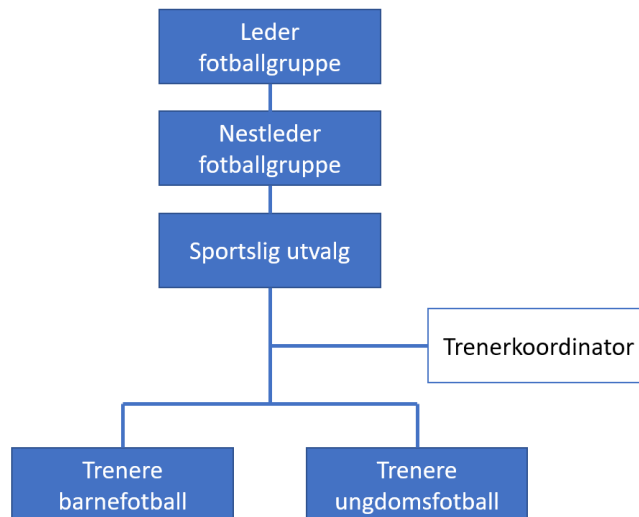
Støtteapparat og organisering

I Myra fotball skal det i all hovedsak være 2 trenere pr. lag. Det bør også vurderes å ha en egen lagleder i hvert lag som tar seg av praktiske ting, informasjon til foreldre, lager hyggelige sammenkomster osv.

Det er ønskelig å få plass en trenerkoordinator i klubben. Trenerveiledning og ansvar for trenerforum vil inngå i en slik rolle.

De ulike rollene i fotballgruppen er beskrevet i [MUIL Klubbhåndbok](#).

Myra fotball er en del av Myra ungdom- og idrettslag. Nedenfor vises en figur for Myra fotballs organisering.



Trenerstruktur

Som en klar hovedregel forutsettes det at det er foreldrene som er trenere i barnefotballen. Hvert lag i barnefotballen skal ha en ansvarlig trener, men kan ha en eller flere assistenttrenere. Alle trenerne i Myra fotball skal ha en grunnleggende kjennskap til målsetningen i Myra fotball. Trenerne i Myra fotball skal ha politiattest som dokumentasjon på at de kan drive med barneidrett.

Klubben forventer at trenere følger Fotballforbundets kurs for Grasrottrenere. Disse kursene er gratis, og påmelding er opp til hver enkelt trener.

Klubben vil arrangere 2 trenerforum i året med fokus på utvikling av trenerrollen, metodebruk og praksis.

Trenerne i Myra fotball skal ha planer for årsaktivitet og treninger i laget og kommunisere dette godt ut til foreldrene. Treningene i Myra fotball skal være planlagte, effektive og målrettede tilpasset aldersgruppen.

Sportslig utvalg vil at trenerne i de respektive lag samarbeider og innleverer en årsplan før hver sesong. Innholdet i årsplanen skal være et verktøy for trenerne som sikrer gode og planlagte økter og aktivitet. Planene blir lagret i en database slik at andre trenere i fremtiden kan nyttiggjøre seg av dem. Årsplanen skal ikke være for detaljert, men gi noen hovedpunkter, bl.a. deltagelse på ulike turneringer, sosiale arrangementer, treningsdager og noe om innhold og struktur på treningene.

Den grønne tråden

Et overordnet mål i Myra fotball er å holde på så mange som mulig i klubben så lenge som mulig. For å oppnå dette skal vi skape fotballglede. Vi mener at et målrettet arbeid med å utvikle ferdighetene til spillerne, er med på å skape denne gleden.

I Myra fotball ønsker vi en sammenheng i alt arbeidet som blir gjort, fra de minste og opp til tenåringsalder. Idealet og målet for spillerutvikling har vi kalt *Myrastilen* og *Myraspilleren* som består av godt og bevegelig pasningsspill, oppofrelse og rask gjenvinning ved balltap og utvikling av individuelle ferdigheter. Ballbesittende fotball med flere pasninger, flere involveringer pr. spiller, som igjen fører til mer trivsel gir mer glede ute på banen og treningsfeltet.

Begrepet «den grønne tråden» dekker kriteriene som skal være gjennomgående som utviklingstrekk for alle i Myra fotball og retningsgivende for treneren:

- Fullt press, vinn ballen så tidlig som mulig
- Ballen skal alltid være i bevegelse
- Spilleren skal alltid være i bevegelse
- Pasning med mening, være åpen for å motta ballen
- Spille ballen i rom, framover
- Unngå utspark fra keeper, pasningsigangsettelse
- *Myrastilen* krever gode 1 vs 1 ferdigheter
- Den gode dribblingen og den gode pasningen skal fremdyrkes
- Gode fornuftige handlingsvalg og handlinger skal utvikles
- Spille en teknisk og offensiv fotball
- Skape spillere som våger uten å tenke på risiko
- Utvikle fotballforståelsen og lagarbeid

Hospitering

I Myra fotball må vi sørge for at alle spillere på hvert alderstrinn får nok utfordringer i treningshverdagen over tid, spesielt er dette viktig fra 11-12 år og oppover. For de sterkeste spillerne vil hospitering til aldersgruppen over være et godt virkemiddel for å oppnå dette.

Hospitering er en naturlig måte å utfordre spillere til nytt nivå. En spiller kan hospitere i både trening og kamp. Det kan være faste dager eller perioder. Det skal ikke foregå fast overflytting eller permanent hospitering uten godkjenning av sportslig utvalg.

I barnefotballen skal ikke hospitering ikke gå vesentlig utover spilletiden til spillere på det eldre laget. I kamp skal man ikke la enkelte spillere på det eldre laget sitte lengre på benken til fordel for den hospiterende spilleren.

Kommunikasjon rundt hospiterende spillere skal kun foregå mellom trenerne på de involverte lagene. Trenere på det eldste laget skal ikke ta direkte kontakt med spillere/foreldre for hospitering.

Når hospiterende spiller er tilbake til sin opprinnelige gruppe i trening og kamp, skal spilleren ha en lærende holdning.

Ved hospitering, skal hele foreldregruppen informeres at dette gjøres, men uten at man trenger oppgi hvem det gjelder. Det er treneren til det yngre laget som avgjør hvor mange og hvem som skal få tilbud om hospitering. Det bør minimum være 2 hospiterende spillere, dette for å skape trygghet for de yngste guttene.

Frem til året de fyller 14 år så skal spilleren tilhøre sitt eget lag og spille kamper her.

Trenere bør oppfordre spillere som er gode nok til å hospitere

I tillegg gjelder følgende for ungdomsfotballen:

- Frem til året de fyller 14 år så skal spilleren tilhøre sitt eget lag og spille kamper her
- Trenere bør oppfordre spillere som er gode nok til å hospitere

Dispensasjoner i forhold til regelverk om hospitering kan i spesielle tilfeller gis av sportslig utvalg.

Skulle noen oppleve at disse retningslinjene ikke stemmer overens med det som praktiseres rundt lagene, vil vi gjerne høre fra dere for en eventuell oppklaring.

Sportslig utvalg skal i alle tilfeller av hospitering motta en liste over hospiterende spillere.

Differensiering

Myra ønsker å tilrettelegge slik at spillerne kan få ulike typer utfordring ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kalles med et samlebegrep for differensiering. I barnefotballen åpnes det opp for å differensiere på deler av treningsøkten. Treneren avgjør hvilken grad av differensiering som er hensiktsmessig for sin gruppe.

- Man kan differensiere på trening
- Ved differensiering skal det ikke deles inn faste grupper
- Det skal ikke differensieres gjennom hele treningsøkta
- I barnefotballen skal det ikke differensieres i kamp
- Nøkkelord: mestring for alle

Å differensiere vil utvikle alle spillerne på en gunstig måte, "å være i flytsonen", dvs. å ha passende utfordringer i forhold til ferdigheter gir god spillerutvikling.

NFF om differensiering

Innholdet i dette kapitlet er kopiert fra Norsk Fotballforbund sine sider «Verdier og virkemidler», og i MUIL ønsker vi å følge NFFs anbefaling for bruk av differensiering.

Kilde: fotball.no

NFF flagger differensiering som et særs viktig organisatorisk, pedagogisk og fotballfaglig verktøy i barnefotballen. "Differensieringsgrepet" på trening og i kamp skal gi gode forutsetninger for at alle på laget skal få de rette utfordringer som vil gi mestring, trivsel og utvikling.

Differensiering - hva er det

Differensiering er rett nok å legge til rette i forhold til ønsker, modning og forutsetninger innenfor den gruppa du er trener for.

Differensiering handler om å drive positiv forskjellsbehandling.

Differensiering – hvorfor gjøre det

Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Vi skal differensiere påvirkninga på feltet. For trivsel, mestring og utvikling.

Differensiering – hvordan gjøre det

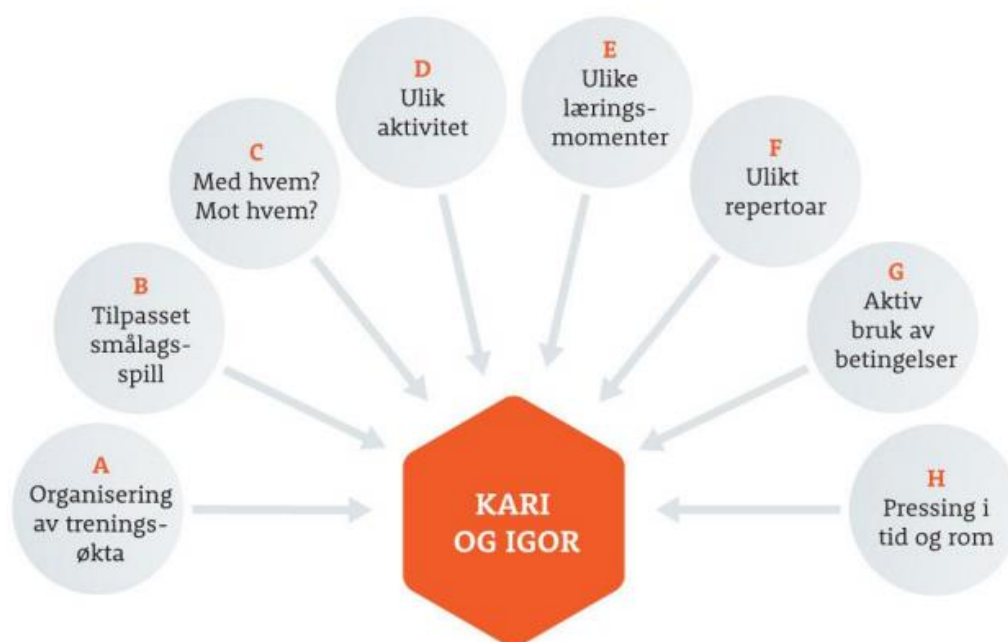
Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: 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 ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst 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. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Spilleklar»: Alle er sammen
- «Sjef over ballen»: Alle er sammen
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller – 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå – 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger – 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt
- Tilpasset smålagsspill: – Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået. – Dernest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå. – Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid



Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. 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 øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Krav til en Myra trener

Forbilde og rollemodell

Treneren skal være forbilde overfor alle om hvordan vi oppfører oss og hvordan vi vil fremstå både på og utenfor banen. Spillerne legger mer vekt på det treneren gjør enn det treneren sier. De skal gjennom sin framferd stimulere til at spillerne respekterer hverandre og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere og motstanderen sine ledere og foreldre.

Treneren skal legge til rette for at spilleren trives med fotballen, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom veiledning og læring. Trenerne skal, både på trening og i kampsituasjon, legge vekt på læringseffekten både for laget og enkeltspillere, og søke å oppnå dette uten at enkeltspillere blir unødig tilsidesatt ved manglende prestasjon eller resultat.

Trenerne plikter å gripe inn i tilfeller der spillerne blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende oppførsel. Treneren skal se til at "Fair Play" er fulgt av alle Myras fotballag. Trenerne skal sanksjonere overfor spillere som ikke oppfører seg i samsvar med spillernes ansvar og plikter.

De skal holde god kontakt med foreldre og foresatte og informere om evt. negative/positive episoder. Trenerne har hovedansvaret for spillerens framferd på banen, alltid i samråd med foresatte.

Retningslinjer for treneren

- Arrangere foreldremøte i forkant av ny sesong og presentere/gjennomgå sportsplanen
- **Alltid** være godt forberedt til trening og ha en plan for innhold og tidsbruk
- Vær opptatt av at alle følger med når informasjon blir gitt
- Ikke snakk for mye, barna lærer mer av hva du gjør enn hva du sier
- Unngå lange pauser og dødtid, dette er meget uheldig for motivasjonen
- Vær tydelig og konkret i tilbakemeldingene og gi mye ros
- Avslutt økta med en liten samling og prat om økta og still spørsmål til spillerne
- Husk at kroppsspråket er en viktig del av vår lederstil
- Myra fotball skal være en klubb med dyktige, forutsigbare og positive trenere med autoritet
- Trenerne på de respektive lag må være dyktige på samarbeid, planlegging og gjennomføring av treninger
- Levere en plan over årsaktivitet i laget til sportslig utvalg i løpet av januar hvert år

Boken "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" utgitt av Norges Fotballforbund i 2011 danner grunnlaget for utvikling av den norske breddemodellen. Budskapet i boken kan oppsummeres i fem punkter og gjelder også for ledere og trenere i Myra fotball:

- For å være trener og leder i barne- og ungdomsfotballen må du være et dugelig menneske
- Når du er trener og leder i barne- og ungdomsfotballen, har du rettigheter og plikter overfor din egen klubb
- Når du er trener og leder i barne- og ungdomsfotballen, skal du kunne sette i gang og lede god fotballaktivitet for hele spillergruppa di
- Når du er trener og leder i barne- og ungdomsfotballen, skal du gjennom en spillsentrert og spørrende tilnærming legge til rette for læring og trivsel
- Klubben er nøkkelen for å legge til rette for mer, bedre, inkluderende og tilpasset aktivitet for barn og ungdom

Retningslinjer for treninger

- Alle spillere skal ha en ball hver og det skal etterstrebtes mange ballberøringer pr. spiller
- Teknikk/basistrening med ball skal prioriteres
- Spilløvelser og smålagspill skal utgjøre en stor del av treningsøkta
- Treningene kan være differensierte, slik at det tilrettelegges for utvikling for alle spillerne
- Sørg for at det blir scoret mange mål på treningene
- Husk uttøying
- Kunne navnene til spillerne og se den enkelte flere ganger under hver trening
- Husk repetering og gjenkjenning av øvelser og metoder. Dette gjøre spillerne trygge og gir gode rammer. For mange øvelser kan være u hensiktsmessig, bedre med noen få, gode øvelser

Trenerens og de tillitsvalgte rettigheter og plikter overfor klubben

Hva kan jeg som trener kreve av klubben?

- Få tildelt tilstrekkelig og fornuftige treningstider
- Støtte og bistand på det fotballfaglige av klubbens ressurspersoner

- Tilbud om trenerutdanning og annen type kursing
- Tilrettelegging av gode administrative rutiner
- Treningsdress og vinterjakke

Hva kan jeg som trener forvente at klubben krever av meg?

- Etterlever klubbens viktigste dokument, sportsplanen
- Deltar aktivt på trenerforum
- Tar nødvendig trenerutdanning
- Er helhetstenkende – ikke bare bryr seg om eget lag eller egen sønn/datter
- Respekterer og er lojal mot de beslutninger klubben tar innenfor sport og administrasjon
- Bidrar til utvikling av Myra fotball gjennom godt og systematisk arbeid med sine lag
- Trenere skal stille i Myras trenertøy ved trening og kamp

Retningslinjer for spillere

- Møt opp i god tid før treningene starter, det viser interesse og motivasjon
- Ha med leggeskyttere, drikke/mat og annet nødvendig utstyr/klær
- Det oppfordres til å stille i lagets overtrekksdrakt til kamp
- Kampdrakt skal kun brukes i kamp, ikke trening
- Kampdraktene er MUILs eiendom
- Vær opptatt av læring. Læring er aktiv innsats. Vær 100% tilstede
- Lytt til trenerens råd og veiledning underveis
- Vær en god kamerat sammen med resten av laget
- Tren mye med ball også utenom fellesøktene
- Spillerne skal forholde seg til de regler Myra fotball har satt for holdninger når det gjelder medspillere, motspillere, trenere, dommere og foresatte
- Husk å ta med tøy ved trening- og kampslutt!

Foreldrenes rolle

En av våre viktigste ressurser er foreldre og foresatte. Det er derfor spesielt viktig å ha dem med på laget.

Som mamma og pappa har en de nærmeste relasjonene til sine sønner og døtre. Det er til foreldrene de kommer når ”de ikke får det helt til” og kanskje ikke får spille så mye som de ønsker. Men også for å få mye skryt og støtte når det trengs. Selv om det ikke alltid er enkelt, kan foreldrene bidra mye i forhold til respekt og å være ydmyke. Dette er to egenskaper vi i Myra fotball mener må ligge i bunn om en skal lykkes. Viser du din skuffelse når din sønn/datter spiller en dårlig kamp? Er du med på å snakke treneren dårlig når barnet ditt ikke er på laget? Er det alle andre sin feil dersom ditt barn ikke lykkes? Ser du bare først og fremst ditt eller ser du også de andre? Alle mammaer og pappaer ønsker sine barn det aller beste her i verden, men ofte gir vi våre håpefulle en bjørnetjeneste ved å tegne et feil bilde av verden og lete etter alle mulige årsaker til at min sønn eller datter ”ikke lykkes” med det jeg har satt meg som mål. Barnas behov er ikke nødvendigvis det samme som foreldrenes mål.

Vær nysgjerrig på laget til barnet ditt, kom med innspill til trenerne, delta som oppmann for laget, bak kaker til samlinger og sørg for at rammen rundt laget blir positivt og selvforsterkende.

Foreldrevettregler

1. Støtt opp om Myra fotballs arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn
2. Møt fram til kamper – du er viktig både for spillere og miljøet
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med – og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play
5. Respekter trenerens kampleidelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant. Ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
6. Respekter dommernes avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller
8. Sørg for at barnet ditt møter opp i god tid før trening og kamp og at han/henne har utstyret som kreves. Dette i respekt både for spillere og trenere som er forberedt til økta
9. Vis respekt for arbeidet Myra fotball utøver. Delta på foreldremøter for å avklare holdninger, ambisjoner og lagutvikling
10. Det er du som foresatt som har ansvar for at din sønn eller datter innehar de holdningene Myra fotball representerer jfr. retningslinjer for spillerne
11. Husk at trenerne stiller opp på sin fritid gjennom hele året for å gi ditt barn mulighet til å spille organisert fotball

Misnøye ved lagets organisering

Dersom det oppstår misnøye rundt hvordan trenere organiserer laget, treninger og/eller kamper, bør dette tas opp med foreldrekontakten. Sammen avgjør disse om det er noe som bør tas opp med trenerne.

Dersom det ikke oppnås enighet med trenerne, eller det oppstår en konflikt, skal saken meldes til sportslig utvalg. Sportslig utvalg har ansvar for videre behandling av saken, og vil bruke sportsplanen og klubbhåndboken som verktøy for å løse konflikten.

Årlige aktivitetsplaner

Dersom spillerutvikling skal bli et levende hjelpemiddel til å fremme målene er dette nødvendig:

- Trenerne utvikler en sportslig årsplan for sine lag. Mal utarbeidet av sportslig utvalg brukes til dette formålet
- Trenerne deltar på klubbens trenerforum i løpet av året
- Fotballdag/skole for alle i Myra fotball på våren
- Trenerkurs for trenere som ikke har trenerutdanning
- Deltagelse av klubbens ledere og trenere på lederkurs/andre kompetansehevende kurs
- Trenerne organiserer noen fellestreninger på lørdager på tvers av årsklasser vår/høst

Spillerens utviklingstrapp

Spillerens utvikling (6-8 år)

Kjennetegn for alderen:

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot lagkamerater (gripe inn i konflikter så tidlig som mulig, få spillerne til å skvære opp)

Tilnærming og valg av øvelser:

- Stor aktivitet - ikke kø - små grupper
- Læring gjennom aktiviteten
- Læring gjennom lek
- Lærer regelverket gjennom å være i spillet
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Vis – ikke snakk
- Vis omsorg til alle – ros

Spillerens utvikling (9-10 år)

Kjennetegn for alderen:

- Oppsøker treneren for bekreftelse ofte
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig
- Kan forholde seg til med- og motspillere
- Selvkritikk og lærevillighet øker (enklere å lede og utvikle)
- Jevn og harmonisk vekst (jevnere nivå)

Tilnærming og valg av øvelser:

- Introduser nye læringsmomenter og delferdigheter
- Gi ros på både valg og utførelse
- Motiver til egenaktivitet
- Hvilke konsekvenser har Fair Play for meg og laget?

Spillerens utvikling (11-12 år)

Kjennetegn for alderen:

- Kan trekke logiske slutninger
- Er lærenemme
- Opptatt av regler og rettferdighet

- Gunstig alder for påvirkning og holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare

Tilnærming og valg av øvelser:

- Progresjon i læringsmomentene, og introduser nye
- Still enda større krav i trening og delferdigheter
- Nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon
- Krav til valg og utførelse – forsterk det positive
- Hvilke konsekvenser har gode og dårlige holdninger for meg og laget?
- Ser jeg som trener alle spillerne og reflekterer jeg over egen trenerpraksis?
- Nå er det stor nivåforskjell mellom barna – jeg må differensiere oftere (jevnbyrdige grupper)

Spillerens utvikling (13-14 år)

Kjennetegn for alderen:

- Etablerer nye sosiale nettverk
- Ulike faser i puberteten
- Frafallsproblematikk
- Opptatt av rettferdighet
- Mer bevisst sin rolle på banen
- Har meninger om hvordan laget bør spille
- Begrunnelser er viktig, behov for å forstå trenerens valg

Tilnærming og valg av øvelser:

- Inviter til medbestemmelse og delaktighet

Spillerens utvikling (15-19 år)

Kjennetegn for alderen:

- Mange er fortsatt i puberteten
- Fysisk modne
- Responderer bra på trening
- Mer mottakelig for trening, spesielt kondisjonstrening

Tilnærming og valg av øvelser:

- Kondisjonstrening i tillegg til øvrig trening

Dommerutvikling

Myra fotball har en egen dommeransvarlig. Vedkommende har ansvaret for å legge til rette for rekruttering av dommere fra egen spillerstall. De siste årene har vi hatt egenrekruttering blant 11 og 12 åringene. Dette vil vi fortsette med.

Det kjøpes inn dommerdrakter, fløyter og annet nødvendig utstyr til de ungdommene som ønsker å være dommere. I forbindelse med kamp må alle som dømmer bruke dommertrøye. Alle som dømmer seriekamper vil få honorar.

De som synes det kan være interessant å gå videre med dømmingen skal få tilbud om rekrutteringsdommerkurs i regi av Agder fotballkrets.

Allsidighet, spesialisering og egentrening

Fotballspillere i Myra fotball blir oppmuntret til å drive med allsidig idrettsaktivitet fra ung alder. Det er svært positivt for personen og fotballspilleren å få erfaring fra flere aktiviteter og idretter.

Gjennom allsidig idrettsaktivitet vil en utvikle koordinasjon, balanse, styrke, utholdenhet, spenst og hurtighet. Dette er svært verdifullt for en fotballspiller. Om en utøver opplever kollisjon mellom ulike/flere idretter, skal fotballen være fleksibel.

Det kommer en tid for å velge idrett, ofte naturlig i tenårene. Myra fotball skal ikke påvirke noen til å slutte med andre idretter.

Treneren skal stimulere og motivere spillerne til egentrening. Gjennom bevisstgjøring kan egentrening brukes til å utvikle spilleren mot ulike mål.

Om å bli god sammen

Svært få blir gode alene. Selv i individuelle idretter utvikler og presterer du sammen med og i forhold til andre. I et lagspill som fotball er dette enda tydeligere. Du har medspillere, motspillere, trenere, foreldre, publikum og dommere, for å nevne noen. Alle disse personene må du forholde deg til på en bra måte for å bli en god spiller som voksen.

Hva kan du som trener gjøre for at spillerne dine vil trene mer med mer kvalitet? En av de tingene du kan gjøre, er å følge rådet fra sjefen for talentspeiderne i Manchester United, Jim Lawlor: "Sørg for at din beste spiller også er den som jobber hardest på trening!" Du må altså sørge for å ha en kultur i gruppa som framelsker konsentrert trening og hardt arbeid. Hvem er den gode miljøskaperen? Hvem møter på trening, også når han eller hun er skadet? Hvem arbeider hardest for å nå sine mål?

Hvis det er litt "kult" å trene på egen hånd før fellestreninger og legge ned knallhardt arbeid, er det mange som vil trene mye mer enn dersom det motsatt er litt "kult" å bli god uten å ha arbeidet så hardt for det.

Øvelse gjør mester!

Barnefotball - Krav til Myra fotball som klubb

Barnefotballen i Myra (6 – 12 år) skal organiseres og være tilrettelagt for fotballglede. Trivsel, trygghet og et godt miljø skal skapes rundt alle lag. Gleden ved å spille fotball skal dyrkes. Klubben skal gi et tilbud til alle spillere som ønsker å spille fotball, og all aktivitet er organisert og drevet av foreldrene i samsvar med retningslinjer fra Myra fotball.

Spillere som driver annen idrett, spesielt på høsten og vinteren, skal oppfordres til fortsatt å drive med det. Myra fotball skal sørge for å ha nok treningsareal for alle grupper både i sommerhalvåret og vinterhalvåret.

Aktiviteten i barnefotballen skal være en ren breddesatsning jfr. Norges Fotballforbunds regler for barnefotball og slik gi spillerne i Myra fotball:

- et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom trening, kamp og deltakelse i et godt klubbmiljø
- muligheter til å utvikle individuelle ferdigheter tilpasset deres eget utviklingsnivå

Inndeling i lag

Rekruttering til barnefotballen i Myra skjer normalt fra nærmiljøet tilknyttet skolekretsen i Myra. Lagene inndeles etter klasselag. I noen tilfeller vil det være naturlig å slå sammen årskull ved for få spillere i de enkelte årsklasser.

Ved oppstart i 1.klasse skal Myra fotball sende ut informasjonsskriv til alle elevene som begynner ved Myra skole. Myra fotball skal legge til rette for både gutte- og jentefotball. Det kan også etableres blandede lag. Myra fotball oppfordrer likevel til opprettelse av egne jentelag. Ifølge Norges fotballforbund viser det seg at egne jentelag i større grad fanger opp flere jenter og gir et bedre fotballtilbud for de fleste jenter. Blandede lag fører ofte til at det kun er de beste og ivrigste jentene som deltar. Et annet element er at det ofte er venninner som er inngangsporten til fotball for mange jenter.

For å legge til rette for jentelag, skal klubben arrangere 2-3 treninger hver høst med tilbud om prøvespill for jenter fra de yngste klassene, gjerne 1.-3. klasse. Det vil være 2 trenere fra den etablerte trenergruppen som holder treningene. Målet med disse prøvetreningene er å få avdekket om det er noen interesse for fotballspill blant jentene, samt å senke terskelen for jenters inngang inn til fotballen. En sideeffekt kan være å trigge noen av foreldrene til å stille opp som trener dersom det viser seg at det er grunnlag for å kunne starte et nytt jentelag.

Lag som spiller 5` er fotball bør bestå av 7-10 spillere. Ved større årskull bør det vurderes å melde på flere lag i serien. Ved flere påmeldte lag, skal spillerne rullere mellom lagene i vår- og høstsesongen.

Lag som spiller 7` fotball bør bestå av 10-15 spillere. Ved større årskull bør det vurderes å melde på flere lag i serien. Ved flere påmeldte lag, skal spillerne rullere mellom lagene i vår- og høstsesongen.

Treningstilbud og laguttak

Alle spillerne skal behandles likeverdig og treneren skal etterstrebe å gi alle spillerne utfordringer bl.a. gjennom differensiert treningstilbud og individuell veiledning. Kampresultatene skal ikke være viktig på dette nivået, og det er viktig at spillerne utfordres i flere posisjoner på laget. Det bør ikke være faste keepere på laget før spillerne er 10-12 år.

Dersom det meldes på to lag i serien, skal dette være to jevne lag.

Alle spillerne bør spille tilnærmet like mye. Fra 11 år kan innsats, treningsoppmøte, holdninger og iver vektlegges noe ved fordeling av spilletid, men vi vil ikke ha trenere som konsekvent skjevfordeler spilletid og driver unødvendig utvelgelse av spillere i aldersgruppen 6-12 år.

Vi vil ikke ha toppede lag i barnefotballen.

Myra fotball skal gi de med størst interesse og motivasjon muligheten til å bli bedre spillere gjennom økt treningsmengde, hospitering og deltakelse på fellestreninger.

I Myra fotball legger vi til rette for at fotball er en helårsidrett. Lag kan imidlertid ha en liten pause etter sesongslutt, dette vurderes av trenerne i de enkelte lag.

Det skal gis fri fra både treninger og kamper dersom spilleren selv ønsker det. De minste spillerne skal prioriteres med å ha treningstilbud tidligst mulig på kvelden i gymsalen på vinterstid.

Så langt det er mulig bør treningstidene på vinterstid legges slik at de ikke kolliderer med skigruppa i MUIL.

Myra fotball støtter også trenerne i å samles på andre arenaer med spillerne, eks. en tur til Frolandia i Froland som alternativ til en trening. Målet med dette er å øke både trivsel og samhold i laget også utenfor fotballbanen gjennom året.

Turneringer

Myra fotball er opptatt av at spillerne i alle aldersklasser skal delta på mange turneringer i løpet av året. Dugnad kan pålegges dersom enkelte lag ønsker deltagelse i turneringer som krever større økonomiske ressurser. Utover dette ønsker fortsatt Myra fotball å klare seg uten større dugnadsinnsats.

Lagene oppfordres på tvers av årsklassene å delta på noen felles turneringer gjennom sesongen. Dette for å skape større samhold og for å bli bedre kjent med alle som spiller fotball i Myra fotball.

Fra 10 årsklassen, åpner klubben opp for at lagene kan delta på Nørhalne cup. Dette må drøftes og vedtas av foreldregruppa.

Ungdomsfotball - krav til Myra fotball som klubb

Ungdomsfotballen i Myra (13 – 19 år) skal organiseres slik at alle kan få et fotballtilbud de er fornøyd med, ut fra nivå, interesse og ambisjoner. Noen vil trene mye og bli best mulig, mens andre ønsker mindre prestasjons- og utviklingsfokus. I Myra ønsker vi å gi alle et sportslig og sosialt fotballtilbud, samt gi de som ønsker det et utvidet tilbud.

Inndeling av lag, hospitering, treningsmengde og treningsinnhold er virkemidler vi kan benytte for å legge til rette for fotballaktivitet som passer for flest mulig.

Inndeling av lag

I ungdomsklassen trener hele årsklassen sammen så langt det lar seg gjøre.

Antall spillere og spenn av ferdigheter i de ulike aldersgruppene vil påvirke hvordan kamplaginndeling best lar seg gjøre.

Noen lag vil kun ha nok spillere til ett lag i serien. For aldersgrupper hvor det skal meldes på to lag i serien, er det i hovedsak to måter å gjøre dette på

- 1) Dele inn i to jevne kamplag, og melde på lagene i samme divisjon
- 2) Dele inn i to differensierte lag, og melde på lagene i ulike divisjoner

Trenerne tar vurderingen av hvilken metode som er den beste for deres kull. Ferdigheter, ambisjoner og treningsinteresse, samt ferdighetsspennet i gruppen, er noen av faktorene som bør legges til grunn for valget.

Ved differensiering ønsker vi at delingen skjer ut ifra to kjernegrupper og en mellomgruppe. Disse gruppene skal være dynamiske. Gruppene kan og bør endres i løpet av året og fra år til år.

Spilletid

Alle spillerne i en kamptropp skal spille minst en omgang.

Turneringer

Ungdomsfotball 13 - 14 år

Alle spillerne på årskullet bør få tilbud om å delta på samme turnering. For å ivareta behovet til hele gruppa kan nivådelte cuper være en god løsning. I spesielle tilfeller der et lag over tid kan vise til at «ordinære cuper» ikke gir tilstrekkelige utfordringer, kan man søke sportslig utvalg om deltakelse på turnering med høyere nivå. I tilfeller hvor man velger å melde på et lag i en spisset turnering, etterstrebes det å finne et konkret cuptilbud også til det/de andre lagene.

Ungdomsfotball 15 - 19 år

Det skal tilstrebes å delta på turneringer der man har tilbud til alle spillerne, men det åpnes opp for at man i enkelte turneringer kan delta med deler av troppen. I sistnevnte tilfelle må det gjøres en pedagogisk og fotballfaglig vurdering der treningsiver, nivå og inkludering må inngå. Antall spillere på laget må også inngå i denne vurderingen, det er ikke ønskelig at man skal dra på turnering hvor det kun er et fåtall spillere som ikke får delta.

Jentefotball i ungdomsårene

NNF satser tungt på jentefotball, hvor målet er å få jenter til å spille fotball lenger. NFF arrangerer blant annet egne jentefotball dager og har egne Grasrottrenerkurs for jentetrenerne.

MUIL ønsker å støtte opp om å holde på jenteungdommene lengst mulig. Det er normalt ikke større frafall på jentesiden i ungdomsårene, men det har større konsekvenser da jentelagene ofte er færre i utgangspunktet.

For å holde jentene i fotballen, kan det være nødvendig å samarbeide på tvers av klubbene i Arendal. MUIL er åpen for samarbeid med andre fotballklubber om dette betyr at Myraspillere kan fortsette med fotball. Dette kan for eksempel være samarbeid om å samle jenter fra flere klubber i et felles lag, og videre dele på utgifter, trenerressurser, treningsfelt o.l. Antall ungdommer og økonomiske betingelser må legges til grunn ved eventuelle samarbeidsavtaler. Fotballederen vil i samråd med MUIL styret være den ansvarlige part ved inngåelse av samarbeidsavtaler.

Avslutning

Målet med sportsplanen er å utvikle barnefotballen gjennom systematisk og godt arbeid over tid. Vi har sett over alt for mange år, at det er vanskelig å få spillere til å fortsette med fotballen når de når tenårene. Dette ønsker vi å gjøre noe med og da har vi sett nødvendigheten av å utdanne og skolere gode trenere som er nøkkelen til både trygghet, mestring og trivsel for spillerne.

Konkret betyr dette at alle trenerne i Myra fotball utdanner seg til Grasrottrenerne. Dette skal bidra til økt kompetanse, forståelse og innblikk i hvordan godt trenerskap utøves for både å utvikle enkeltspillere og lag. I tillegg vil økte impulser for trenerne kunne bidra til at de utvikler seg selv og ønsker å stå enda lengre i trenergjerningen.

Sportsplanen er et helt sentralt dokument og rettesnor for alt vi gjør i Myra fotball, og hverdagen på treningsfeltet skal legges opp etter de hovedlinjer den tar for seg. Hovedmålsetningene skal ikke slippes av syne, nemlig at vi skal bli gode på spiller- og lagutvikling og bidra til at langt flere spillere får muligheten til å spille fotball langt opp i tenårene og videre inn i voksenfotballen.

Sportsplanen er et arbeidsverktøy som vil være under kontinuerlig oppdatering, justering og forbedring. Med andre ord et levende dokument som trenerne har i bakhodet hver gang de har spillerne samlet til trening og kamp.

Sportslig utvalg, februar 2020

Utvalgsmedlemmer:

Tore Digernes

Eirill Olsen

Kristine Reiersen

Reidar Sandåker

Bengt-Ove Madsen

