



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

# Sportsplan

## Barnefotball



---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
<a href="http://www.silfotball.net">www.silfotball.net</a>	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	1/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## **SIL Fotball sin visjon er:**

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

## **Sportslige mål er:**

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

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

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

SIL Fotball skal fokusere på Fair Play

## **Sportsplan**

Sportsplan skal implementeres i alle ledd i SIL Fotball.

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

I tillegg til vil våre sportsplaner ligge på vår hjemmeside, [www.silfotball.net](http://www.silfotball.net)

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
<a href="http://www.silfotball.net">www.silfotball.net</a>	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	2/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## Våre virkemidler for sesongen 2019/2020 skal være:

### Differensiering:

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

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

Man kan gjerne si at differensiering er å «individualisere treningen innenfor rammen av laget». Husk, det å ha de samme gruppene gjennom hele treningsåret er ikke differensiering men Selekttering. Det skal man ikke praktisere, men heller strebe etter gode og trygge treningsrammer for hele laget. Husk målet er å nå både trivsel og ferdighetsutvikling.

### Jevnbyrdighet:

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

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

### Hospitering:

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

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

Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig, og på generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10/12 år. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. I andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er. Flytsonerprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer.

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	3/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestringslæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – nødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger bør håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

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

## **BARN 6 – 12 ÅR**

Som trener i barnefotballen er det svært viktig å tenke på at vi er store rollemodeller for spillerne våre, og vår måte å snakke med om og til hverandre former også barna på laget.

I denne alderen er det stor variasjon i ferdigheter, tålmodighet, modenhet og motivasjon.

Og denne variasjon, varierer hele tiden.

Vår krets gjennomfører per i dag enkle «sonevise» turneringer, som f.eks. Vågan Cup.

Husk jevnbyrdighet og Fair Play i kampene våre. Det er ikke motiverende hverken for spillere som taper 20-0 eller om de vinner 20-0. Utvikling på banen er mer enn bare å skulle vinne neste kamp. Å utvikle gode spillere får man med god og planmessig jobb over flere år.

Ved å ha mangfold i hvert lag på års trinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater og venner) og utfordringer (spille med dem som har kommet lengre samt de som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen) Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er en oppskrift for å oppnå trivsel og utvikling.

Tenke, flest mulig, lengst mulig og best mulig, vær utviklingsorienterte men ikke «seiersgale»

Sett gjerne sammen lag etter blant annet kameratskap og mangfold i ferdigheter.

IKKE sett de beste pr dags dato på ett lag, nest beste på lag to og «resten» på lag tre. Hvis vi gjør det slik skaper vi lite mestring over tid hos alle gruppene.

Spillere i denne alderen lærer bedre av at man demonstrerer øvelsen enn at man forteller øvelsen. Bruk mye ros i veiledningen og sørg for en hyggelig og trygg tone og språkbruk.

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
<a href="http://www.silfotball.net">www.silfotball.net</a>	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	4/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## Viktige elementer i forhold til trening på dette nivået

- Veldig ofte første kontakten med organisert idrett
- Viktig at leken er med i hele treningen.
- Ballen må være med hele tiden i 30'er og 5'er fotball
- Løselig treningsoppmøte
- I slutten av perioden – en viss tilnærming mot overgangen til lillegutter/lillejenter.
- Det legges vekt på tiltak av sosial karakter – av miljømessig betydning
- Begynnende holdningsmessig arbeid
- Gi mye ros! Konkret. Forskjell på feil!! Godt forsøk/små marginer. osv.

## Viktige elementer i forhold til læringen

- Aktivitet må stå i høysete. Husk stor aktivitetstrang i denne alderen.
- Forenkle spillsituasjonen gjennom færre spillere (3v3) og mindre baner.
- Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, som begrensning på touch, sonespill og igangsetting bakfra.
- Ikke spesiell styrketrening
- Tilpass spillsituasjon slik at vanskelighetsgraden er ulik for spillerne.
- Spill på små områder, med få spillere på laget og store mål, med eller uten keeper
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone
- Turneringsformer, bytt på lagene
- Teknisk trening i korte sekvenser. Demonstrer øvelsene.
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone
- Begynnende holdningsmessig arbeid innad i laget.

## Treninger

Mars til september anbefalt 1-2 treninger i uken.

September til mars anbefalt 2 treninger i uken.

Øktens varighet, maks 75 minutt.

Hospitering innen SIL Fotball regnes som 1 trening.

Treningene legges opp med hjelp fra blant Treningsøkta.no

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	5/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## Organisering av trening

- ca. 10 min. oppvarming med ball så mye som mulig, helst 1 ball til hver.
- ca. 15-20 min. teknisk trening med ball.
- ca. 20-25 min. spill/konkurranser- skap intensitet i korte økter.
- ca. 10 min. uttøying/sosialt/info
- Spill i mindre grupper 3x3 eller 4x4. Viktig med my ball touch.

## Tips til gjennomføringen av treningene

- ✚ Kom raskt i gang med treningen.
- ✚ Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- ✚ Unngå stillestående «køer».
- ✚ Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- ✚ Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- ✚ Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

## Trenerens hverdag

- Trenerne organiseres som ett trenerteam, hvor en velges som hovedtrener
- Fokuser på riktig utførelse og forsterk disse «situasjonene»
- Spillerutvikling skal vektlegges fremfor resultat
- Oppmuntre gjerne gruppen til ofte "trene" sammen utenom treningene.

## Spillernes holdning

- ✚ Spilleren skal være presise til oppmøte.
- ✚ Hvis spilleren ikke kan delta på trening bør foresatte gi beskjed til trener i god tid.
- ✚ Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander, dommer og foreldre.
- ✚ Spilleren skal lytte når treneren snakker.
- ✚ Spilleren bruker treningstøy, fotballsko, leggskinns og egen drikkeflaske (begrense smitte).
- ✚ Spilleren skal ha ansvarsfølelse for utstyr og eiendeler til klubben, og skal i felleskap bidra til at alt utstyr kommer på plass etter trening og kamp.
- ✚ Det er ett ønske at alle lag underskriver Fair Play kontrakt

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	6/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## Turningspill

Meld på nok lag til turneringene slik at alle får mye spilletid.

- Spillerne skal spille mye når kampen er i gang.

Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbyttene i kampen.

Om nettopp din klubb lykkes med å få til ekstra lag, har dere bedre mulighet for å gi mange spillere mer spilletid.

Dette er langt bedre enn om spillerne dine sitter størsteparten av tiden på sidelinja.

Og forskjellen er enorm.

Spiller laget 15 kamper i året med seks til sju spillere i stallen i femmerfotballen, får spillerne en total kamptid per år på opp mot 600 spilleminutter.

Består laget derimot av 14 spillere, blir spilletiden halvert. Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid

Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i:

- Turneringer der alle lag får spille like mange kamper
- Turneringer der alle får premie
- Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper (Monrad-systemet)
- Klubben søker alltid sin krets om godkjenning. Klubben velger eksterne turneringer som også tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

## Turneringer som man kan delta på:

Det er flere turneringer lokalt i Hålogland Fotballkrets som lagene kan delta på, disse turneringene gjennomføres blant annet på Sortland, Leknes, Harstad, Gravdal etc.

Disse turneringene blir informert om til styret i SIL Fotball og videresendt til trenerne på det respektive laget.

Ved overnattingsturneringer må foresatte delta.

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	7/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## Foreldrevettregler

- ✚ Støtt opp om klubbens arbeid- gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn
- ✚ Møt opp til kamper og treninger- du er viktig både for spilleren og miljøet
- ✚ Gi oppmuntring til alle som spiller i med og motgang- dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge
- ✚ Vi har alle ansvar for kampmiljøet- gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play
- ✚ Respekter trenerens kampløpelse- konstruktiv dialog om gjennomføringen tas med treneren og klubben i etterkant av kamp.
- ✚ Respekter dommerens avgjørelser- selv om du av og til er uenig
- ✚ Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende- da er du en god medspiller.
- ✚ Det handler om respekt- ikke sant?

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
<a href="http://www.silfotball.net">www.silfotball.net</a>	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	8/10





- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## Trenervett

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

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

## Trenervett gir kampvett!

- Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

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

---

Hjemmeside	Vedtatt dato	Versjon	Dokumentnavn	Side
www.silfotball.net	28.11.2019	1.3	Sportsplan for barn SIL Fotball	9/10



- Trygghet, trivsel og sunn helse -

---

## FAIR PLAY KONTRAKT

---

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

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

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

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

*Det handler om respekt, ikke sant?*

---

Sted/dato

---

Spiller

---

Foresatt

---

Trener/Lagleder

---

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