



**Sportsplan**  
**Slemmestad fotball**  
**2022 – 2024**

## **INNHold**

<b>SPORTSPLAN.....</b>	<b>3</b>
<b>VÅR VISJON .....</b>	<b>4</b>
<b>SPORTSLIGE STRUKTURER .....</b>	<b>6</b>
<b>SPORTSLIGE AMBISJONER .....</b>	<b>8</b>
<b>KAMERATSKAP OG SPORTSLIG UTVIKLING .....</b>	<b>12</b>
<b>SPORTSLIG RAMMEVERK .....</b>	<b>14</b>
<b>SPORTSLIGE FØRINGER .....</b>	<b>16</b>
<b>TOTALBELASTNING .....</b>	<b>19</b>
<b>TRENERROLLEN .....</b>	<b>20</b>
<b>FORESATTE .....</b>	<b>23</b>
<b>REKRUTTERING .....</b>	<b>23</b>

## I - Sportsplanen

Sportsplanen til Slemmestad IFs fotballgruppe er et verktøy for alle klubbens medlemmer – ledere, trenere, spillere, foreldre og supportere. Vi ønsker en rød tråd i det arbeidet som skal gjennomføres på trening og kamp for å nå vår visjon om «flest mulig – lengst mulig».

I en lokal målestokk er Slemmestad IF en stor breddeklubb på Hurumhalvøya. Vi er en klubb i utvikling og er opptatt av at alle våre spillere skal ha det bra hos oss, enten de er motivert av kameratskap eller sportslig utvikling. Målsettingen er å utvikle positive miljøer med tilhørighet og felleskap, hvor «Klubben for alle» er grunntonen.

Sportsplanen skal peke retning og bidra til struktur og kvalitet i utviklingsarbeidet med barn og ungdom. Planen skal bidra til å skape forutsigbarhet og gi anvisninger på hvorledes de dilemmaene som vil oppstå, skal kunne håndteres og løses på en god måte. For trenerne utgjør den en veiviser og rettesnor i det daglige arbeidet på feltet, men også foreldre og spillere bør lese og etterleve planen og forstå dens viktige funksjon.

Forventningene til hva en sportsplan kan og bør løse av utfordringer på treningsfeltet er samtidig høye, og de problemstillinger som en trener eller en spillergruppe stilles overfor må alltid vurderes og løses innenfor en konkret kontekst. Det enkelte lag skal ikke detaljstyres, og sportsplanen gir i hovedsak mer overordnede føringer og avklaringer. I mer detaljerte spørsmål kan det søkes råd og veiledning fra trenerkollegaer eller Sportslig utvalg.

Sportsplanen er et levende dokument som skal evalueres hvert andre år, og for øvrig justeres ved behov.

*Sportslig Utvalg – SIF Fotball*

## II - Vår visjon

### 2.1 Trygghet og utvikling i et sosialt miljø

Slemmestad IF ønsker å utvikle vennskap, gode holdninger og varig interesse for fotball spesielt, og idrett generelt. Dette skal prege vårt barne- og ungdomsarbeid. Alle skal gis en mulighet til spille fotball på egne premisser og under trygge rammer.

Fotballgruppa er avhengig av frivillighet - trenere, lagledere, foreldrekontakter og styremedlemmer. Foreldre oppfordres til å bidra, slik at ildsjeler ikke «forbrukes».

### 2.2 Fair play og gode holdninger

Fair play skal prege vårt verdierarbeid på alle nivåer. Gjennom respekt for og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdsett ønsker vi å synliggjøre at fotballen har en viktig, oppdragende rolle for klubbens barn og ungdommer. Fair play handler om respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap – både på og utenfor fotballbanen.

Alle som driver med konkurranseidrett, har et ønske om å vinne - i kamp som på trening. I Slemmestad IF skal dette skje innenfor gjeldende regler og retningslinjer. Å jukse seg til et straffespark er ikke i tråd med klubbens verdisyn. Holdningsarbeidet er ikke begrenset til det som skjer ute på banen. Fair play representerer et verdibasert normsett som skal prege oss på alle livets arenaer. Da er det avgjørende at trenere, lagledere og foreldre lojalt støtter oppunder dette, og går foran som gode rollemodeller.

Trenere og lagledere er ansvarlige for at prinsippet om fair play kommuniseres ut og etterleves. Også trenere, tillitsvalgte, foreldre og supportere må "i kampens hete" overholde disse normene. Alvorlige og gjentatte brudd skal meldes til sportslig utvalg.

### 2.3 Tilbud til alle

Slemmestad IFs Fotballgruppe skal tilrettelegge for at alle som vil spille fotball har et tilbud. Spillere skal oppleve mestring på sine respektive nivå. Dette prinsippet står særlig sterkt i barnefotballen. I ungdoms- og seniorfotballen skal klubben *også* tilrettelegge for spillere som ønsker å satse. Balansen mellom bredde og satsning kan være krevende i praksis, men gjennom gode ordninger for differensiering og hospitering ønsker klubben å stimulere til utvikling både for enerne og for "de mange". Klubben setter premisser for hvordan dette skal skje. Samtidig som samholdighet og solidaritet skal prege oss som klubb, ønsker vi også å stimulere til kontinuitet i treningsprogrammet.

### 2.4 Jentefotball

I Slemmestad IF skal jentene ha like muligheter som guttene.

Klubben har som ambisjon å gjøre Slemmestad IF til en attraktiv fotballklubb for jenter i alle aldre, med egne lag i alle aldersklasser.

Vi har målrettede aktivitetstiltak som retter seg mot førsteklassingene på Slemmestad barneskole.

Vi vil inneværende år slutføre en intensjonsavtale med NÅIF som innebærer at jentene i NÅIF melder kollektiv overgang til oss fra de er 10 år, og skal i dialog med Bødalen IF om et liknende konsept.

I 2020 inngikk Slemmestad IF en avtale med Amasone FK om at alle jentelag i Slemmestad IF f.o.m. det året de fyller 13 år melder overgang til Amasone FK. Amasone FK forpliktet seg samtidig til å benytte Slemmestad stadion med fasiliteter til kamp og trening.

## III - Sportslige strukturer

### 3.1 Fotballstyret

Klubbens øverste organ er Hovedstyret. Her møter fotballstyret ved leder. Fotballstyret er i det daglige klubbens øverste organ i ulike gjøremål om fotballen, likevel slik at Sportslig Utvalg er bemyndiget til å ivareta daglige spørsmål knyttet til det sportslige, samt oppdukkende problemstillinger på treningsfeltet.

I prinsipielle eller krevende spørsmål vil det i praksis være en tett dialog mellom Sportslig Utvalg og fotballstyret.

### 3.2 Sportslig utvalg

Sportslig utvalg (SU) oppnevnes av fotballstyret, rapporterer til fotballstyret og skal bestå av 4-7 personer. SU skal påse at sportsplanen etterlevs, at Slemmestad fotball når sine sportslige målsettinger med et sportslig aktivitetsnivå som holder den ønskede kvalitet, og at aktivitetene på treningsfeltet reflekterer klubbens verdigrunnlag, med spesiell vekt på barne- og ungdomsfotballen.

SU skal være tilgjengelig for trenere, lagledere, foreldre og spillere ved sportslig misnøye. Innenfor sitt mandat avgjør SU valg av løsnings og eventuelt hvem som må involveres.

#### Sportslige roller og funksjoner i SU

**Sportslig leder:** Lede SU og være trenernes og spillernes representant inn i fotballstyret. Sørge for at det sportslige tilbudet i Slemmestad Fotball til enhver tid er optimalt. Organisere treningstider for interne lag samt leietakere av banen

**Trenerveileder:** Sørge for at klubbens trenere besitter den nødvendige kompetanse. Være trenernes kontaktpunkt. Trenerveileder er ansvarlig for klubbens trenerforum, og skal påse at det avholdes Grasrotkurs internt og for nærliggende klubber. Slemmestad Fotball utdanner nå sin andre trenerveileder. Intensjonen er at klubben skal ha (minst) to trenerveiledere, fordelt på barne – og ungdomsfotball.

**Barnefotballansvarlig:** Denne rollen er selvvalgt av SU. Den/de ansvarlige skal sørge for optimal rekruttering av barn til klubben. Vedkommende skal bistå SU med treningsopplegg og arrangere egne trenerforum rettet mot barnefotball.

### 3.3 Trenerforum

At klubbens trenere har rett kompetanse og både kjenner til og støtter opp under klubbens sportsplan, er et prioritert område for Sportslig utvalg. Trenerforum avholdes i utgangspunktet tertialvis, og skal være en arena hvor klubbens trenere kan dele erfaring og diskutere ulike

problemstillinger. Trenerforum er også en nyttig arena for å korrigere eventuell uønsket adferd og forebygge negative grupperinger innad i klubben.

### **3.4 Samarbeid med naboklubber**

Slemmestad fotball ønsker å tilrettelegge for gode intensjonsavtaler med naboklubber. Dette omfatter felles utdanning av barnetrenerne, fortrinn til baneleie på Slemmestad stadion og tilrettelegging for kollektiv overgang til Slemmestad det året spilleren går i 7ende trinn. Sistnevnte er selvsagt kun et tilbud. Om noen av lagene i Slemmestad opplever at det ikke er grunnlag for videre drift, skal naboklubbene NÅIF og BIF kontaktes for dialog om sammenslåing.

### **3.5 Overganger til/fra andre klubber**

Slemmestad fotball opplever fra tid til annen at andre klubber henvender seg til oss om enkeltspillere. Det kan være tilbud om treningsleir, cupdeltagelse eller overgang. Slike henvendelser skal rettes til leder av Sportslig utvalg. Slemmestad IF ønsker ikke å "hente" spillere i barnefotballen. Unntak kan tenkes, men dette skal i så fall forankres i Sportslig Utvalg.

I barnefotballen er utgangspunktet at vi ønsker færrest mulig overganger. Spillere kan med fordel tilbringe de første årene i sin lokale klubb.

Overganger til/fra toppklubb skal være klubbstyrt. Slemmestad fotball har en løpende avtale med Strømsgodset IF, som sammen med fotballkretsens strukturer er vår primære utviklingsarena.

### **3.6 Inndeling av spiller/treningsgrupper**

Etter anbefalinger fra NFF Buskerud har Slemmestad fotball definert følgende utgangspunkter for inndeling av aldersbestemte lag.

- Klubbens lag skal være basert på årskull frem til og med det året spillerne fyller 14 år.
- 15- og 16 åringene samles i en stor treningsgruppe, som inndeles i X antall lag.
- 17 til 19 åringene samles i en stor spillergruppe, inndelt i X antall lag.

Hvorledes forholdet mellom spillergruppe, treningsgrupper og lag best skal organiseres, vil i noen grad kunne variere. I en breddeklubb er det erfaringsmessig noe avvik mellom årskullene som gjør det uhensiktsmessig å detaljstyre organiseringen. Slemmestad IF ønsker likevel at hele klubben (alle lagene) har et sett av felles ytterrammer for treningsarbeidet. Sportslig utvalg skal derfor alltid konsulteres dersom det enkelte lag vurderer å avvike fra denne modellen, og kan overprøve en slik anbefaling.

## IV - Sportslige ambisjoner

Sportslig utvalg skal før hver sesong, i dialog med lagenes hovedtrener, definere ambisjonsnivået i senior- og ungdomsfotballen. Ressurser og satsning skal tilpasses ambisjonsnivået. Nødvendige avklaringer bør være på plass i løpet av november måned.

I barnefotballen gjelder ikke tilsvarende.

### 4.1 A-lag Herrer

Slemmestad fotball ønsker å ha et A-lag herrer som ungdomsspillerne kan strekke seg etter. Laget skal i utgangspunktet prioriteres foran juniorlag når det gjelder bruk av spillere, likevel slik at klubben forutsetter dialog mellom hovedtrenerne og at det gjøres konkrete vurderinger rundt enkeltspillere. Ved uenighet skal SU kontaktes.

Målsettingen for A-laget bør på mellomlangt sikt være:

- Utvikle spillere
- Spille i 4. divisjon

Ambisjonen om spill i 4. divisjon endrer ikke premisset om at det økonomiske fundamentet for laget skal være bærekraftig, og at satsningen på et A-lag ikke skal gå på bekostning av barne- og ungdomsfotballen. Juniorlaget er den primære rekrutteringsarenaen for spill på A-laget.

Apparatet rundt et A-lag bør ideelt sett være som følger:

- En hovedtrener
- En assistenttrener
- En lagleder
- En materialforvalter

### 4.2 Rekruttlag Herrer

For å ivareta spillere som ikke kommer med i A-lagstroppen eller som ikke har anledning til å trene i det omfang som kreves på A-laget, ønsker klubben å revitalisere et rekruttlag i 2023.

### 4.3 Ungdomsfotball

I ungdomsfotballen ønsker klubben å legge til rette for at *satsning* og *bredde* ivaretas innenfor rammene av felles spillergrupper.

14, 16, og 19 års klassen i Buskerud har et særskilt Interkrets-tilbud. Dette har bidratt til at disse klassene vies ekstra sportslig oppmerksomhet. Det er et naturlig sportslig mål for



Slemmestad fotball å ha førstelag som jevnlig kvalifiserer seg til Interkrets i alle disse aldersklassene.

På noe sikt har klubben en uttalt ambisjon om at trenerne på disse lagene skal avkreves UEFA-B lisens, og av samme grunn bør disse prioriteres ved tilbud om høyere trenerutdanning.

Oppmelding til seriespill vil - på vanlig måte - bli tilpasset antall spillere og forventet nivå.

Vi henviser til følgende link for mer informasjon:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/13-16-arsklassen/#Toppen>

#### 4.4 Barnefotball

I barnefotballen skal idretts glede, samhold og ferdighetsutvikling prege våre lag. SU oppstiller ingen resultat- og tabellmessige mål i barnefotballen. Fokus skal være på spillerutvikling, lagskompetanse, trivsel og mestringsfølelse. Fokus på trenerkompetanse er noe klubben vil vektlegge i økende grad.

Buskerud fotballkrets har utviklet gode planverk for organisering av barnefotballen. Slemmestad fotball ønsker, med nødvendige tilpasninger, å etterleve disse rådene og føringene.

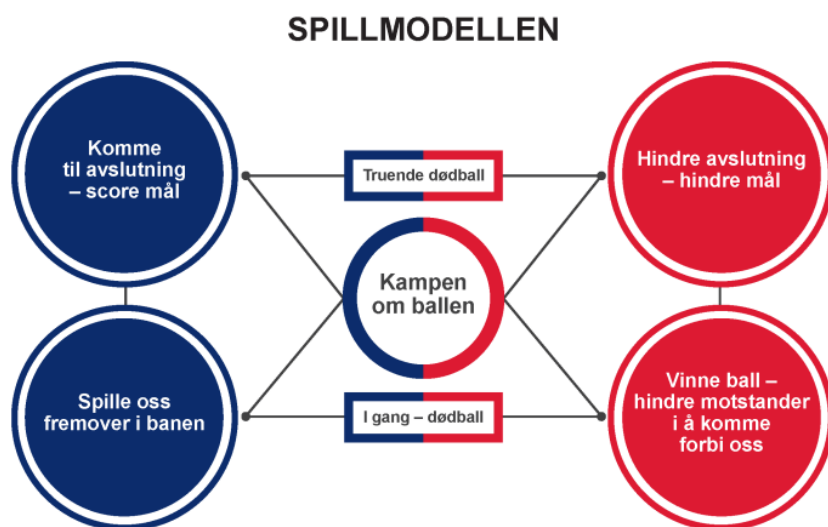
<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

**Spillmodellen 6-7 år:**

#### SPILLMODELLEN



## Spillmodellen 8-12 år:



### 4.5 Jentefotball

Slemmestad fotball ønsker å være en balansert klubb, aller helst med like mange jentelag som guttelag. Jenter som spiller på guttelag, skal ha lik mulighet for spill som guttene på laget. All oppfølging av lag og spillere er likt for gutte- og jentelag.

Ambisjonene skal være tilsvarende på gutte- og jentelag.

Det som sies i punkt 4.3 og 4.4, gjelder i utgangspunktet tilsvarende for jentene, likevel slik at klubben per i dag ikke har egne lag i ungdomsfotballen.

### 4.6 Cupdeltagelse

Alle lag oppfordres til å delta på turnering og cup. Det kan forekomme egenandel fra «lagskasse» for slik deltagelse. Spørsmål om subsidiering av cupavgift rettes til fotballstyret. Lokale cuper vil normalt gis prioritet.

### 4.7 Dommere

Klubben ønsker å tilrettelegge for at de som ønsker det, kan få være dommere i klubben. Det å utvikle klubbdommere bidrar også til å utvikle spilleren. Vi rekrutterer dommere gjennom:

- Klubben gjennomfører klubbdommerkurs (14 år og eldre)
- Klubben gjennomfører temamøter
- Klubben tilbyr rekruttdommerkurs (15 år og eldre)
- Alle kretsdommere i klubben tegner avtale
- Alle lagene gjennomgår retningslinjer og regelnytt før seriestart

Ansvarlig: Dommerkoordinator.

Der dommere også er spillere skal kamp gå foran dommeroppdrag, samtidig som dommeroppdrag går foran trening i eget lag. Dommere får autorisasjon som kretsdommer, etter vurdering fra NFF Buskerud. Alle kretsdommere skal tegne kontrakt med Slemmestad fotball. Ansvaret ligger hos dommerkoordinator. Dommere som ønsker, kan satse på aktive dommerkarriere. Dommere blir flyttet opp i divisjonsnivåene etter innstilling fra dommerkomiteen i NFF Buskerud.

## V – Kameratskap og sportslig utvikling

I Slemmestad fotball skal spillerne oppleve mestring på trening og i kamp. Gode opplevelser skapes blant annet ved at trenerne har et bevisst forhold til elementene *differensiering, hospitering og jevnbyrdighet*. Dette skal bidra til at flere opplever mestring på "sitt" nivå. Dette er samtidig krevende, og trenerne på berørte lag skal samarbeide og planlegge dette i fellesskap.

Ved uenighet skal Sportslig utvalg konsulteres.

### 5.1 Differensiering

Slemmestad fotball vil bevare flest mulig fra hver årgang lengst mulig. Da må vi klare å skape positive treningsmiljøer. Innenfor rammene av en treningsgruppe, er det mulig å skape differensierte tilbud som treffer den enkelte. Deler av treningen bør gjennomføres felles for alle spillerne. Oppvarming, uttøying og taktikkprat bør involvere alle. I sekvenser kan spillergruppen deles inn, før alle samles på slutten av treningen for tøyning og eventuelt felles fysisk fostring (løping, styrke).

Kriterier for ferdighetsinndeling er ikke kun tekniske ferdigheter. Også holdninger, fair play og lagsferdigheter skal tillegges vekt. Spesielt i barne- og ungdomsfotballen er det viktig at fysiske fortrinn ikke prioriteres på bekostning av andre ferdigheter.

Inndelingen i treningsgrupper skal ikke være fastlåst. Spillerne må oppleve at innsats og utvikling kan få en positiv uttelling. Trenerne må også ha et blikk for om inndelingen kan få utilsiktede sosiale konsekvenser. Alle skal føle seg sett. Spesielt viktig er det at hovedtreneren har et blikk for dette. Samtidig må spillerne se på hovedtrener og hjelpetrener som "et team", slik at det å bli sett (også) kan skje gjennom hjelpetrener. Erfaring viser at tydelige forventningsavklaringer overfor både spillere og foreldre ofte er avgjørende for å få en slik felles situasjonsforståelse.

Topping av lag betyr at trener favoriserer de antatt beste og gir disse mer oppmerksomhet og mer spilletid over tid i flere kamper. I barnefotballen i Slemmestad IF skal alle ha tilnærmet lik spilletid. I ungdoms- og seniorfotballen lempes det i noen grad på dette prinsippet, likevel slik at alle som innkalles til kamp bør få reell spilletid. Alle spillerne i klubben skal gis et adekvat kamptilbud, men ikke nødvendigvis slik at trenings- og kamptilbud korresponderer fullt ut. Eksempelvis vil en spiller som tilhører treningsgruppe 1, kunne bli tatt ut til å spille kamp for lag 2.

### 5.2 Hospitering

Hospitering er et virkemiddel som bidrar til at enkeltspillere får utfordringer på riktig nivå. Det er store fysiske forskjeller blant barn i lik alder. Dette skal det tas hensyn til. En absolutt forutsetning for hospitering er at spilleren selv har lyst til å prøve seg på et annet nivå. I Slemmestad fotball settes hospitering i system i ungdomsfotballen, men kan vurderes fra 11-

12 års alder dersom forutsetningene for det er til stede. Dette skal i så fall forankres i Sportslig utvalg.

Alle spillere i klubben tilhører i utgangspunktet ett bestemt lag. Lagsinndeling gjøres før hver sesong (rundt årsskiftet). Hovedtrener bestemmer hvem som skal tilbys hospitering, og har ansvaret for å kommunisere med treneren på laget spillerne skal hospitere på. Begge har et ansvar for å påse at spilleren blir godt tatt imot.

Hospitering skal foregå over en periode og ikke bare en trening, men skal heller ikke forstås som en "overgang". Laget som spilleren tilhører skal ha førsteprioritet, og det er viktig at spilleren bidrar inn i eget lag også etter en hospitering. Her har også spilleren og foreldrene et ansvar. Slemmestad fotball skal så langt som mulig legge opp treningstider slik at det er mulig å kombinere eget lags treninger med hospitering. De viktigste kriteriene for hospitering er oppmøte på lagstreninger (annen trening kan oppveie), gode holdninger (innsats, fokus og konsentrasjon), god oppførsel (bidra i eget lag, fairplay) samt ferdigheter (individuelle og lagsferdigheter).

Slemmestad fotball ønsker at det legges til rette for at jenter kan hospitere på jevnaldrende guttelag. For de beste jentene vil slik hospitering kunne være en viktig utviklingsarena.

### **5.3 Jevnbyrdighet**

Jevnbyrdig motstand fremmer mestring og ferdighetsutvikling. Er man underlegne opplever man sjelden mestring, samtidig som overlegenhet i liten grad stimulerer til læring og utvikling. Jevnbyrdighet gjelder både på individ- og lagsnivå.

I Slemmestad fotball ønsker vi at man innad i alderstrinnet tilstreber å etterleve prinsippet om jevnbyrdighet. Vi tror dette fremmer mestring, trivsel og utvikling. Samtidig erkjenner vi at dette i noen grad kan utfordre personlige ønsker om å spille med bestekamerater. Dette kommer særlig på spissen i de tilfeller hvor vennegjengen har hatt en ulik ferdighetsutvikling. I slike tilfeller må trenerteamet foreta konkrete avveininger. Hensynet til kameratskap står mindre sentralt i de øvre alderstrinnene.

Prinsippet om jevnbyrdighet innebærer at trenerne må søke å skape jevnbyrdig motstand i spill-øvelser, balansere forutsetninger og utfordringer når de t renes på delferdigheter samt når man sette opp spill- motspill situasjoner på treningsfeltet. Jevnbyrdighet i kamp er også viktig, tette kamper er idealet. I barnefotballen anbefaler vi et samarbeid med motstanderen, eksempelvis lavt press. Vi anbefaler også at trener justerer laget hvis stillingen blir for ujevn. Andre aktuelle grep er å plassere spillere i posisjoner som de er uvante med.

## VI - Sportslig rammeverk

### 6.1 Fotballferdigheter

Grovt sett består fotballferdigheter av fire viktige dimensjoner:

- Individuelle ferdigheter
- Relasjonelle ferdigheter
- Strukturelle ferdigheter
- Kampen

I barneidretten dreier trenerrollen seg mye om å motivere spillerne, få dem til å holde fokus, lære dem grunnleggende ferdigheter. Likhetsprinsippet står sentralt.

I aldersgruppen 11-13 er det fortsatt slik at treningene har større fokus på individuelle ferdigheter enn hos de litt eldre (14-16). Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball innebærer ikke et radikalt skifte, men en gradvis overgang i retning av mer struktur og coaching i spill.

I ungdomsfotballen får konkurranseperspektivet gradvis en mer sentral rolle. Spillerne vil (kanskje for første gang) oppleve reell motgang. For mange blir det en ny erfaring å ikke være fast på laget. Forventninger og økt press blir i denne fasen en integrert del av idretten.

Ungdomstiden betyr økt fokus på fysisk trening, kosthold og søvn. For de yngste (11-13) er forebyggende styrke normalt tilstrekkelig, de litt eldre ungdommene vil i denne fasen gradvis bli introdusert for vekttrening og tilsvarende.

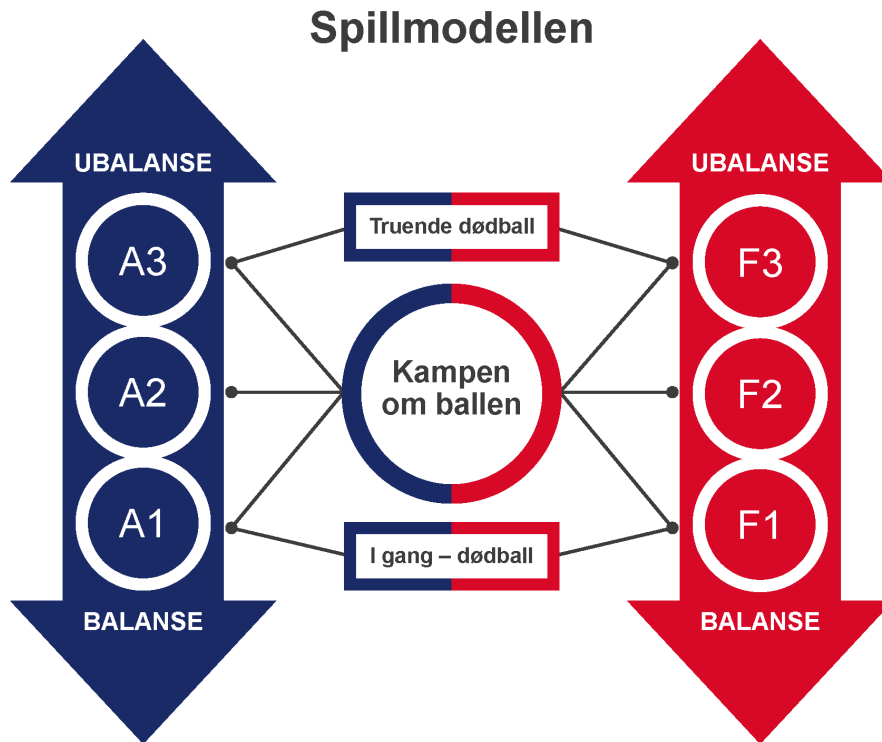
I ungdoms- og seniorfotballen skal relasjonelle ferdigheter og kamplik trening ha en naturlig forrang i det ordinære treningsregimet. I tillegg skal det stimuleres til å utvikle gode holdninger.

De som ønsker å bli gode (best!), oppfordres allerede fra tidlig alder av til å supplere lagtreningene med egentrening. Egentrening kan være alt fra skadeforebyggende aktiviteter til repeterende touch (slå på vegg) eller trene på faste situasjoner. På denne måten blir individuell trening et nyttig supplement i treningshverdagen.

### 6.2 Landslagsskolen

Slemmestad fotball skal f.o.m. ungdomsfotballen benytte seg av Landslagsskolens moduler ved trening. Dette gir forutsigbare økter for både trener og spillere. Tanken bak Landslagsskolen er at alle klubbens eldre lag trener på det samme. Dersom en spiller blir tatt opp til Kretslag og- eller U-Landslags vil spilleren også ha kjennskap til øktene da man har gjennomført liknende økter i klubb. Modulene finner man på

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/landslagsskolens-spillmodell/#186923>



Sportslig utvalg og Trenerveileder i SIF fotball står til disposisjon for gjennomgang av øktene, som også jevnlig inngår i klubbens Trenerforum.

### 6.3 Anbefalte verktøy og nettsteder

Treningsøkta er en database og planleggingsverktøy for treninger. Her ligger øvelser og utdanningsprogram som er utarbeidet av NFF for alle alderstrinn.

<https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Youtube har mange videosnutter der man kan hente inspirasjon og ideer.

Fotballforbundets ([www.fotball.no](http://www.fotball.no)) og trenerforeningens ([www.trenerforeningen.no](http://www.trenerforeningen.no)) nettsider vil også ha nyttig stoff liggende tilgjengelig for alle våre trenere.

## VII - Sportslige føringer

### 7.1 Treningsprinsipper

I *barnefotballen* gjelder grunnprinsippet om "mest mulig spill i ulike former". Flest mulig ballberøringer per spiller og kamp-like treninger anbefales. Dette bidrar til at spillerne trenes opp til å treffe raske valg. I ulike spill-sekvenser/øvelser ligger det mye (skjult) læring, som blant annet teknisk utvikling, utholdenhet, koordinasjon og balanse. Øvelser som skaper én-mot-én-situasjoner og mye pasningsspill anbefales.

I *ungdoms- og seniorfotballen* gjelder i utgangspunktet de samme prinsippene som i barnefotballen, men her vil fokuset på lagtaktikk og fysiske egenskaper få økt oppmerksomhet.

I Slemmestad ønsker vi at *alle lag* trener på ferdigheter vi trenger i kamp. Mottoet skal være "mest mulig kamplik trening." Kamplik betyr ikke nødvendigvis spill 11 vs 11, men at den enkelte spiller i hver enkelt øvelse får utfordring og motstand som han/hun ville fått i kamp. Vi tror et slikt konsept vil bidra til at spillerne både utvikler sitt tekniske ferdighetsregister, men også at de utvikler og trenes innenfor det kognitive (forstå, gjenkjenne, agere og tåle stress). Øvelsen bør legges opp slik at det valgte alternativet (handlingen) kan utføres på ulike måter.

Hva med teori og coaching i rolige sekvenser? Når momenter og pasningsvinkler skal terpes, eller sonedeforsvar drilles, er det nødvendig å ta seg god tid, gjøre ting grundig, sikre seg at alle forstår spillets grunnprinsipper. Når fundamentet er på plass, må det teoretiske fundamentet repeteres og terpes ute på feltet. Gradvis vil intensiteten økes, og etter hvert skje i et mest mulig kamplikt tempo.

Rolige sekvenser er ikke det samme som "venting". Øvelser hvor det oppstår mye kø eller inaktivitet, bør unngås. Ideelt sett skal 90% av treningstiden gå med til øvelser og spill, og kun 10% brukes på prat og forberedelser.

### 7.2 Hvordan kan en treningsøkt ses ut, og hvordan bygges den opp?

Selv om det (selvsagt) er klare forskjeller på et barnelag versus et A-lag når det gjelder treningsøkten, er det også noen fellestrekk. I hovedtrekk anbefaler vi følgende:

Prøv å samle spillerne noen minutter før treningsøkten begynner. Dette har både en sosial dimensjon, men disse minuttene kan også brukes til kort å gjennomgå treningene, og hvorfor vi trener på det vi gjør. Prøv å komme i gang presis.

Første bolk er oppvarming. Mange spillere har en tendens til å slurve her. En oppvarming kan både være rolig jobb rundt banen, løping på linje eller "skadefri"-konseptet. Oppvarming kan også skje ved bruk av ball. Bruk minimum 7-8 minutter effektiv tid, etterfulgt av en tøyestyrke sekvens. Fokus på de sentrale musklene i beina (lår, lysk, hofteløddsbøyer, legg).



Deretter anbefaler vi en sekvens med ballspill. Gjerne 15-25 minutter. Dette kan være pasningsøvelser eller spilløvelser med mye ballberøringer. Øvelser hvor spillerne trener på 1 vs 1 eller 2 vs 2, kan også anbefales.

Så kommer en hovedbolck, hvor det er naturlig med mye spill. For de eldre lagene kan denne sekvensen gjerne inneholde aktiv coaching. Selve spillet kan være på liten bane, stor bane, angrep mot forsvar osv. Totalt gjerne 40-45 minutter,

Siste sekvensen kan bestå i ulike former for avslutningstrening, eventuelt også en fysisk bolck.

Til slutt anbefales uttøyning på minimum 7-8 minutter.

Fra ungdoms fotballen og oppover varer treningene normalt ca 1,5 time. En effektiv økt vil innebærer aktivitet i 85-90% av denne tiden. I barnefotballen vil økten naturlig være noe kortere, gjerne ned til 1 time for de minste.

### **7.3 Retningslinjer forsvar – ungdom/senior**

Mens offensive ferdigheter som skudd og innlegg kan ta årevis å utvikle, skal de fleste elementene i forsvarsspillet være mulig å innprente i en spiller og et lag i løpet av "rimelig tid". Til et brukbart nivå – noen få måneder. Til et høyt nivå – 1 til 2 sesonger. Spesielt samhandlingen i en lagdel (avstander, vinkler, stå/falle, etc) handler i stor grad om å lage gode bilder som deretter terpes, terpes og atter terpes. Så må laget få anledning til å teste ut samhandlingen i kamper. Gradvis vil det (forhåpentligvis) bygges opp en felles forståelse og trygghet spillerne imellom.

Slike ferdigheter tilegnes gjennom terping i kamplikt spill på trening. Når det gjelder forsvarsarbeidet spesielt, bør det fra ungdoms fotballen og oppover jobbes systematisk med;

- Spill angrep vs forsvar
- Dele opp laget i ledd, for så å fokusere på leddenes samhandling

### **7.4 Retningslinjer angrep – ungdom/senior**

Slemmestad fotball ønsker at våre lag skal stimuleres til å spille seg ut bakfra når de kan, men at det samtidig er lov å slå langt når man blir satt under press.

Igangsettingen bakfra og spill mot etablert forsvar kjennetegnes ved stabilitet og forutsigbarhet. I denne fasen jobber vi med hurtig og sikker forflytning av ball, hvilket krever mye én og to touch, og raske spillevendinger. Målsettingen er å klare å trenge inn i prioriterte rom. Prioriterte rom er rom mellom motstanders forsvar og keeper, mellom motstanders forsvar og midtbane og på utsiden av motstanders forsvarsrekke

Oppnår vi å få rettvendte spillere inn i prioriterte rom, bør spillerne gis stor frihet. Betingelsen er at ting skjer i fart. Klubbens trenere skal oppfordre rettvendte spillere i prioriterte rom til å tørre å være uforutsigbare – utfordre, skape ubalanse hos motstander.

Utgangspunktet ved gjenvinning av ball skal være: "Har vi muligheten, så tenker vi fremover og inn i prioriterte rom". Men dette gjelder ikke ubetinget, spiller skal alltid gjøre en

vurdering. Ergo oppstår spørsmålet: "Når skal vi spille ballen fremover, og når skal vi holde ballen i laget?" Her er det viktig for trener å stimulere til gode valg hos spilleren selv.

### **7.5 Keeperrollen**

Aller viktigst for en keeper er (selvsagt) å være en god skuddstopper. Mange av verdens beste keepere er også eminente sweepere. En viktig utvikling er keepernes rolle i det offensive spillet. Mange har opparbeidet et ferdighetsnivå på linje med gode utespillere. Dette betyr eksempelvis at en motstander som presser høyt med 3 angrepsspillere, enkelt kan overspilles ved at keeper slår en presis pasning over pressleddet og ut til egen back. En slik spillestil er ikke risikofri og stiller høye krav til pasningssikkerhet, tilslag og mental styrke.

Hvordan prioritere keeperne i treningsarbeidet? I Slemmestad IF skal keeperne inkluderes i ulike spill og øvelser. Ett eksempel er kongespill, hvor keeperne brukes aktivt som vendingsspillere. Minst én økt hver uke bør keeperne trekkes ut av ordinær trening, og kjøre egne økter (minimum 45 min). I spillsekvenser kan en hjelpetrener stille seg bak keeper og gi løpende coaching.

## VIII - Totalbelastning

### 8.1 Utgangspunkt

I Slemmestad IF skal vi fra ungdomsfotballen og oppover ha fokus både på det fysiske og det ferdighetsmessige i guttenes og jentenes treningshverdag. Når dette skal sys sammen til et hele, er det tre elementer som særlig må hensyntas og balansere ungdommenes iver etter å bli gode fotballspillere. Dette er:

- totalbelastning
- variert belastning, alternativ trening
- forebyggende styrke, tøying

### 8.2 Sentrale tiltak vs klubbaktiviteter

Slemmestad IF har over tid utviklet en rekke talenter som er interessante for toppklubber. Når disse når ungdomsalderen, oppstår erfaringsmessig en utfordring ved at de beste er ønsket på en rekke sentrale tiltak – landslag, kretslag, Toppfotball, Satellitt.

For Slemmestad IF er det to hensyn som særlig gjør seg gjeldende.

- Totalbelastningen for spilleren
- Balanse mellom sentrale og lokale tiltak

Sportslig utvalg skal konsulteres dersom hovedtrener opplever at denne balansen ikke er ideell. For en spiller i ungdomsfotballen anbefales ikke mer enn 3 kamper per 2 uker.

Forholdet mellom klubb og sentrale tiltak bør som et utgangspunkt være omtrent 50: 50, likevel slik at dette i perioder kan forrykkes.

### 8.3 Skadeforebyggende trening

Skader vil alltid kunne oppstå, ikke minst i ungdomsfotballen hvor jentene/guttene vokser mye. Slemmestad IF ønsker at spillere, også i perioder hvor de er forhindret fra å spille fotball, jevnlig dukker opp på treningsfeltet og har kontakt med trenere og spillergruppen.

Aller viktigst er å unngå at skader oppstår. Gode rutiner rundt treningsøkta (oppvarming, uttøying) er grunnleggende. Tilsvarende er kampbelastning og intensitet på øktene, som skal tilpasses spillergruppen/den enkelte.

Slemmestad IF har en avtale om fysiologisk behandling med Akimi Slemmestad ved Gjermund Kveno (9825.1235).

For spørsmål vedr forsikring, kontakt Sportslig Leder i Slemmestad Fotball;  
[sportsligleder@slemmestadfotball.no](mailto:sportsligleder@slemmestadfotball.no)

## IX - Trenerrollen

### 9.1 Barnefotballen

I barnefotballen er det viktig at trener både har fokus på utvikling og trivsel. Resultater har en mer underordnet betydning. I Sportslig utvalg sitter 1-2 representanter som skal ha et særlig ansvar for veiledning i barnefotballen, Veiledningen omfatter både forslag til øvelser, men også hvordan man skal håndtere ulike oppdukkende problemstillinger.

### 9.2 Kompetanse

Hva slags ferdigheter (grunnleggende kompetansekrav) ligger til rollen som fotballtrener? Slemmestad IF ønsker å fremheve følgende tre ferdigheter:

- Ledelse
- Fotballkunnskap
- Kommunikasjon

Moderne ledelsesfilosofi oppstiller et ideal om trenere som gjennom klokskap og kompetanse evner å skape legitimitet, tro og oppslutning om sitt prosjekt - spilleplan, treningsregime, ambisjoner og kosthold. Tidvis er det selvsagt nødvendig for en trener å være tydelig og evne å ta upopulære beslutninger. Poenget i denne sammenheng er at de trenere som også evner å vinne spillernes hjerter og skaper en indre tro og motivasjon hos hver enkelt er de som gjerne lykkes best i det lange løp.

Slemmestad IF ønsker trenere og ledere som evner å utvikle en lyst og en nysgjerrighet hos spillere/ansatte, få dem til selv å ønske å bli gode. Trenere og andre voksne rundt spillerne skal først og fremst løfte fram adferd vi ønsker mere av. Å fremheve at en spiller gjør noe bra på feltet skal dominere kommunikasjonen, framfor å påpeke feil og mangler. Likevel kan ingenting konkurrere med den indre gløden som vi finner hos mange av våre fremste idrettsutøvere.

### 9.3 Utdanning

Slemmestad fotball ønsker å legge til rette for at alle klubbens trenere har tilstrekkelig og adekvat utdanning.

Klubben utdanner nå en Trenerveileder nummer to. Trenerveilederne er ansvarlige for at det avholdes interne Grasrottrenerkurs. Utdanningen innebærer både praksis ute på feltet og noe teori via e-learning. Utdannelsen vil skje i egen treningshverdag. SIF oppfordrer alle barnelags-trenere til å delta på dette.

For enkelte hovedtrenere i ungdoms- og seniorfotballen kan det være aktuelt å videreutdanne seg. Hvorvidt klubben vil støtte dette økonomisk, og hvorledes man vil prioritere dersom det skulle være flere søkere, avgjøres etter skriftlig søknad og anbefaling fra Sportslige utvalg.

#### 9.4 Rollemodell

Slemmestad IF tror at de aller fleste ungdommer har en latent motivasjon for sportslige utfordringer i seg. Trenerens evne til å trykke på de rette knappene, motivere og understøtte er helt avgjørende for at de kommer inn på rett spor i livet. Ikke uten grunn sies det ofte at nest etter foreldrene og læreren, er treneren den viktigste rollemodellen for barn og unge.

Samtidig opplever mange barn og unge mellom 11-16 år at denne fasen av livet er både krevende og flyktig. Spilleren trekkes mellom kamerater, skole, kjærester, klubb vs krets, osv. Alt dette må koordineres, samkjøres og "gå opp" på en god måte for at spilleren skal oppleve harmoni. Utfordringer spilleren opplever på fotballbanen henger gjerne tett sammen med hvordan vedkommende har det i livet for øvrig.

Overgangen fra ungdomsskole til videregående er et viktig veiskille. Lengre reisevei, brudd med etablerte nettverk og ny idrettsklubb påvirker selvsagt humør og motivasjon. Nettopp av denne grunn er det så grunnleggende viktig at treneren evner å se hele mennesket, og ikke bare fotballspilleren som dukker opp på trening 18.45 og forsvinner to timer senere.

#### 9.5 Pedagogikk

Alle spillerne i en spillergruppe er enkeltindivider, og må behandles deretter. Noen foretrekker (og lærer best) gjennom teori på tavle, andre vil helst ha ting forklart ute på feltet. De fleste (kanskje alle) trenger litt av begge deler.

"Spørsmål eller instruksjon"? Dette er et situasjonsbetinget spørsmål. Vi anbefaler mye instruksjon i en innledende fase. Når basiskunnskap og forståelse øker, svinger pendelen i retning av mer reflekterende spørsmål. Et eksempel: vår venstreving vinner ball, og spiller til rettvendt indreløper. Skal indreløper da slå en pasning i prioritert rom (30-70 sjansen), eller prioritere å holde ballen i laget (90-10)? Valgene spilleren må gjøre er ofte ikke et spørsmål om rett/galt, men handler om bevisstgjøring, reflektere over egne valg.

Slemmestad IF anbefaler en treningshverdag hvor det legges til rette til rette for at spillerne gradvis tar mer ansvar og eierskap til egne prestasjoner. Dette skapes gjennom god (toveis-) kommunikasjon og tillit. Samtidig vil et godt læringsmiljø fordre en felles og stabil ramme. Hos ambisiøse spillergrupper er det å ha det "artig" på trening langt på vei ensbetydende med kvalitativt gode treninger – selvsagt ispedd godt humør både hos trener og spillere.

Konkret anbefaler vi følgende for våre lag i ungdomsfotballen og på seniornivå;

- Spilleplan. Lagene bør ha en tydelig spilleplan. Dette er ikke ensbetydende med manglende handlingsfrihet, men innebærer at grunnstruktur og basisprinsipper er kjent og innarbeidet i spillergruppen. Når vi spiller 4-3-3 betyr ikke det at vingene våre nødvendigvis skal agere helt likt. Poenget er at hele spillergruppen skal kjenne sin grunnoppstillingsplass og sine primæroppgaver.

- Gjenkjennelse. Spillergruppen som gjenkjenner bilder, som blir dyktige til å gjenkjenne overtalls/undertalls situasjoner, og kjenner lagets taktikk når slike situasjoner oppstår, har et viktig våpen. Det å jobbe med å få frem gode "bilder" i treningssammenheng er en prioritert oppgave for trener.
- Struktur og valgfrihet. Når skal spilleren gis valgfrihet og når får han et mer tvungent handlingsvalg? Landslagsskolen sonderer mellom ulike faser. Under igangsettingsfasen er det tydelige, pre-definerte valg (få touch, fart i ball, spillevendinger osv). Målet er å transportere ballen trygt opp og inn i prioriterte rom. Når vi så har kommet dit, er vi over i en ny fase hvor rettvendt spiller som setter fart skal ha betydelig handlingsrom. Noen ytterrammer gjelder fortsatt, men her har som nevnt spilleren en rekke handlingsalternativer til sin disposisjon. I avslutningsfasen er handlingsrommet enda større.

### 9.6 "Det ideelle spillermøtet"

Det finnes neppe et enkelt fasitsvar, men Slemmestad IF anbefaler fokus på å gjøre slike møter mest mulig målrettede og effektive. Husk derfor følgende sentrale grunnregler i forkant:

- være godt forberedt
- ha et tydelig budskap
- begrense antall temaer
- unngå for lange møter

### 9.7 En-til-en samtaler - forventningsavklaringer

I Slemmestad IF skal alle spillerne få tilbud om minst en fortrolig samtale med trener per sesong. Målsettingen med møtet er dels å avstemme forventninger og ambisjoner (toveis), dels å forsikre seg om at spilleren opplever trivsel og glede. Avdekkes vesentlige avvik, skal Sportslig utvalg orienteres. Vi anbefaler at disse samtaler skjer under vintersesongen (november – januar), slik at klubb, lag og spiller kan enes om fornuftige rammer. Som et utgangspunkt antyder vi 15 minutter som en mal, likevel slik at dette både kan og skal fravikes i begge retninger når det anses naturlig.

Hovedtrener er ansvarlig for at samtaler gjennomføres, men selve samtalen må ikke nødvendigvis skje via hovedtrener. Spesielt i store spillergrupper hvor det er flere trenere med delegert ansvar for noen spillere (lag 1, lag 2 og lag 3), vil det være naturlig at disse også forestår samtaler. Samtaler er frivillige, og gjennomføres i tilknytning til trening, eksempelvis i klubbhuset eller i garderobeanlegget.

I barnefotballen gjennomføres slike samtaler så langt det passer. Foreldrene skal i så fall være orientert, og om ønskelig delta i samtalen.

## X – Foresatte

Alle foreldre og foresatte i Slemmestad IF er Fair Play ambassadører. I dette ligger bl.a. en forventning om edruelighet og respekt for dommere, motstanderlag og trenere. Vi ønsker foreldre som støtter laget, men som lar trenerne uforstyrret styre kamp og trening.

Foreldre og foresatte er helt avgjørende for å få en god stemning i enhver spillergruppe, og uenighet/misnøye bør av samme grunn tas opp utenom kamp/trening. Sosiale medier er erfaringsmessig heller ingen egnet arena for å uttrykke uenighet. Sportslig Utvalg kan kontaktes dersom det oppstår situasjoner som ikke lar seg løse på lagsnivå.

Slemmestad IF ønsker en tett og god dialog med foreldre og foresatte, og vil av samme grunn minimum årlig og ellers ved behov invitere til informasjonsmøter. Vi anbefaler foresatte om å sette seg tilstrekkelig inn i treneres hverdag på treningsfeltet. Treningene i Slemmestad er åpne for foresatte til å overvære. Vi ønsker åpenhet rundt vår rolle og tilnærming til spillere i klubben.

Klubbens verdier er nedfelt i sportsplanen, og vi oppfordrer derfor alle til å sette seg inn i denne og det verdigrunnlaget denne bygger på.

## XI – Rekruttering

Slemmestad IF er en klubb med flere grener. Fra foreningens side er det en målsetning og rekruttere 80 - 100% av alle barn tilhørende de skolene som sogner til Slemmestad IF. Med fotball, håndball, innebandy og allidrett har vi et bredt nedslagsfelt hva angår aktivitet for barna i vårt nærområde, tilpasset den enkelte. I tett samarbeid mellom gruppene, vil man kunne drive aktivt med flere idretter i Slemmestad frem til man begynner på ungdomskolen. Det er en målsetning at idrett skal være en del av oppveksten til barn og unge og dette legger Slemmestad IF til rette for med trygge rammer og kompetente voksne og frivillige som ivaretar barn og unges behov for fysisk aktivitet.