

SPORTSPLAN 2022-2024

Eidskog fotball



Skrevet av sportslig utvalg

Sist oppdatert 02.03.22

Godkjent av:

Plå Breisjøberg
Solveig Johansen
Solma Brenna
Tine Rise Kistiansen
Ingrid Nyland
Jonas Huel
Erik Bakke



Innholdsfortegnelse

1. Hvorfor en sportsplan?	3
2. Visjoner, mål og verdier	3
3. Differensiering	6
a. På trening	6
b. På kamp	7
4. Hospitering	8
5. Klubb/ledere	10
6. Barnefotballen.....	12
a. Årsklasser.....	12
i. 6-7 år (nybegynnerfasen).....	12
ii. 8-10 år (innlæringsfasen)	13
iii. 11-12 år (innlæringsfasen)	14
b. Organisering av barnefotballen.....	16
7. Ungdomsfotballen.....	17
a. Årsklasser.....	18
i. 13-14 år (utviklingsfase)	18
ii. 15-16 år (utviklingsfase)	19
b. Organisering av ungdomsfotballen.....	21
Trenervett.....	22
8. Seniorfotballen.....	23
i. 17-19 år (utviklingsfase)	23
ii. Seniorlag (resultatfase).....	24
iii. Lagorganisering.....	25
iv. Trener- og spillervett	25
9. Spillerutvikling i Eidskog fotball.....	25
10. Kontrakter mellom klubb og trenere.....	26
11. Annen informasjon	26
12. SPOND	27



1. Hvorfor en sportsplan?

Eidskog fotball sin sportsplan skal være et verktøy for å bygge opp en felles strategi og filosofi for den sportslige utviklingen i klubben. Vi ønsker å tydeliggjøre en rød tråd i det arbeidet som skal gjennomføres på trening og kamp.

Den skal fungere som en rettesnor for klubbens ledere, trenere og spillere. Her skal de enkelt finne nyttig informasjon, tips og råd. Den skal også angi de målene vi har med driften av klubben.

Planen er ikke fullstendig på alle punkter fra starten av, men den vil være dynamisk slik at tillegg, eventuelle korrigeringer og presiseringer vil komme etter hvert og kunngjøres på www.eidskogfotball.no.

Eidskog fotball har et eget sportslig utvalg som jobber med det sportslige i klubben. Sportslig utvalg er klubben sitt utøvende organ for oppfølging og implementering av sportsplanen i det daglige arbeidet. I tillegg skal sportslig utvalg være rådgivende for styret, trenere og lagledere i sportslige spørsmål.

Eidskog fotball skal være «klubbstyrt». Det vil si at alle som er involvert i lagene i klubben er forpliktet til å kjenne til sportsplan og klubbhåndbok, og drive aktivitetene ut fra disse retningslinjene.

Sportsplanen til Eidskog fotball er utarbeidet av sportslig utvalg, men vedtatt og godkjent av klubbens styre. Det er sportslig utvalg, ved sportslig leder, som står for revidering og oppdatering av sportsplanens innhold.

2. Visjoner, mål og verdier

For Eidskog fotball er det viktig å ha overordnede visjoner, mål og verdier som er med oss i fotballhverdagen og som kan være en påminner for oss ved vanskelige avgjørelser. Disse skal gjelde for alle klubbens medlemmer, aktive som tillitsvalgte. Verdier danner et grunnlag for



god oppførsel og gode holdninger
klubben til et godt omdømme.

og er på den måten med på å hjelpe

a. Visjoner

Eidskog fotball sin visjon er å legge til rette for at så mange som mulig skal ha et fotballtilbud så lenge som mulig. Det skal skje ved at barn og ungdom får en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel både på trening og i kamp.

Klubbens hovedfokus er breddefotball, men klubben skal også legge til rette for de spillerne som ønsker å satse utover klubbens breddetilbud. Gjennom gode differensierings- og hospiteringsordninger vil man kunne stimulere til utvikling og vekst.

b. Mål

Eidskog fotball har som mål å skape en sterk klubbidentitet for klubbens medlemmer. Gjennom å identifisere seg med klubben vil vi skape en klubbfølelse, som igjen gagnar frivilligheten og lojaliteten som befinner seg i klubben. Dette forenkler klubbdriften og gir et godt omdømme, gjennom engasjement, eierforhold og et ønske om å bidra.

Klubben har som mål å være en viktig samfunnsaktør for barn og unge i Eidskog. Vi skal bidra til å gi spillerne en god oppvekst med fotballaktivitet i fokus. Slik kan vi også skape sunne verdier og gode holdninger, med utgangspunkt i Fair Play.

c. Verdier

Eidskog fotball sitt verdigrunnlag bygger på idrettens vedtatte grunnverdier: Glede – Fellesskap – Helse – Ærlighet.

Glede – Fotball skal være gøy. Vi skal ha det gøy på banen, og få positive opplevelser sammen på lagene. Dette vil være med på å skape motivasjon for den enkelte spiller.

Fellesskap – Gjennom fotballen er vi en del av en klubb og et lag. Vi skal sammen drive klubben, derfor vil vi at du skal bry deg og engasjere deg i klubbens arbeid.

Helse – Klubben vil gjennom sin aktivitet være med på etableringen av sunne verdier fra tidlig alder. Fysisk aktivitet er helsefremmende både psykisk, fysisk og sosialt. Fotballen gir muligheter for felles opplevelser og er en sosial møteplass i et trygt og positivt miljø.

Ærlighet – I Eidskog fotball skal alle spillere, trenere og dommere rette seg etter Fair



Playreglementet. Vi opptreer med ikke forsøk på juks som filming, formelle feil.

respekt og verdighet. Klubben tolerer tøying av regler og utnytting av små

Klubben skal drives etter idrettens organisasjonsverdier: Demokrati – Lojalitet – Likeverd – Frivillighet.



3. Differensiering

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Det er trenernes ansvar å tilrettelegge treningene slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i tråd med sine ferdigheter. Differensiering foregår innad i egen økt og styres av treneren.

a. På trening

Barnefotballen starter det året barna fyller 6 år. Sportslig utvalg anbefaler ikke differensiering på trening før i 8-9 års alderen. Før trenerne legger opp til differensierte øvelser på trening, krever sportslig utvalg at hensikten med dette blir tatt opp og forklart for foreldrene på et foreldremøte. Det er viktig at foreldrene forstår hvorfor vi ønsker å bruke differensiering som virkemiddel for utvikling, og at differensiering er en vesentlig forskjell fra topping av lag.

Vi presiserer at det ikke er mulig i denne alderen å forutse hvem som blir de beste spillerne i junior/voksen alder, og derfor må alle i et treningsmiljø få den samme oppmuntringen.

Differensiering kan foregå på mange måter, og være både veldig synlig og ganske usynlig. Vi legger vekt på at vi alltid gjør deler av treningen sammen i en gruppe. Vi ønsker å bevare flest mulig, lengst mulig, og da er det viktig med en helhetlig tankegang.

- Felles oppvarming.
- En midtdel der gruppen er delt opp i mindre grupper (differensiering). - Avslutte i hel gruppe igjen.

Det er ikke nødvendig å dele opp gruppen hver gang man skal differensiere en øvelse. Skal man øve på pasninger kan man variere avstand og pasningstype etter ferdighetsnivå. Man kan også gi ulike utfordringer til enkeltspillere i en spilløvelse (for eksempel: begrensninger på balltouch).

Om man velger å dele opp i mindre grupper skal disse gruppene være fleksible og ikke bli fastlåste. Det må være en kontinuerlig evaluering om det gir riktig og ønsket effekt.

Det er også viktig at hovedtrener rullerer mellom «smågruppene», slik at alle spillerne føler seg like mye sett. Hovedtrener skal under ingen omstendigheter bare ha ansvar for «de beste».



Kriteriene for differensiering er taktiske, valg av løsninger, gode play.

ikke kun tekniske ferdigheter, men også holdninger til å trene og til å vise fair

b. På kamp

Gjennom sesongen skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. Vi må huske at fotballkampen er ukas høydepunkt for alle som liker å spille fotball, og ingen liker å sitte mesteparten av tiden på benken. Lagsammensetningen skal som en hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvem som skal spille mest i den enkelte kamp vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 10-0.

I løpet av en lang sesong vil dette med spilletid utjevne seg og bli tilnærmet likt mellom alle spillerne, hvis man følger denne tankegangen.

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og på trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet, læring og mestring. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring, siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegen motstanderen, er det alt for lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring.

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i Eidskog fotball.

Eidskog fotball sine trenere skal forsøke å skape jevnbyrdighet i alle kamper som spilles i barnefotballen. Våre trenere skal gå foran som et godt eksempel med å fremme en slik holdning overfor våre motstandere.



4. Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering, der en gir spillere som har ferdigheter, holdninger, tid og motivasjon et tilbud om trening og eventuelt kamp på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lagmiljø. I praksis betyr det at de spiller med eldre og bedre spillere i trenings- og kampsituasjon.

I de yngste årsklassene i barnefotballen skal vi være forsiktige med å gjennomføre organisert hospitering. Her bør heller alle som har lyst til å trene mer få muligheten til å delta på trening med laget som er året eldre. Er det derimot noen som, grunnet taktiske, tekniske og fysiske ferdigheter bør hospitere på trening/kamp med eldre spillere, skal dette avklares med sportslig utvalg via barnefotballens kontaktperson.

Etter hvert som spillerne blir eldre kommer behovet for hospitering som en naturlig konsekvens av at spillerne utvikler seg i ulikt tempo.

Kriterier for å kunne hospitere:

- Spilleren må først og fremst ønske dette selv.
- Spilleren må over tid ha vist gode treningsholdninger ved at de har høyt fremmøte på eget lags treninger.
- Spilleren skal ha vist gode holdninger når det gjelder fair play både under trening og i kamp, og mot medspillere, trenere og dommere.
- Hvis hospitering fører til at eget lag blir nedprioritert eller fungerer som en hvilepute, så skal hospiteringen avsluttes umiddelbart.
- Hospitering skal først og fremst tilbys de spillerne som holder det høyeste ferdighetsnivået i et lag eller som viser stor interesse for fotballen.

Gjennomføring:

- 1 økt i uka med eldre motstand.
- 1-2 hele uker med de eldre – tilbake til egen gruppe – går i sykluser.
- Kun med på trening.
- Kun med på kamp.



Hvem avgjør?

- Uttak av spillere som skal hospitere skal være et samarbeid mellom trenere (avleverende og mottakende). Sportslig utvalg kan involveres i dette arbeidet ved behov/uenigheter.
- Foresatte skal også kontaktes og være enig i dette før spilleren blir involvert.
- Hospitering skal ikke ødelegge for eget lags aktivitet. Med det menes at spilleren må delta på sitt opprinnelige lag i seriespill og cuper hvor kamper eventuelt kolliderer.
- Oppstår det uenigheter mellom trenerne i forhold til hospiteringen skal sportslig utvalg involveres og bidra til en løsning i tråd med klubbens filosofi.

Trenerens rolle:

- Treneren skal sette seg inn i klubbens hospiteringsordning.
- Trener skal tenke spillerutvikling. Det vil si at hvis treneren har en spiller i spillergruppen som bør hospitere på et høyere nivå, så skal treneren gjøre sitt for at denne spilleren får muligheten til dette.
- Trenere skal rette seg etter klubbens syn på hospitering og samarbeide slik at spilleren får et maksimalt utbytte av hospiteringen.
- Trenerne må ha klare avtaler seg imellom når det gjelder antall treningsøkter for spilleren, og hva som er normen hva gjelder kamper. Ingen bør spille mer enn 1,5 kamp i snitt i uka.

Det er viktig at spilleren ikke spiller for mange kamper, da det kan føre til for stor belastning. Det kan føre til skader, men også at spilleren går lei og i verste fall gir seg med fotballen. Her har trenerne et stort ansvar og det er derfor viktig å tenke på spillerens utvikling og ikke lagets prestasjon med/uten spilleren på banen.

Hvis en spiller hospiterer to årganger over egen årsklasse skal han/hun ikke hospitere i årsklassen over egen klasse. Dette for å hindre at belastningen blir for stor. Ved hospitering skal man alltid hospitere så høyt opp som spillerens ferdighetsnivå tilsier at er fornuftig.

Hospitering er et stort og sammensatt begrep som ofte kan være vanskelig å avklare. Sportslig utvalg skal derfor være rådgivende organ i saker hvor trenere ikke kommer til enighet. De



viktigste utgangspunktene for å bli enige er at foresatte alltid skal involveres, og at eget lag alltid har førsteprioritet, med mindre annet ikke er avtalt med sportslig utvalg.

5. Klubb/ledere

I Eidskog fotball skal alle klubbens medlemmer kjennetegnes ved at de er imøtekommende, har respekt for andre og har fokus på Fair Play. I tillegg følger det med enkelte ansvarsområder i form av hvilken rolle du har:

a. Klubb/ledere skal...

- Legge til rette for utdanning av spillere/trenere/dommere/ledere.
- Være støttende og lojal mot trenere/lagledere i arbeidet som gjøres.
- Legge til rette for samarbeid på flere nivåer i klubben.
- Sørge for at lagene har nødvendig utstyr.

b. Lagleder/trener skal...

- Ikke sette egne mål foran spillernes.
- Være et forbilde gjennom å være tydelig og rettferdig.
- Vise respekt for dommere.
- Være lojale mot klubbens retningslinjer og arbeid.
- Kjenne til NFFs regler og retningslinjer.
- Ha god dialog med foreldregruppa.

c. Lagkaptein skal...

- Velges av lagleder/trener (fra smågutt/småjente, 13 år).
- Være en frontfigur i gruppa hva gjelder gode holdninger, innsats og Fair Play.
- Være bindeleddet mellom sine spillere og dommeren under kamp.
- Gå foran som et godt eksempel i spillergruppa.

d. Spillere skal...



- Ta vare på eget og klubbens utstyr, samt øvrig eiendom.
- Vise respekt ovenfor ledere/trenere, dommere og med- og motspillere.
- Ha god disiplin og oppførsel.
- Være positive og vise god folkeskikk.

e. Foresatte skal...

- Støtte hele laget, ikke bare eget barn.
- Vise respekt for trenere og laglederens avgjørelser.
- Forholde seg til NFFs foreldrevettregler:
 - o <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/idrettensbarnerettigheter-og-bestemmelser3/foreldrevettregler/>



6. Barnefotballen

For Eidskog fotball er hovedmålet med barnefotballen å gi så mange som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp. Klubben har et fotballtilbud fra og med 1. klasse.

a. Årsklasser

Barnefotballen i Eidskog fotball omhandler årsklassene fra de fyller 6 år til og med det året de fyller 12 år. Disse årgangene har vi her valgt å dele inn i tre undergrupper: 6-7 år (nybegynnerfase), 8-10 år og 11-12 år (innlæringsfaser). I barnefotballen er vi utviklingsorienterte, uten å ha et resultatfokus.

i. 6-7 år (nybegynnerfasen)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Koordinasjonsevnen utvikles mye i perioden, og sist i perioden starter en motorisk gullalder.
- Stor aktivitetstrang. Tar verbal instruksjon dårlig.
- Kort konsentrasjonstid.
- Idealer og forbilder står sentralt.
- Stort vitebegjær. Følsom for kritikk.
- Selvsentrerte, opptatt av seg selv, ballen og mål.

Mål for opplæringen

- Alle skal ha det gøy. Trening skal være lek.
- Skape lyst til mer aktivitet på fritiden.
- Stor aktivitet på trening.
- Spillerne skal trenes i å holde fokus. Viktig å skape disiplin.
- Innføring i enkle regler for omgang med andre personer. Toleranse, respekt og disiplin.
- Utvikle samhold/lojalitet i treningsgruppen (lagfølelse).



Ferdighetsmålsettinger:

- Pasning: Kunne slå korte presise pasninger med begge bein (innside).
- Mottak: Kunne ta imot en ball med begge bein, med tilrettelegging for pasning.
- Føring: Kunne føre ballen i bevegelse (kjegleløype).

Retningslinjer:

- Enkle ballmestringsøvelser. Vekt på korte intervaller.
- Enkle koordineringsøvelser og basisøvelser.
- Unngå øvelser med mye kø. Ungene skal være i aktivitet.
- Unngå mye teori. Fokus på læring gjennom aktivitet.
- Bruk små baner. Ha alltid en instruktør på hver gruppe.
- La barna få være «sjef over ballen». Ikke mas for mye om hvor de bør slå pasninger, da ungenes synsfelt og evne til å vurdere relasjonelle forhold er begrenset.
- Lære enkle regler for spillet. Vektlegg utvikling, ikke resultat.
- Gi alle oppmerksomhet og mye ros. Snakk med enkeltspillerne mer enn til hele gruppen. Bruk gjerne navn ved kommentarer.
- Vær et godt eksempel. Barna legger mer merke til det du gjør, enn det du sier.

ii. 8-10 år (innlæringsfasen)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Konsentrasjonsnivået er fortsatt svært ulikt.
- Stort behov for fysisk utfoldelse. De er svært aktive.
- Ikke alle greier å samarbeide godt med andre. Fortsatt gunstig med små grupper.
- Fortsatt lite mottakelig for muntlig informasjon.
- Stor spredning i ferdigheter og fysisk kapasitet. - Fortsatt opptatt av seg selv og ballen.

Mål for opplæringen:

- Fortsatt vektlegging av trygghet, mestring og trivsel.
- Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter.

Ferdighetsmålsettinger:



- Pasning: Kunne ulike typer pasningsteknikker.
- Mottak/medtak: Kunne ta imot en ball med begge bein. Medtak i bevegelse. Begynne å jobbe med orientering. Være i forkant.
- Skudd: Kunne skyte med strak vrist i bevegelse.
- Førings: Kunne føre ballen i bevegelse med tempo i variasjon og retningsforandring.
- Finter: Kunne utføre enkle pasnings- og kroppsfinter.
- Heading: Kunne heade ballen etter oppkast av trener.

Retningslinjer:

- Nå vil vi utvikle fotballferdighetene. Rolletrening med keeper, forsvarere og angripere. Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.
- Mye spill på små baner.
- Fortsatt enkle ballmestringsøvelser, men i tillegg overgang til mer relasjonelle øvelser.
 - Keepertrening med klubbens keepertrener annenhver uke fra det året de fyller 10 år.
- Koordineringsøvelser (stige/lave hekker, etc.) for opptrening av evnen til å tilegne seg ferdigheter med ball.
- Differensierte øvelser og spillsekvenser for å kunne gi ulike utfordring.
- Gode spillere som trenger ekstra utfordring bør hospitere til laget over på enkelte treninger og kamper. viktig at disse spillerne får utfordring på sitt nivå.
- Unngå kø under øvelsene.
- Skal være lekbetont. Ingen resultatorientering.

iii. 11-12 år (innlæringsfasen)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Fysisk aktivitetsnivå som er høyt. Veksten jevn og harmonisk.
- Utvikling av kreativitet. Opptatt av rettferdighet.
- Meget læringsvillig og ærgjerrig.
- Lette å påvirke og lede.
- Relativ ulik utvikling av jenter og gutter.



Mål for opplæringen:

- Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter.
- Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten. - Utvikle samspillet.

Ferdighetsmålsettinger:

- Pasning: Kunne slå korte, presise pasninger med begge bein på en bevegelse. Hardhet i pasningen både med innside og utside.
- Mottak/medtak: Kunne ta med ballen med begge beina.
- Skudd: Kunne skyte harde skudd langs bakken.
- Finter: Kunne utføre enkle finter i spill.
- Taktikk/valg: Kunne utføre førsteforsvarsrollen i spill (lede: hvor og hvordan).
- Heading: Kunne heade etter lengre pasninger.

Retningslinjer:

- Relasjoner mellom roller på laget vil ligge nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (9'er og 11'er-fotball). Hospitering tilbys spillere som trenger videre utfordring.
- Fokuserer på 7'er-fotball under spildelen på trening.
- Fortsatt enkle ballmestringsøvelser, gjerne i oppvarmingssekvensen. Under øvelser for øvrig vektlegges stadig sterkere de taktiske momentene.
- Koordineringsøvelser (stige, lave hekker, etc) for opptrening av evnen til å tilegne seg ferdigheter med ball.
- Mest mulig trening bør foregå med ball, men innføring av hurtighets-/spensttrening i små doser bør komme gradvis.
- Spesialtrening for keepere annenhver uke gjennomføres av klubbens keepertrener.
- Oppfordre til egentrening med ball.
- Spillerne må få utvikle sin egen kreativitet uten for mye styring.



b. Organisering av barnefotballen

Retningslinjene for barnefotballen i Eidskog fotball omfattes av NFFs retningslinjer og regler for barnefotballen (6-12 år).

Følgende spillformer er gjeldende:

- Barn 6 og 7 år: 3'er-fotball.
- Barn 8 og 9 år: 5'er-fotball.
- Barn 10 og 11 år: 7'er-fotball.
- Barn 12 år: 7'er og 9'er-fotball.

Påmeldingen av lag utføres av sportslig utvalg via barnefotballens kontaktperson.

i. Lagorganisering

Det er ønskelig med flest mulig trenere på feltet i barnefotballen. Man bør uansett unngå at man er mindre enn en trener pr 10 spillere. I tillegg skal hvert lag ha en lagleder som hjelper til med det praktiske rundt treninger og kamper.

Hvert lag skal ha eget ballnett, vester og førstehjelpsutstyr.

Lagene i barnefotballen skal organiseres slik at det er jevne lag. Topping av lag skal aldri forekomme. Alle skal spille like mye, og alle skal få prøve å spille i ulike posisjoner (også keeper). Etter hvert som de nærmer seg ungdomsfotballen kan keeperposisjonen rulleres på av noen få spillere som selv ønsker dette. Resterende spillere bør prøve seg både som forsvarere og angripere, men det er naturlig at spillerne begynner å finne «sin plass» på banen.

Vi skal hele tiden oppmuntre spillerne våre til å spille – ikke sparke – fotball.



ii. Trenervett

I Eidskog fotball følger vi NFFs retningslinjer for trenervett i barnefotballen:

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

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

1. Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
2. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
3. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
4. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
5. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

For mer informasjon: <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-iklubb/#186299>

7. Ungdomsfotballen

Eidskog fotball sitt mål for ungdomsfotballen er å legge forholdene til rette slik at vi hindrer frafall fra fotballen. Vi ønsker å gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av ferdighetsnivå. Klubben har også som målsetning å rekruttere spillere til egne seniorlag.



a. Årsklasser

Ungdomsfotballen i Eidskog fotball omhandler årsklassene fra de fyller 13 år til og med det året de fyller 16 år. Disse årgangene har vi her valgt å dele inn i to undergrupper: 13-14 år (smågutter/småjenter) og 15-16 år (gutter/jenter). I ungdomsfotballen er vi fortsatt utviklingsorienterte, men det er naturlig at vi også søker etter å oppnå gode resultater.

i. 13-14 år (utviklingsfase)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Fysiske og mentale forskjeller gjør seg gjeldende i større grad.
- Gode holdninger er lette å implementere.
- Jentene er tidligere utviklet enn guttene mentalt og fysisk.
- Prestasjonssvingninger.
- Fin-koordinasjonen i sterk utvikling.
- Kreativiteten blomstrer.
- Svingninger i humør og prestasjoner.

Mål for opplæringen:

- Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer.
- Spille i forhold til medspillere initiativ.
- Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer.

Ferdighetsmålsettinger:

- Pasning: Kunne spille med hurtige pasningskombinasjoner, og å slå pasninger ut ifra bevegelse på medspillere.



Mottak/medtak: Kunne ta imot en ball med begge bein i bevegelse. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket.

- Skudd/avslutning: Beherske medtak – skudd fra innlegg. De fleste scoringer kommer på 1- eller 2 touch, derfor tilrettelegge øvelser hvor man har liten tid.
- Taktikk/valg: Kunne utføre 1. og 2. forsvarer i spill (kommunikasjon, avstand). Kunne sette opp og utnytte 2 mot 1 med ball (overlapp og veggspill). Kunne utfordre og tvinge forsvarsspiller til å ta et valg.
- Heading: Kunne heade ballen i alle situasjoner i en kamp (for eksempel: innlegg).

Retningslinjer:

- Vær oppmerksom på at mange av de føringene som nå legges kan være avgjørende for om spillere faller fra, eller om de velger å fortsette med å spille fotball utover ungdomstiden.
- Hospitering først og fremst på trening, men også i kamp. Spilleren, foreldrene og involverte trenere må tas med på råd.
- Krav til oppmøte og innsats på treninger skjerpes. Trenerne har aksept for å skille på spilletid i kamper med bakgrunn i dette.
- Relasjonelle ferdigheter (taktiske/tekniske ferdigheter) vektlegges i enda større grad enn tidligere.
- Vi legger vekt på å spille oss ut av forsvar via midtbanen. For å fremelske det å være et spillende lag må vi leve med noen baklengsmål.
- Spesialtrening for keepere annenhver uke gjennomføres av klubbens keepertrener.
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår.
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.

ii. 15-16 år (utviklingsfase)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Hurtig mental og fysisk modningsfase. Litt barn – litt voksen.
- Guttene vokser på seg større muskelstyrke.
- Prestasjonssvingninger.



-
- Sterke sosiale behov.
Kreativ blomstring.
- «Kritisk» aldersgruppe for frafall om individuelle utfordringer og individuelle tilpasning ikke tas hensyn til.

Mål for opplæringen

- Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer.
- Spille i forhold til medspillers initiativ.
- Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer.

Ferdighetsmålsettinger:

- Spille på medløpsbevegelse langs bakken og i lufta. Mottak/medtak. Ha blikk i forkant av medtak/mottak.
- Skudd/avslutning: Dødballer (taktikk/teknikk).
- Taktikk/valg: Kunne sideforskyve og komprimere i et ledd (uten ball). Kunne gå på og spille på 2. bevegelser. Bruke med- og motbevegelser.

Retningslinjer:

- Hospitering blir svært viktig for å gi de beste et godt sportslig tilleggstilbud.
- Differensiering gjelder fullt ut. Deler av treningen legges opp ferdighetslikt.
- Hensynet til spillerens utvikling går foran hensynet til laget.
- For spillere med spesielt utviklingspotensial skal hospiteringen gjelde på trening og i kamp.
- Ferdighetsutvikling fortsatt sentralt.
- Ta vare på spilleren med sen fysisk utvikling, men med basisferdigheter.
- Utvikle spillere som tør å gå foran både på trening og i kamp.
- Videreutvikle rollebegreper.
- Presisering av skadeforebyggende trening, ansvar for egentrening og kostholdslære.
- Fremdeles fokus på utviklingsorientert treningsfilosofi.
- Ferdighetsutvikling er fortsatt viktig, men lagorganisering i større grupper på større baner vektlegges i større grad.



- Fysisk trening med kondisjon og styrke.
- Spesialtrening for keepere annenhver uke gjennomføres av klubbens keepertrener.
Det oppfordres til å gå spillerne mulighet for refleksjon i treningshverdagen for god utvikling.
- Krav til høyere effektivitet og kvalitet på selve treningene.

b. Organisering av ungdomsfotballen

Retningslinjene for ungdomsfotballen i Eidskog fotball omfattes av NFFs retningslinjer og regler for ungdomsfotballen (13-16 år).

Følgende spillformer er gjeldende fra sesongen 2017:

- Ungdom 13 år: 7'er og 9'er-fotball.
- Ungdom 14 år: 7'er, 9'er og 11'er-fotball.
- Ungdom 16 år: 7'er og 11'er-fotball.

Påmeldingen av lag utføres av sportslig utvalg via sportslig leder.

Lagorganisering

Det er ønskelig med flest mulig trenere på feltet også i ungdomsfotballen, men trenertettheten er noe lavere her. Det er uansett ønskelig at en hovedtrener og en hjelpetrener alltid er tilstede. I tillegg skal hvert lag ha en lagleder som hjelper til med det praktiske rundt treninger og kamper.

Hvert lag skal ha eget nett med fotballer, vester og førstehjelpsutstyr.

Alle skal spille, men på dette alderstrinnet innføres ulik spilletid, basert på ferdighet. Det stilles imidlertid store krav til trener om å tildele spilletid til de med under gjennomsnittlige ferdigheter ved passende anledninger. Treningsoppmøte og holdninger skal også legge føringer for spilletid.



Trenervett

I Eidskog fotball følger vi NFFs retningslinjer for trenervett i ungdomsfotballen:

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

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

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

For mer informasjon: <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-iklubb/#183137>



8. Seniorfotballen

Eidskog fotball har som mål å ha et seniorlag både på dame- og herresiden. Dette ønsker vi å opprettholde gjennom rekruttering fra egne rekker. Det er viktig for oss at klubbens seniorlag har en lokal forankring, og at A-lag damer og A-lag herrer er lag hele klubben kan holde rundt og være stolte av.

I tillegg vil klubben legge til rette for å stille med et juniorlag eller B-lag. Dette kommer an på antall spillere og alderen på disse. Følgende alternativ er omtalt som juniorlag/17-19 år videre i sportsplanen.

a. Årsklasser

Seniorfotballen i Eidskog fotball omhandler klassene junior-, herre- og damelag. Dette gjelder fra det året spillerne fyller 17 år. I seniorfotballen er vi fortsatt utviklingsorienterte, men det er naturlig at vi søker etter å oppnå gode resultater. Seniorlagene skal være klubbens flaggskip.

i. 17-19 år (utviklingsfase)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Ofte kritiske. Forventer begrunnede svar fra omgivelsene.
- Utprøvende i forhold til sosialt liv. Sterkt sosialt behov.
- Usikre på egen identitet og ståsted.
- Prestasjonssvingninger.
- Verdensmester den ene dagen, uten selvtillit den neste.
- Stor frafallsproblematikk.

Mål for opplæringen:

- Videreutvikle hurtig pasningsspill (se forrige aldersgruppe).
- Når kontre, når holde på ballen?
- Større grad av lagsamhandling og rollefordeling.



- Videreutvikle 1. forsvarerferdighet og lagforsvar.
- Fokus på spill/motspill.

Retningslinjer:

- Spillere i aldersgruppen blir gjerne «med på alt». Vær våken på utbrenthet og dårlig utviklingsklima på bakgrunn av for tett kampprogram.
- Hensynet til spillerens utvikling går foran hensynet til laget.
- Ferdighetsutvikling fortsatt sentralt.
- Ta vare på spilleren med sen fysisk utvikling, men med basisferdigheter.
- Utvikle spillere som tør å gå foran både på trening og i kamp.
- Videreutvikle rollebegreper.

ii. Seniorlag (resultatfase)

Mål for opplæringen:

- Videreutvikle og etablere en fotball som skal kjennetegne Eidskog fotball.
- Stor grad av lagsamhandling og rollefordeling.
- Videreutvikle tekniske og taktiske ferdigheter.
- Skape en prestasjonskultur.
- Fokus på spill/motspill.

Retningslinjer:

- Ferdighetsutvikling fortsatt sentralt.
- Ta vare på unge spillere med sen fysisk utvikling, men med basisferdigheter.
- Utvikle spillere som tør å gå foran både på trening og i kamp.
- Videreutvikle rollebegreper.



iii. Lagorganisering

Klubben har som mål at lagene i seniorfotballen også skal ha gode trenerteam rundt seg. For junior- og seniorlagene er det ønskelig med minst en hovedtrener, en hjelpetrener og en lagleder.

Hvert lag skal ha eget nett med fotballer, vester og førstehjelpsutstyr.

I seniorfotballen er det ingen krav til at alle spillerne skal få spilletid. Her stilles det derimot større krav til ferdigheter, innsats, holdninger og treningsoppmøte. Likevel ønsker klubben at trenerne har et ekstra fokus på å slippe til flest mulig i kamper som av ulik årsak gjør dette mulig.

iv. Trener- og spillervett

NFF har ikke utarbeidet retningslinjer for trenervett i seniorfotballen. Eidskog fotball ønsker likevel at våre seniortrenere og -spillere har et ekstra fokus på egen væremåte og oppførsel. Dette gjelder både på trening og kamp, men kanskje like viktig er også oppførselen utenfor fotballarenaen.

Eidskog fotball ser svært alvorlig på hendelser hvor våre spillere eller trenere i seniorfotballen oppfører seg på en ikke-ønsket måte.

9. Spillerutvikling i Eidskog fotball

I Eidskog fotball driver vi med spillerutvikling hver dag på trening, i alle lag. Dette gjøres kontinuerlig gjennom differensiering og hospitering. I tillegg til dette er vi støttende til tiltak som arrangeres av Kongsvinger IL toppfotball og Indre Østland fotballkrets.

Som et ledd i et samarbeid med KIL toppfotball er vi svært opptatt av å ha en god dialog. En konsekvens av dette er at all kommunikasjon med KIL toppfotball og Indre Østland



fotballkrets skal gå gjennom sportslig utvalg. Dette er altså ikke noe enkelttrener skal ta ansvar for på egen hånd.

For gutter og jenter er det KIL toppfotball som har ansvaret for spillerutviklingstiltak. Dette tiltaket settes i gang allerede fra spillerne blir 12 år. Innmelding til disse tiltakene skjer fra klubb, før det blir gjort uttak og rullinger, styrt av KIL og sone Glåmdal. Dette tilbudet blir etter hvert spisset mot kretslag, regionslag og landslag.

De aller fleste av disse tiltakene er utenfor sesong, hvor klubbaktiviteten ikke er som høyest.

Oversikt over tiltak finner du her:

- <https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/spillerutvikling/>

10. Kontrakter mellom klubb og trenere.

Det skal være underskrevet en kontrakt mellom trenere og klubb i senior og ungdomsfotballen.

I barnefotballen skal det ikke være en kontrakt.

11. Annen informasjon

a. Keeperrollen

Eidskog fotball ønsker å sette litt ekstra fokus på keeperrollen. Derfor har vi som mål å alltid ha en keepertrener på plass i klubben. Denne keepertreneren skal gjennomføre regelmessige økter for de som ønsker å stå i mål.



b. Fair Play

Eidskog fotball er og skal være en klubb preget av Fair Play. Dette handler om mer enn gule og røde kort, men mer om hvordan vi oppfører oss og behandler hverandre. I dagens samfunn har fotballen fått en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Vi ønsker alle barn og unge velkommen til vår klubb, hvor de skal få et fotballtilbud, uavhengig av sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, ferdighetsnivå eller andre bakenforliggende årsaker.

Gjennom trygghet, trivsel og mestring ønsker vi å utvikle både sportslige og menneskelige egenskaper. Derfor er det viktig å være bevisst på egne holdninger og verdier, å inkludere alle, skape positive opplevelser, vise mot og skape tillit.

I Eidskog fotball fokuserer vi på at Fair Play handler om å være bevisst sin rolle i klubben, enten som spiller, trener, leder, dommer eller tilskuer.

c. Dommere

Klubben har et økt fokus på rekruttering av dommere fra våre egne medlemmer. Vi ønsker å tilrettelegge for at yngre spillere kan ta dommerutdanning og få erfaring gjennom å dømme klubbkamper. Klubbens dommerkoordinator er ansvarlig for denne oppfølgingen.

Eidskog fotball er opptatt av at alle dommere skal føle seg velkommen til vårt anlegg, og skal derfor tas godt imot og behandles med respekt både før, under og etter kampen. Det skal være hyggelig å komme for å dømme kamper for oss.

12. SPOND

Eidskog Fotball ønsker at alle lagene i barne- og ungdomsfotballen *skal* benytte spond som kommunikasjonsplattform. Der skal det gis tilbakemeldinger om spillere kan møte opp på kamp/treninger eller ikke. Dette er et verktøy som gir informasjon fra klubb til trenere, spillere og foresatte. En rolle i laget (for eksempel lagleder) skal ha ansvaret for å holde spond oppdatert med: • Spillere (Navn, adresse, fødselsdato) • Foresatte (Navn, tlf, e-post, adresse) • Fordele rollene i laget (spiller/medlem, trener, lagleder). Administrator kan se om alle har åpnet og sett beskjeder som blir sent ut, selv om de ikke svarer på beskjeden.

Vi i Eidskog Fotball styre har det overordne ansvaret for at alle kommuniserer bra på Spond. Derfor kan vi gå inn å sjekke hva som blir lagt ut på alle gruppene som ligger under Eidskog Fotball.. Spond skal ikke være et diskusjonsforum mellom foresatte og trenere eller motsatt.