

2024-2026

Sportsplan Fotball



Sotra Sportsklubb

25.01.2024

Innhold

Innledning.....	5
Visjon.....	6
Misjon	6
Verdier	6
Sportslige mål	8
Overordnede mål.....	8
Breddeaktivitet	8
Konkurransaktivitet	8
Sportslig ambisjon 2024-2026.....	8
Organisering	9
Organisasjonskart	9
Roller og organisering	10
Leder hovedutvalg fotball.....	10
Nestleder hovedutvalg fotball	10
Øvrige medlemmer i hovedutvalg fotball	10
Sportslig utvalg	10
Arrangementsutvalg	10
Trenerveileder	11
Trenere	11
Hjelpetrenere	11
Foreldrekontakter.....	11
Kullkoordinator.....	12
Lagledere	12
Foreldre / foresatte	12
Spillere	12
Generell informasjon	13
Egenutvikling av spillere, trenere og dommere.....	13
Fair Play	13
Sotra Kompis	13
Tilrettelagt fotball – Sotra United	13
Likeverd mellom idrettene	13
Overordnet for fotball i Sotra Sportsklubb	14
Treneren.....	14
Treninger.....	14
Tilrettelegging og differensiering.....	14
Differensiering i kamp	15
Differensiering på trening	15

Treningsmengde og ekstratilbud.....	16
Hospitering.....	16
Hospiteringsregler	16
Bestemmelser om kamper og turneringer	17
Barnefotball	17
Ungdoms- og seniorfotball.....	18
Inndeling av lag og jevnbyrdighet.....	19
Inndeling av lag.....	19
Jevnbyrdighet	19
Coop Fotballakademi	20
Keepertrening	20
Årskullforum	20
Trenerforum.....	21
Organisering kull/lag.....	21
Retningslinjer for inndeling av årgang Ungdomsfotball (13-19 år).....	21
Spillestil	21
Jentesatsning	22
Treningskamper/vinterserie	22
Treningstider.....	22
Trenerutvikling.....	22
Dommere og rekruttering.....	23
Dugnader.....	23
ALLE MED	23
Barnefotball.....	24
Overordnet mål.....	24
Aktivitetsplan: årsklasse for årsklasse	24
Spillere 6-7 år.....	24
Spillere 8-9 år.....	25
Spillere 10-11 år.....	26
Spillere 12 år.....	27
Ungdomsfotball.....	29
Overgangen til ungdomsfotballen	29
Forsikring og rutiner ved skader.....	29
Kommunikasjon og hjelpemidler.....	29
Møte med spillere og foresatte.....	30
Økte krav og forventninger til spillere.....	31
Forhindre frafall.....	31
Foreldrene i ungdomsårene	31

Seriespill med tabell	31
Spilleroverganger i ungdomsfotballen	31
Differensiering, jevnbyrdighet og hospitering.....	32
Differensiering	32
Jevnbyrdighet	33
Hospitering	34
Aktivitetsplan: årsklasse for årsklasse	36
Generelle mål og organisering G13 og J13.....	36
Generelle mål og organisering G14 og J14.....	37
Generelle mål og organisering G15	38
Generelle mål og organisering G16 og J16	40
Overgang fra G/J16 til G/J19.....	41
Sportslig	41
Generelle mål og organisering G19	42
Teknikk/taktikk:	42
G19-spillere i A-lagstallen:.....	42
Spilletid	43
Organisering	43
Generelle mål og organisering J19	43
Teknikk/taktikk:	43
J19-spillere i A-lagstallen:	44
Spilletid	44
Organisering	44
Seniorfotball	45
Definering av spillere	45
Lokal spiller:	45
Egenutviklet spiller:	45
A-lag herrer	45
Mål.....	45
Organisering	45
A-lag damer.....	46
Mål.....	46
Organisering	46
B-lag herrer	47
Mål.....	47
Organisering	47
B-lag damer.....	48



Versjonshistorikk

Versjon	Dato	Endringer	Status
0.7	27.11.2023	Dokument opprettet	Til høring
0.9	10.01.2024	Dokument revidert etter innspill	Til behandling i hovedstyre
1.0	25.01.2024		Godkjent

Innledning

I Sotra sportsklubb forsøker vi å ha en «blå» tråd gjennom alt vi gjør. Vi omtaler dermed våre trenere, spillere og foreldre/foresatte og andre involverte som «blå», ettersom vi alle etterlever klubbens verdier, holdninger og ambisjoner.

Sportsplan for Sotra SK Fotball fungerer som et styringsredskap for våre aktiviteter. Trenere, ansatte og tillitsvalgte legger opp aktivitet i tråd med den. Den er gjeldende for alle som driver med fotball i klubben. Dette gjelder trenere, spillere, foreldre/foresatte og publikum.

Den sportslige planen bygger på Norges idrettsforbund og Norges Fotballforbund (NFF) sine bestemmelser om barne- og ungdomsidrett. Det innebærer at våre utøvere skal oppleve trivsel og mestring på alle nivåer. Sportsklubben skal være et trygt sted å høre til. Det oppnår vi gjennom klubbens visjon, misjon og verdier.

Visjon

”En klubb for Alle med Idrett i et godt Miljø”

Sotra Sportsklubb skal være en ”breddeklubb” hvor hovedfokus er å kunne gi et bredt aktivitetstilbud til alle aldersklasser i flere idretter og aktiviteter.

For å ivareta alle typer barn og ungdom er det avgjørende at idretten og aktiviteten skjer i et godt miljø. Sotra Sportsklubb skal derfor i alle situasjoner jobbe for høyest mulig trivselsfaktor.

Misjon

Sotra Sportsklubb sin misjon er å drive et idrettsmiljø i Øygarden kommune basert på aktivitet og sunne verdier i tillegg til å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.

Vi skal ivareta barn og unge som ønske å bruke sin fritid på en aktiv og sunn måte, noe som gjenspeiles i klubbens tilbud. Det er også en forutsetning for klubben å tilrettelegge for fysisk aktivitet og holdningsskapende arbeid i alle aldersgrupper.

Verdier

S	Samhold Vi skal være positive i vårt samspill med hverandre på alle typer arena. Vi skal lytte til andre og ha forståelse for forskjellige synspunkter.
O	Offensiv Vi skal som klubb ta samfunnsansvar og være en offensiv bidragsyter for økt fysisk aktivitet
T	Trygghet Vi skal ta godt vare på våre medlemmer og støttespillere, og inkludere nye medlemmer på en god måte.
R	Respekt Vi skal være raus og behandle alle medlemmer, støttespillere og motstandere likt og med respekt, uavhengig av ferdigheter, kjønn, hudfarge, religion eller kultur
A	Ambisiøs Våre medlemmer, støttespillere og foreldre skal være med å bidra både sosialt og sportslig i klubben og i nærmiljøet

Aktivitetenes våre skal gi gode vaner for en varig sunn og helsefremmende livsstil, og prestasjonsutvikling skal ikke gå på bekostning av utøverens helse.

Vi ønsker å tilby våre medlemmer et variert og godt tilbud, hvor vi viser at fotball vil være en idrett som passer for de aller fleste. **En idrett for alle.**

Vi ønsker å kjennetegnes for trivsel og et godt miljø blant utøvere, ansatte, instruktører, frivillige og foreldre/foresatte.

Gode resultater kommer gjerne som en følge av et godt miljø. Vi ønsker å prioritere og jobbe systematisk for å holde motivasjon og trivsel oppe på våre konkurransepartier.

Sotra Sportsklubb har følgende mål:

Aktivitetstilbud til alle barn og unge i kommunen

Sotra Sportsklubb sin kjernevirksomhet er å gi barn og unge i kommunen et bredt og godt aktivitetstilbud. Målsettingen er å utvikle Sotra Sportsklubb innen nye aktiviteter etter ønsker, men i takt med klubbens evner til vekst. Den delen av aktivitetstilbudet som forbindes med organisert idrett skal være tilsluttet Norges Idrettsforbund/særforbund.



Være en klubb som tiltrekker seg ledere, trenere og medlemmer

Sotra Sportsklubb skal være en lærende organisasjon som er god til å skape, tilegne seg og overføre/formidle kunnskap. Ledere, trenere og medlemmer skal gis gode utviklingsmuligheter innen sine områder. Klubben skal tilrettelegge for at alle medlemmer blir gitt mulighet til å kunne bidra til videre utvikling av klubben – deltagelse og involvering på alle nivåer i organisasjonen.

Tilrettelegge for generell økt fysisk aktivitet i alle aldersgrupper

Sotra Sportsklubb skal bidra med forebyggende tiltak både for ungdom og voksne/eldre. Vi skal være en drivkraft i vårt lokalsamfunn for økt fysisk aktivitet uavhengig av alder.

Høy trivsel og tilhørighet

Sotra Sportsklubb skal være en klubb hvor medlemmene føler tilhørighet og trives. Vi skal derfor organisere og tilrettelegge for gode miljøskapende tiltak.

Sotra Sportsklubb skal være en klubbstyrt klubb. Det vil si at avgjørelser skal forankres i klubbens utvalg og/eller med klubbens ansatte, og alle styrende dokumenter og retningslinjer er tilgjengelig i klubbens håndbok på klubbens hjemmeside.

Alle våre medlemmer skal være stolte av å være medlem Sotra Sportsklubb, med visjonen:

En klubb for alle med idrett i et godt miljø!

Sportslige mål

De sportslige målene til Sotra Sportsklubb Fotball er delt inn i overordnede mål og videre inn i mål for bredde- og konkurranseaktiviteten.

Overordnede mål

- Skape fotballglede for barn og ungdom i regionen
- Være en attraktiv klubb for ambisiøse spillere, dommere og ledere
- Være blant de 3 beste klubbene i regionen på spillerutvikling – og den beste på Sotra.
- Være en klubbstyrt klubb for å sikre langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet.
- Ta hensyn til individenes behov og gi mulighet til utvikling i den takt som passer hvert og ens fysiske, psykiske og sosiale forutsetninger
- Skape et positivt og sunt miljø der alle får lære seg fotball og utvikle livslang interesse

Breddeaktivitet

- Vi tilbyr attraktive og varierte aktivitetstilbud med høy kvalitet.
- Tilbudene er tilpasset alle aldersgrupper.

Konkurranseaktivitet

- Vi skal ha en toppidrettskultur som sikrer jevnlig deltagelse og gode resultater i nasjonale konkurranser.
- Konkurranseaktiviteten skal preges av høy kvalitet og stor utbredelse.

Flest mulig - lengst mulig - best mulig

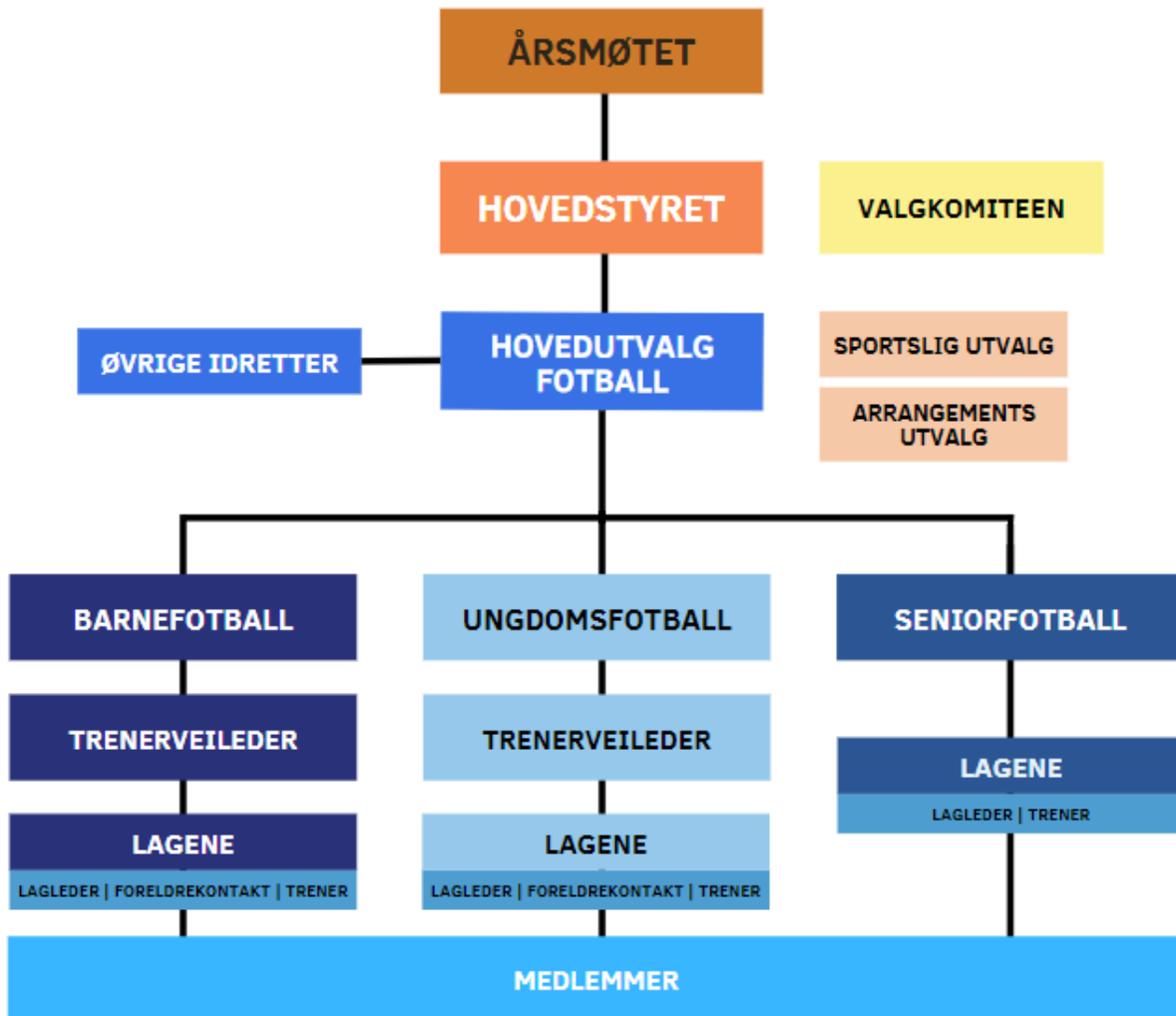
Sportslig ambisjon 2024-2026

- Etablere seg blant de 5 beste i PostNord-ligaen
- Etablere seg i topp 3 i 3.divisjon for a-lag damer
- 2. lag for herrer i 4 divisjon
- 3.lag for herrer i 5. divisjon
- Tilby akademi for barn og ungdom (10 – 16)
- G/J 19-lag i 1. divisjon
- Minst 2 lag i hver årsklasse for G13-16 og minst 1 lag i hver klasse for J13-16.



Organisering

Organisasjonskart



- Organisasjonskartet illustrerer hvordan Sotra SK Fotball er organisert.

Roller og organisering

Leder hovedutvalg fotball

Leder i hovedutvalget fotball har det overordnede ansvaret for all fotballaktivitet i Sotra Sportsklubb. Rollen er et frivillig verv, og som leder er en også idrettens representant i hovedstyret. Leder har ansvar for å lede hovedutvalget innenfor hovedutvalgets budsjetter og retningslinjer, samt å sørge for en økonomisk og sportslig forsvarlig drift av gruppens ressurser med fokus på klubbens visjon og verdier. For ytterligere oppgaver, se Sotra Sportsklubb sine nettsider.

Nestleder hovedutvalg fotball

Rollen som nestleder innebærer å planlegge og ivareta idrettens totale drift sammen med resten av hovedutvalget, herunder mål og strategiarbeid, budsjett og regnskap. Rollen som nestleder er et frivillig verv i hovedutvalgene, og denne rapporterer til idrettens hovedutvalg. Ytterligere oppgaver tildeles etter avtale i hovedutvalget.

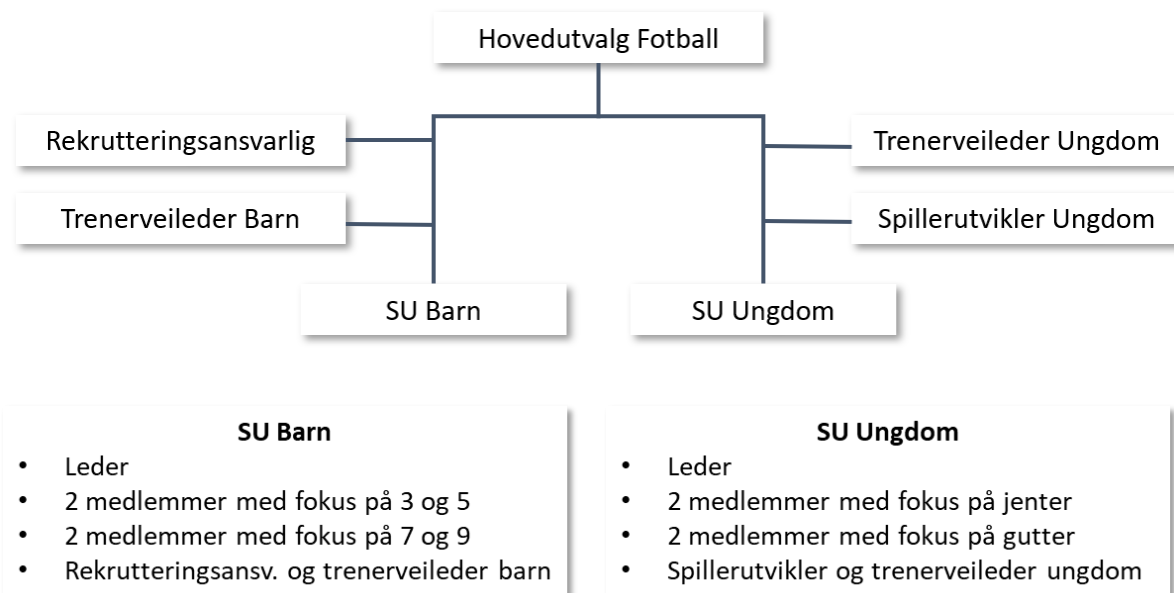
Øvrige medlemmer i hovedutvalg fotball

De øvrige medlemmene i hovedutvalget skal sammen med leder og nestleder ivareta idrettens totale drift, herunder mål og strategiarbeid, budsjett og regnskap. Ytterligere oppgaver tildeles etter avtale i hovedutvalget.

Sportslig utvalg

Sotra Sportsklubb ønsker å ha aktive sportslig utvalg som sikrer at klubben etterlever sportsplanen og klubbens verdier, og at det sportslige aktivitetsnivået holder den kvaliteten som klubben ønsker. Sportslig utvalg skal også sikre at klubben forholder seg til og etterleve interne og overordnede retningslinjer fra Norges Idrettsforbund og Norges Fotballforbund.

Det er et mål at alle medlemmer av SU innehar NFF Fotballederkurs 1 og 2.



Arrangementsutvalg

Arrangementsutvalget har det overordnede ansvaret for alle arrangement som gjennomføres i regi av hovedutvalget fotball, og skal fungere som bindeledd mellom hovedutvalget og ulike grupper som står for gjennomføringen av de ulike arrangementene.

Trenerveileder

Stillingen(e) som trenerveileder barn og ungdom rapporterer til hovedutvalget i Fotball.

Trenerveileder skal sikre god oppfølging av klubbens trenere - både for å sikre at utøvere og spillere får god kvalitet gjennom trenernes arbeid, men også for å sikre at trenerne er kjent med og etterlever klubbens retningslinjer, strategi, sportsplan og verdier.

Trenere

Treneren har ansvaret for å planlegge og organisere hver trening for sitt lag så godt som mulig for å sikre innhold, progresjon og aktiviteter tilpasset laget. Det vises til aktivitetsplanen hvor innholdet i de ulike lagene er beskrevet. Treneren har ansvaret for spillerne i forbindelse med treninger, kamper og andre konkurranser. Trener er ansvarlig for at det gjennomføres foreldremøte med foresatte som har barn i barne- og ungdomsfotballen minst 1 gang i året. Utviklingssamtaler med spillerne på laget er også ønskelig at treneren starter med i ungdomsfotballen.

Treneren er ansvarlig for å arbeide for et trygt og inkluderende treningsmiljø for alle spillerne på sitt lag. De skal også arbeide aktivt for å skape god lagånd der alle heier på hverandre. Trener er ansvarlig sammen med foreldre/ foresatte for utfylling av skademeldinger i forbindelse med skader som skjer på trening. Trener er lagets kontakt mot trenerveileder, sportslig utvalg og foreldrekontakter. Det er ønskelig at alle trenere i Sotra SK Fotball gjennomfører grasrottrenerkurs.

En blå trener er bevisst på sin rolle som forbilde for spillere og andre trenere. For å kunne være et slikt forbilde må alle spillere ses på hver trening, det vil si at alle spillerne skal ha fått individuell tilbakemelding på trening, enten det gjelder selve treningen eller noe annet som angår spilleren - en blå trener bryr seg om hver enkelt. En blå trener bruker ros og rettleidende tilbakemeldinger både i medgang og motgang. Vi setter også tydelige grenser slik at det tilrettelegges for et trygt og inkluderende treningsmiljø med fokus på trivsel og mestring. Dette inkluderer å ha nulltoleranse for mobbing, samt å ta alle uønskede hendelser på alvor. En blå trener tilrettelegger for at alle opplever mestring på sitt nivå, og jobber for at det blir kult å prøve noe nytt.

En blå trener er pålitelig og punktlig i forhold til oppmøte, og forsøker å komme på trening i klubbens treningstøy. Vi er imøtekomende og inkluderende overfor utøvere, foreldre/ foresatte og andre trenere i både vår klubb og andre klubber som deler trenings- og konkurransearena med oss.

Trenere rekrutteres blant eldre spillere, interesserte foreldre og på noen lag eksterne trenere.

Hjelpetrenere

Hjelpetrenere er i samarbeid med trener ansvarlig for å gjennomføre hver trening for sitt lag så godt som mulig for å sikre innhold, progresjon og aktiviteter tilpasset laget. Det oppfordres til å gjennomføre kurs, enten via kretsen eller internt i gruppen. Hjelpetrenere skal på lik linje som trenere være bevisst på sin rolle som forbilde for spillere og andre trenere. De skal både se og bry seg om alle spillerne, samtidig som spillerne føler mestring i det de gjør. Alle hjelpetrenere er pålitelige og punktlige, og stiller i klubbens treningstøy.

Foreldrekontakter

Foreldrekontaktene etableres på lagene og blir rekruttert på foreldremøter ved sesongstart hvert år. Oppgavene består i å organisere sosiale aktiviteter for sitt lag for å øke samholdet i gruppen. De skal også være ansvarlig for å følge opp lagkassen som kan brukes til turer/ konkurranser eller sosiale aktiviteter. Foreldrekontaktene skal også være hjelpende i ulike dugnader som klubben arrangerer.

Foreldrekontakt er foreldrenes talerør om det er ting man ønsker å ta opp med trenere, sportslig utvalg eller hovedutvalget.

Kullkoordinator

Kullkoordinator har overordnet ansvar for alle spillere og trenere på årskullet, og er ansvarlig for planlegging av årsplan og treningsområder i henhold til klubbens sportsplan.

Lagledere

Lagleder er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Lagleder er ansvarlig for organisering av lagets aktiviteter. For et nyopprettet lag/eller for en ny lagleder vil det være hensiktsmessig å ha et møte med de andre involverte rundt laget så tidlig som mulig. Trenere, lagleder og representanter i foreldrekomite blir enige om hvilke oppgaver og ansvar som ligger til de ulike funksjonene rundt laget.

Foreldre / foresatte

Den blå forelder / foresatt engasjerer seg og oppmuntrer spilleren i medgang og motgang. Dette betyr også å gi oppmuntring til andre spillere, ikke bare egne barn. En blå forelder / foresatt er bevisst på sitt ansvar med å hjelpe spillere til å være blå spillere. Det betyr å møte opp på treninger, kamper og konkurranser, så vel som dugnader og foreldremøter for det laget man har spillere på. Det betyr også å involvere seg og ta tak i eventuelle problemstillinger som kan dukke opp underveis, for eksempel uenigheter mellom spillere. En blå forelder tar opp saker/spørsmål som angår laget gjennom de kanaler som Sotra Sportsklubb har stilt til rådighet slik at klubben kan respondere på en konstruktiv måte.

Spillere

Spillere stiller på trening i god tid i treningstøy. Den blå spilleren hilser når de kommer og går, og hører etter når trenerne eller andre spillere snakker i fellesskapet. Den blå spilleren har respekt for andre spillere og trenere, gjør sitt beste på trening og i kamper/konkurranser, og har en positiv holdning på treningen. Det betyr at vi ikke erter eller mobber andre, vi kommer ikke med negative kommentarer eller slengbemerkinger, men vi støtter og heier på hverandre - en blå spiller blir glad på andre spilleres vegne, og gir uttrykk for dette i fellesskapet eller til den/de det gjelder. Den blå spilleren tar medansvar for alles trivsel på trening - det vil si at vi gir skryt når ting er bra, og gir beskjed når ting ikke er greit, enten til de som sier/gjør ting som ikke er greit eller via foreldre/foresatte/trenere. Spillerne er blå også før og etter trening, under kamper, samlinger og konkurranser - det betyr for eksempel at vi viser samme respekt og holdninger i garderoben før trening som under selve treningen.

Generell informasjon

Egenutvikling av spillere, trenere og dommere

Sotras SK har som mål

- Tilrettelegge for treningstilbud tilpasset ulike ambisjonsnivå
- Tilrettelegge for kompetanseheving av trenere og dommere
- Å gi mer veiledning og oppfølging av trenerne for motvirkning av frafall innen idretten

Fair Play

Gjennom holdningsskapende arbeid ønsker vi å skape et godt miljø hvor fotball og sosialt felleskap bidrar til å skape trygghet og trivsel for den enkelte. Dette gjøres gjennom fokus på positive holdninger og respekt overfor andre mennesker. I vår klubb ønsker vi at alle skal ha en positiv adferd og bidra positivt i miljøet, slik at alle trives. Fotball er et spill for alle og hvor alle er like verdifulle.

Sotra Sportsklubb sitt mål for Fair Play er:

- Å fjerne alle former for mobbing og rasisme
- Å sørge for trener- og lederholdninger som fører til bedre selvfølelse hos spillere.
- Å ta avstand fra holdninger blant foreldre/foresatte der resultat- og prestasjonstekning er styrende og ødelegger for miljøet og trivselen.
- Å fjerne negative spillerholdninger som ødelegger for miljøet og trivselen på laget og i klubben.

Sotra Kompis

I Sotra SK Fotball har vi plass til alle, og vi har mottoet «Alle skal med!». Vi streber etter å legge opp til lag som passer alle. Det skal være gode tilbud for de som ikke ønsker å konkurrere.

Klubben skal legge til rette for lag som ønsker et lavterskeltilbud som f.eks 7er-fotball i senior og veteran.

Tilrettelagt fotball – Sotra United

Dette er et tilbud for de spillerne som ikke finner seg til rette i det ordinære tilbudet eller som har en funksjonsnedsettelse, og ønsker et tilrettelagt tilbud sammen med andre spillere. Vi har en gruppe kalt «Sotra United» som ivaretar disse spillerne.

Likeverd mellom idrettene

Fotballgruppen praktiserer at «en time trening er en time trening» uavhengig av idrett. Våre trenere skal tilrettelegge for dette så langt det lar seg gjøre. Vi ønsker allsidige utøvere!

Overordnet for fotball i Sotra Sportsklubb

Treneren

Kompetente og trygge trenere er avgjørende for kvaliteten på fotballaktiviteten. En trygg trener har fotballfaglig innsikt, forstår og leder etter fotballens felles verdigrunnlag og retningslinjer. Klubben skal sørge for at barn og ungdom blir møtt av trygge trenere som har fotballspesifikk kompetanse. Klubben ønsker og oppfordrer alle trenere til å ta Grasrottreneren delkurs. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse». Trenerveileder er behjelpelig med veiledning og informasjon om trenerutdanning.

Politiattest

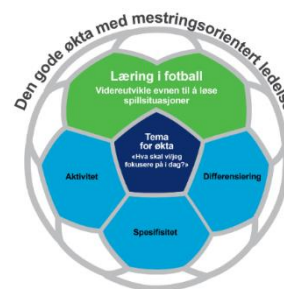
Alle trenere og personer som har roller tilknyttet laget, og er over 15 år, skal vise frem en politiattest. Du kan lese mer om hvordan du går frem her ved å klikke [her](#).

Trenerattest

Trenerattest er obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett. Dette skal sikre at barn og unge møter et likere og mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener. [Ta trenerattest her](#)

Treninger

Treneren skal ha fokus på mestring og fotballglede gjennom mestringsorientert ledelse. Treneren skal skape trygghet gjennom å se alle, og forsterke det positive. Du kan lese mer om mestringsorientert ledelse [her](#).



Tilrettelegging og differensiering

«All fotballaktivitet skal være åpent for alle»

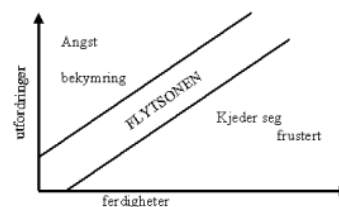
Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette. Det er viktig å forstå at differensiering ikke er ensbetydende med å dele utøverne inn i grupper ut ifra hvor langt de har kommet på ferdighetsstigen. Det er videre viktig å forstå hva som legges i differensiering og hvilke verktøy som ligger i begrepet og hvilke av verktøyene man anbefaler brukt for de ulike aldersgruppene.

Flytsonemodellen illustrerer hva vi ønsker å få til for hver Sotraspiller på en god måte. Det finnes flere områder vi kan differensiere på.

Differensiering er et mestringsorientert trenergrep som til enhver tid skal gi hele spillergruppen gunstige utviklingsvilkår. Formålet med differensiering er å skape jevnbyrdighet og dermed legge til rette for en gunstig miks mellom mestring og utfordring for hver enkelt spiller. Spillerne er avhengig av å kunne håndtere motstanden de møter i trening og kamp. Motstanden bør verken være for utfordrende eller for enkel, men gi hver enkelt spiller anledning til å øve.

Biologisk alder hos ungdom vil variere, spesielt de første årene i ungdomsfotballen. Biologisk alder kan variere fra 10-16 år hos en 14-åring. Differensiering, dvs. jevnbyrdighet på trening, tilpasset hver enkelt spillers fysiologiske ressurser og generelle mestringsdyktighet, er et avgjørende trenergrep for å skape gunstige utviklingsvilkår.

FLYTSONEMODELLEN



Differensiering må ikke forveksles med seleksjon eller topping. Seleksjon er fast og rigid gruppeinndeling på trening som ikke tar hensyn til utvikling eller stagnasjon i spillergruppen. Differensiering forutsetter at trenerne ser hele spillergruppen, og hele tiden er oppmerksomme på hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring. Se alle og legg best mulig til rette for hver enkelt til enhver tid med en dynamisk gruppe- og laginndeling.

Differensiering i kamp

Topping er resultatorientert laginndeling i kamp som vektlegger resultat fremfor mestring og utvikling. Topping i ungdomsfotballen skal ikke forekomme i ordinært seriespill eller dersom årgangen stiller flere uddifferensierte lag på cup. Unntak kan være dersom et differensiert serielag spiller seriefinale, spiller om kretsmesterskap eller stiller med et differensiert lag på cup i A-sluttspill eller en cup med elitepreg. Topping i slike unntakstilfeller skal kommuniseres til og avklares med spillere og deres foresatte i forkant, slik at alle er innforstått med betingelsene. I ungdomsfotballen vil spilletid i større grad variere enn i barnefotballen, og det er derfor et krav om at spillere som er tatt ut til kamp skal spille minimum en halv kamp.

Kampen som læringsarena er uansett avhengig av det iboende konkurranseelementet i å score og hindre mål. Vi spiller alltid for å vinne, men på vår måte.

Som trenere skal vi vektlegge utvikling som resultat av en god prestasjon, dvs. mestring, uansett om vi vinner eller taper. Vi skal etterstrebe jevnbyrdighet i kamp, da spillerne verken er tjent med å vinne eller tape med ti mål. Tilpass f.eks. kamptropp til en motstander vi kjenner fra tidligere. Forberedelse til og evaluering av kampprestasjon skal baseres på spillestil og det vi ønsker å få til snarere enn resultat.

Differensiering på trening

En differensiert gruppeinndeling trenger ikke praktiseres hele treningen. Oppvarming og evt. innledning av trening kan gjerne gjennomføres felles, mens deløvelse og hoveddel vil være mer avhengig av jevnbyrdighet. Spesielt i ungdomsfotballen. Unngå likevel seleksjon, fast gruppeinndeling over tid, se alle spillerne og forsøk til enhver tid å legge til rette for hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring.

Foruten mestringsdyktighet, kan differensiering også med fordel ta hensyn til atferdsmessige faktorer som konsentrasjon og vilje og evne til å lære. I enkelte tilfeller kan en homogen gruppe rent sosialt være vel så verdifullt som at gruppen er jevnbyrdig ferdighetsmessig. Manglende konsentrasjon og interesse kan virke forstyrrende for de andre spillerne i samme gruppe, selv om de er på samme nivå ferdighetsmessig.

Vær oppmerksom på signaleffekten av atferd. En årgang i ungdomsfotballen med lag på ulike nivå, kan med fordel etterstrebe en god kultur hvor det vi sier og gjør samsvarer med målsettingen vår om å ha en dynamisk gruppe- og laginndeling. Ta alle spillerne på alvor, uavhengig av nivå, og gi de som vil, tør og kan noe å strekke seg etter og muligheten til å prøve seg på et høyere nivå.

Treningsmengde og ekstratilbud

Treningsmengde eller treningsbelastning kan forklares som treningsfrekvens + treningsvarighet + intensitet = treningsbelastning. For de yngste, og før puberteten er ikke dette noe vi trenger å bekymre oss for. Men vi bør passe på at det ikke blir så mye organisert aktivitet at motivasjonen for egenaktivitet og lek forsvinner. I Sotra SK skal det være mulig å drive flere aktiviteter. Vi skiller derfor mellom vanlige treninger (med laget) og ekstratilbud for de som vil spille enda mer, både i samme årskull og på tvers. I sesong vil spillerne i tillegg spille kamper. I aktivitetsplanen vises det til ulike anbefalinger for de ulike årsklassene.

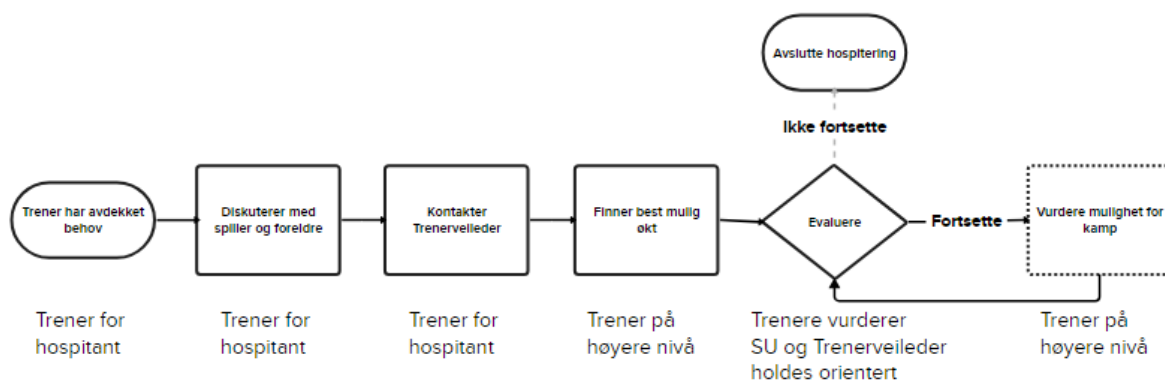
Hospitering

Hospitering er en type differensiering. Dette er en måte å tilpasse fotballoplæringen på, der spillere får et sportslig tilbud utover det ordinære tilbudet i egen treningsgruppe/årsklasse. Som utgangspunkt går hospiteringen ut på at spilleren (hospitanten) gis tilbud om en trening i uken i treningsgruppen over for en kortere, men bestemt periode. Spillerne trener med eldre spillere der man må oppfatte, vurdere, beslutte og utføre valg på banen raskere. Vi oppfordrer også til hospitering mellom jente- og guttelag. Vi ønsker først og fremst hospitering i trening, da det er her den viktigste utviklingen skjer. Det er spillerens beste som skal være i sentrum, for å sikre at det gir riktig balanse mellom mestring og utfordringer og for å ha kontroll på totalbelastningen for den enkelte spiller.

Ferdighetene til aktuelle per dato må også vurderes i denne sammenheng, jfr. flytsonemodellen.

Foreldre, spillere, trenere, spillerutviklere, trenerveildere og ledere i Sotra Sportsklubb må kjenne til innholdet i begrepene differensiering og hospitering, og også hospiteringsreglene.

Hospiteringsregler



(A) = Hospitantens trener (i ordinær gruppe)

(B) = Trener på nivå over

(SU/TV) = Sportslig Utvalg/Trenerveilder

Hospitering bør initieres av (A). Det er han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.

(A) snakker med aktuell spiller og foreldrene om hospiteringen for å understreke konsekvensene (ekstra trening) av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Det er viktig å understreke at dette er for en kortere, men bestemt periode.

(A) kontakter Trenerveileder angående saken, og Trenerveileder snakker med (A) og (B) for å avklare situasjonen. Det er fullt mulig for aktuelle trener å bli enige seg imellom, men Trenerveileder må informeres. Perioden skal bestemmes før hospitering iverksettes.

(B) må finne treningsøkt som passer best (treningsøkt med mye spill).

Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med for en kortere periode og behandles slik som de andre.

Evaluerings underveis:

(B) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke, og om hospitanten tilpasser seg det sosiale miljøet.

(A) vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.

SU/TV har overordnet ansvar og myndighet, og må holde seg orientert om hospitantens utvikling.

Mistrivsel med hospiteringsordningen fører automatisk til at den avbrytes, eller at det tas en pause. I slike tilfeller er det viktig at (A) snakker med hospitant og foreldrene for å avklare situasjonen.

Dersom hospiteringen virker meget bra, kan det vurderes en utvidelse av hospiteringsordningen.

Dersom hospitanten er god nok, kan det vurderes om han skal få mulighet i kamp. Dette må vurderes opp mot antall tilgjengelige spillere ettersom hospitant vil ta spilletid.

NB! Spillere SKAL ha gode holdninger for å få lov til å hospitere. Viser hospitanter dårlige holdninger, for eksempel ved spill i eget årskull etter hospitering, skal hospitering avsluttes umiddelbart.

Hospitering kan vurderes på et senere tidspunkt dersom spilleren har over tid vist at han har lært, og viser gode holdninger.

Bestemmelser om kamper og turneringer

Lagene står i stor grad fritt til å melde seg på de turneringene de selv ønsker. Klubben dekker lagets påmeldingsavgift på inntil 2 cuper pr. år (max kr. 2.000,- pr. lag).

Det er viktig at ALLE spillerne på lagene i barne- og ungdomsfotballen får tilbud om å være med. De spillerne som ikke blir tatt ut til å være med på en turnering bør få tilbud om å delta på en tilsvarende turnering, og som er tilpasset nivået til eget lag og motstander, slik at alle blir ivaretatt på en god måte. Ferdigheter, treningsoppmøte, iver og innsats på trening og kamp over tid, bør ligge som uttakskriterier for spillerne i ungdoms- og seniorfotballen.

Barnefotball

Det er i NIFs barneidrettsbestemmelser som definerer de ytre rammene for turneringsdeltakelse.

- Turneringsform: Uten sluttspill og rangering
- Premiering: Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom det er premiering

Alder	Reisebestemmelser
6-7 år	Lag kan delta i lokale konkurranser. Lokalt er definert som en times reise en vei.
8-9 år	Lag kan delta i lokale konkurranser. Fra 9 år kan man vurdere regionale konkurranser. Lokalt er definert som en times reise en vei og regionalt til å være Øygarden, nabokommune eller inntil 2 timers reise én vei.
10-12 år	Barn kan delta i regionale konkurranser. Regionalt defineres som bo/nabo-kommune eller inntil 2 timers reise én vei. Lokalt er definert som en times reise en vei og regionalt til å være Øygarden, nabokommune eller inntil 2 timers reise én vei. Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge i samråd med Sportslig Utvalg.

Ungdoms- og seniorfotball

Differensiering Turnering/Cup 13 -19 årsklassen

Når det gjelder differensiering på cup, skal følgende fornuftsmessige prinsipper gjelde:

Sportslig: Opplevelse av fotballutbyttet skal være sentralt, både ifht antall kamper, baneforhold, mat/drikke, logistikk, spiller-, trener- og tilskueropplevelse.

Opplevelsen av at cupen holder fokus på Fair play og der våre lag dermed også selv vil motiveres til dette er viktig.

Felleskap: Vår mest sentrale verdi i klubben skal ivaretas, også i cuper. Det betyr at vi i barnefotballen (6-12 år) alltid stiller med jevne lag i cuper.

Lag som er i Ungdomsfotballen (13 år og opp), kan ha differensierte lag i cuper dersom følgende kriterier er hensyntatt:

Trenerteamet har involvert trenerveileder, eventuelt spillerutvikler, og de sammen ser at det vil være en god løsning.

Laget har nok spillere til flere lag, slik at ett lag er differensiert opp i nivå, mens de resterende lagene er jevne (Tilbud til alle uansett mestringsnivå)

En årlig turnering (utenom NC eventuelt Stjernecup Hamar) for hele kullet. Her skal fokus ligge på å bygge det sosiale. Det sportslige kommer i annen rekke.

Turneringen skal legges i perioder hvor det er lite belastning i vanlig seriespill.

13-14 årsklassen - Turnering/Cup

Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

G13 og G14 skal hvert år delta på Norway Cup. Skal man være med på en turnering ekstra anbefales Varegg cup eventuelt Stjernecup på Hamar.

Klubben ønsker at øvrige turneringer er rene lagsturneringer der alle spillerne i laget utgjør spillertroppen som drar på turnering.

Det kan i enkelte tilfeller være med maksimalt to spillere som hospitanter.

Disse skal ikke erstatte spillerne knyttet til laget. Alle turneringer skal legges inn i en årsplan som presenteres på foreldremøte i januar.

Alle lag skal delta på cuper SSK selv arrangerer.

Alle spillere som er med på turneringer vil få spilletid. Spilletiden avhenger om antallet kamper er fastsatt, eller om det er utslagsturnering (eksempelvis forskjellen mellom Lerum Cup og Norway Cup).

15-16 årsklassen - Turnering/Cup

Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

G16-1 og jentelagene sin turneringsdeltagelse blir til en viss grad styrt av klubb. Det betyr i praksis at klubben pålegger lagene å delta på noen bestemte turneringer i løpet av året.

Klubben skal alltid ha deltakelse i G16 og J16 NM når klubben kvalifiserer til dette. Alle lag i dette alderssegmentet skal hvert år delta på Norway Cup.

Skal man være med på en turnering ekstra på sommeren anbefales eventuelt Stjernecup på Hamar.

Det kan i enkelte tilfeller være med maksimalt to spillere som hospitanter. Disse skal ikke erstatte spillerne knyttet til laget.

Alle turneringer skal legges inn i en årsplan som presenteres på foreldremøte i januar.

Alle lag skal delta på cuper SSK selv arrangerer.

Alle spillere som er med på turneringer vil få spilletid. Spilletiden avhenger om antallet kamper er fastsatt, eller om det er utslagsturnering.

17-19 åringene - Turnering

Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

G19-1 og jentelagene sin turneringsdeltagelse blir til en viss grad styrt av klubb. Det betyr i praksis at klubben pålegger lagene å delta på noen bestemte turneringer i løpet av året.

Klubben skal alltid ha deltakelse i G19 og J19 NM når klubben kvalifiserer til dette. Det anbefales å delta på NorwayCup, men særlig G19-1 kan det være vanskelig å prioritere med tanke på serieoppsett for klubbens rekruttlag.

Øvrige turneringer er rene lagsturneringer der alle spillerne i laget utgjør spillertroppen som drar på turnering. Det kan i enkelte tilfeller være med maksimalt to spillere som hospitanter.

Disse skal ikke erstatte spillerne knyttet til laget. Alle turneringer skal legges inn i en årsplan som presenteres på foreldremøte i januar.

Alle lag skal delta på cuper SSK selv arrangerer.

Alle spillere som er med på turneringer vil få spilletid. Spilletiden avhenger om antallet kamper er fastsatt, eller om det er utslagsturnering.

Inndeling av lag og jevnbyrdighet

Inndeling av lag

Bevisst inndeling av lag er viktig for den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Jevnbyrdighet

- Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening
- Jevnbyrdighet må aldri bety "topping" av lag. Topping er resultatorientert laginndeling i kamp som vektlegger resultat fremfor mestring og utvikling, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Differensiering og jevnbyrdighet er våre beste virkemidler for trygghet og mestring.

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, oppleves lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne vår motstander, 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. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til – men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og på individnivå: om motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir det de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spill øvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes bakgrunn? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill-motspill-situasjoner på feltet.

Å møte jevnbyrdig motstand i serie- og turneringsspill er like viktig som i trenings situasjonen. I barnefotballen gjelder det å lage jevnbyrdige lag innad for å møte jevnbyrdig motstand i seriespillet. Mange kretser har åpnet opp for å melde på lag i seriespill etter nivåene «nybegynnere», «trent litt» og «trent mye». Dette gir i utgangspunktet bedre forutsetninger for at kampene blir jevnbyrdige. Alle retningslinjer kan misforstås, bevisst eller ubevisst. Forutsetningen for at ordningen skal fungere etter intensjonen, er at klubbene lager jevnbyrdige lag i egen klubb, for så å finne rett nivå i seriespillet.

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

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

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

Coop Fotballakademi

Vi ønsker at flest mulig av klubbens spillere i alderen 8-12 år skal delta på Coop-akademiet. Det er godt organiserte fotballøkter etter skoletid. Det er en målsetting at flere av klubbens spillere skal delta her. Målet med akademiet er å skape et godt lærings- og utviklingsmiljø for unge, ivrige fotballspillere i Sotra sportsklubb og andre klubber i nærområdet. Deltakelse på akademiet skal være et supplement til de ordinære lagstreneingene.

På Coop-akademiet trener man etter prinsipper om at den beste læringen skjer i spill og spillsituasjoner med med- og motspillere. Øktene inneholder ulike typer spillsituasjoner, for å sikre mest mulig utvikling i kompliserte situasjoner. Det er også innslag av tekniske øvelser, men den største delen av læringen skjer i spillsituasjon.

Keepertrening

Lagenes bakerste spiller blir ofte glemt og rollen blir ikke alltid anerkjent av foreldrene. Det kan være vanskelig å få ungene til å ville ta på seg hansker og være keeper. Hvorfor dette er en plass på banen som så få barn har lyst til å spille på skyldes en viktig faktor. Det er kunnskap om hva keeperrollen egentlig handler om. Det er stor forskjell på å stå i mål, til det å faktisk spille keeper.

I Sotra Sportsklubb Fotball skal vi legge til rette for at alle som ønsker å spille keeper skal få rollespesifikk trening. Vi streber etter å tilby alle keepere minst 1 keepertrening i uken på tvers av aldersgrupper. På lagstreneingene skal det settes av tid til keeperoppvarming som grep og fallteknikk før vi begynner med avslutningsøvelser og spill. Dette kan gjøres av en trener eller ved at keeperne er så godt skolert at de klarer å gjennomføre dette selv.

Årskullforum

Hvert år skal det gjennomføres årskullforum for trenere på samme årskull i barnefotballen. Dette forumet skal skape godt samarbeid mellom de ulike lagene på kullet, sikre en god sesong, gå i gjennom spillform, trenerlogistikk og eventuell sammenslåing av lag.

Trenerforum

Det skal hvert år gjennomføres minimum fire trenerforum for trenerne i ungdomsfotballen. Dette for å sikre en faglig møteplass, god dialog og bekjentskaper på tvers av lag og en mulighet for erfaringsutveksling og spørsmål. Det er en forventning om at alle klubbens trenere deltar på trenerforum. Det vil gjennomføres to trenerforum første halvår og to trenerforum andre halvår.

Organisering kull/lag

Vi i Sotra SK har store årskull og ønsker å bevare store treningsgrupper der alle spillerne i årskullet er samlet lengst mulig. Vi skal på denne måten sikre et godt miljø og utvikling for alle. Antall spillere i hvert årskull avgjør hvor mange lag som blir meldt på i serien.

Retningslinjer for inndeling av årgang Ungdomsfotball (13-19 år)

Årskullene i Sotra SK ungdom skal organiseres i et satsingstilbud og et rekrutttilbud om årskullene er store nok til det. Grensen for å skille tilbudene ligger på 25-30 spillere.

Tilbudene skal være flytende, og spillere skal vurderes jevnlig ift. hvilken tropp de tilhører til enhver tid. Lagene skal trene på samme tidspunkt, og ha felles hovedtrener som er ansvarlig for hele kullet.

Treningsgruppe 1

Trening og kamptilbud som setter høyere krav til spillerne. Dette gjelder deltagelse og tilstedeværelse på øktene. Oppmøte skal ligge i nærheten av 90% og godkjente fravær er kun skade, sykdom eller annen treningsaktivitet utenom høysesong for fotball (15. april - 15. oktober). Tilbudet skal kjennetegnes av høy kvalitet og all aktivitet skal være godt planlagt av trenerteamet. Hovedtrener for kullet har kampansvar for dette laget.

Treningsgruppe 2

Dette tilbudet skal ha en mer sosial profil. Her skal det være plass til både dem som ønsker å komme seg opp i treningsgruppa til elite, og de som ikke har fotballen som satsingsområde, men vil være med for det sosiale og trivsel. Treningsplaner styres i samråd med hovedtrener for kullet. Assistenttrener(e) har kampansvar for denne gruppen.

Ved nok spillere kan det også skilles ut et eget breddetilbud, med egen trener og tilbud om færre økter. Tilbudet er nærmere beskrevet under

Treningsgruppe 3

Breddetilbudet er for de som ikke har fotball som sin satsingsarena, men som ønsker å være en del av miljøet og trene et færre antall økter i uken. Spillerne melder seg selv opp til dette tilbudet om trenerteam/klubb mener det er nok spillere i målgruppen til å etablere tilbudet. Dette tilbudet kan kun skilles ut fra satsings-/rekrutttilbudet.

Klubben melder på antall lag og nivå i samråd med hovedtrener på kullet ut ifra antall spillere og tidligere resultater. Egen trener oppnevnes til kampansvar for denne gruppen. Lagets hovedtrener innstiller sammen med sitt trenerteam ønske om nivåpåmelding i starten av året. Sportslig utvalg godkjenner og avgjør divisjonspåmelding.

Spillestil

Trenerne står i utgangspunktet fritt til å velge den spillestilen de foretrekker, men fra J/G 16 og oppover forventes det at lagene gradvis tilpasser seg spillestil og formasjon som blir benyttet av klubbens A-lag.

Jentesatsning

Sotra SK Fotball skal i denne perioden styrke satsingen på trenings- og lærevillige jenter i vårt nærområde. Som et ledd i denne satsningen har vi inngått en samarbeidsavtale med Telavåg IL ut året 2026. Samarbeidet gjelder for jentefotball i aldersklassene 12-17 år. I korte trekk så dreier samarbeidsavtalen seg om å kunne få større kull, og dermed gi flere et tilpasset og helhetlig kamp- og treningstilbud. Samarbeidet skal organiseres på en slik måte at spillere fra begge klubber skal trene sammen i felles treningsgrupper i alle de aktuelle kullene. Sportslig ledelse i Sotra og i Telavåg skal ha det øverste ansvaret for samarbeidet.

Det skal også gjennomføres «Jentedagen», der man samler alle jentelagene i klubben for trening og inspirasjon.

For å øke bevisstheten på de utfordringene som er knyttet til jenter i fotballen skal det arrangeres en egen «Jentekvelden» for alle som er tilknyttet jentelag i klubben.

Treningskamper/vinterserie

Klubben ønsker at alle ungdomslag spiller treningskamper utenfor sesong, og/eller deltar i organisert vinterserie.

Dersom man ønsker å booke tid i fotballhallen til treningskamper, gjøres dette via administrasjonen; post@sotrask.no

Dommerutgifter knyttet til treningskamper/vinterserie, dekkes ikke av klubben.

Treningstider

Treningstider utenfor fotballsesong: Januar Treningstider – april

Treningstider i fotballsesong: April – Desember Treningstidene og banekalender finnes i Rubic.

Dersom man ønsker å booke treningstid/treningskamp i fotballhallen i helger, gjøres dette via administrasjonen; post@sotrask.no

Det er en forventning om at dersom man ikke skal benytte oppsatt treningstid informeres de andre trenerne i ungdoms - og seniorfotballen om dette, slik at man til enhver tid utnytter banekapasiteten vi har.

Trenerutvikling

Målet er å kunne tilby våre spillere godt skolerte trenere og få en planmessig utvikling av kompetansen til våre trenere. I dette inngår også rekruttering av trenerressurser i egen klubb. Sotra SK Fotball skal ha godt skolerte trenere som legger grunnlag for gode fotballferdigheter i ung alder. Foreldre som bidrar på treningsarenaen bør ha gjennomgått Grasrottreneren delkurs 1. Klubben skal jobbe aktivt for at egne spillere rekrutteres som trenere etter endt karriere, eller mens de fremdeles er aktive spillere. I Sotra Sportsklubb trenger vi både foreldretrenere og eksterne trenere for å tilby et best mulig opplegg for våre spillere.

Trenere skal gjennom spillersamtaler fra det året de fyller 16 år, undersøke om spillere er motiverte for å ta trenerutdanning.

Klubben har egne kvalifiserte trenerutviklere, og tilbyr Grasrottrenerutdanning uten kostnad for å utvikle trenere til egen klubb.

Etter endt utdanning vil klubben tilby muligheter for å få praksis til ungdomstrenere ved hospitering på yngre lag og fotballskoler.

Se ytterligere informasjon om NFF sin trenerutdanning [her](#).

Dersom du ønsker å ta trenerutdanning tar du kontakt med Hovedutvalg fotball på e-post: fotball@sotrask.no

Dommere og rekruttering

Dommere er helt avgjørende for at fotballkampen kan spilles. Sotra SK Fotball har som mål å rekruttere og motivere dommere på ulike nivåer. Det er et viktig mål for klubben å ha tilstrekkelig med klubbdommere slik at vi kan dekke alle kamper i barnefotballen, samt ungdomskamper der kretsen ikke har satt opp dommere. Dette vil gi klubbtilhørighet og ansvarsfølelse og være en viktig ressurs for klubben.

Klubben har en egen plan for rekruttering av dommere [HER](#).

Dugnader

Sotra SK Fotball er en ideell organisasjon som er avhengig av dugnadsinnsats og det forventes frivillig innsats fra våre medlemmer og foreldre/ foresatte. Det innebærer blant annet at medlemmer og foreldre/ foresatte stiller opp i forbindelse med sportslig arrangementer, cafédrift, markedsarrangementer og andre inntektsbringende dugnader som for eksempel loddsalg. Våre aktivitetstilbud og arrangementer er ikke gjennomførbare uten dugnadsinnsats og er viktige inntektskilder for å kunne holde treningsavgifter og kontingenter så lave som mulig. Mengden dugnadsarbeid øker i takt med aldersfordeling, og det forventes innsats av alle medlemmer.

Fotballen har følgende inntektsbringende dugnader:

Bambusa:

Salg av sokker 2 ganger per sesong; vinter/vår og høst

Skolevakter:

Fotballen sørger for å åpne, stenge og vakthold ved gymsal på Hjelteryggen og gymsal og basseng på ungdomsskolen på Bildøy.

Hvert lag får tildelt en vaktrunde i 1. halvår og en i 2. halvår.

Fotballcuper:

SartorDrange innecup, Sartor innecup, Strilacup, Coop knøttecup

ALLE MED

Vi mener at fotball skal være for alle. For å forhindre frafall fra idretten på grunn av familiens økonomiske situasjon, har Sotra Sportsklubb opprettet et eget «ALLE MED» fond. Medlemmer kan søke om støtte til ulike utgifter, se klubbens hjemmeside for ytterligere informasjon og retningslinjer.

Barnefotball

Barnefotballen skal være lekbetont! Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i en form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek, og ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Førsteintrykket betyr mye, kanskje til og med alt. La barna ha det gøy, la de leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

Vi skal ikke glemme hva fotball handler om, nemlig å hindre og score mål, men det er hvordan vi gjør det, forsøket, øvingen, læringen og utviklingen som bør være fokuset. La barna kunne oppleve utfordring og mestring i alle deler av aktiviteten. Husk at det finnes gode og dårlige måter å både vinne og tape kamper på!

Overordnet mål

«Å gi hvert medlem et godt tilbud i et godt miljø med tilpasset og utviklende aktivitet».

I disse aldersgruppene er det også en målsetning å rekruttere flest mulig.

Aktivitetsplan: årsklasse for årsklasse

Spillere 6-7 år

Denne gruppen er små barn og for disse er det viktigst å prioritere lek og moro med ball samt tilstrekkelig antall voksne som kan være sammen med dem.

ORGANISERING

Støtteapparat og roller

- Trener
- Lagleder/utstyransvarlig
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig

Trenerkompetanse:

Det kreves at minst en trener per lag har gjennomført Grasrottrener delkurs 1. Klubben ønsker og oppfordrer alle trenere i aldersklassen å inneha Grasrottrener delkurs 1.

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

TRENING

Økter og øvelser

Eksempler på tilpassede øvelser økter for aldersgruppen 6–7 år kan du finne her [Øvelser og sammensatte økter finner du også på \[treningsokta.no\]\(https://treningsokta.no\)](#)

Tilrettelegging og differensiering

For denne aldersgruppen kan følgende eksempler på sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy anbefales:

- Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse
- Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall osv..) for utfordringer og mestring for alle.

Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økten, eller faste treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver, skal ikke gjennomføres på dette nivået.

Treningsmengde

Tabellen under er kun en anbefaling, og vil ikke passe for alle. For deltagere på flere idretter eller fotballakademi så vil kanskje totalen overstige denne tabellen:

Aktiviteter per uke	Ekstra tilbud / annen aktivitet	Aktiviteter totalt
2	1	3

Hospitering: Hospitering tillates ikke i dette alderstrinnet.

KAMPEN

Spillform og nivåinndeling

Spillform: 3 mot 3 (5 spillere i troppen)

Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill: Nei

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Hospitering og differensiering

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for hospitering finner du [her](#).

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for differensiering finner du [her](#).

Spillere 8-9 år

Denne gruppen er fortsatt små barn, men de begynner å utvikle litt fotballferdigheter. Det er fortsatt lek med ball som er fokus, og siden både barn og foreldre nå har etablert sosiale forhold, så er det viktig å ivareta dette også i fotballsammenheng.

ORGANISERING

Støtteapparat og roller

- Trener
- Lagleder/utstyransvarlig
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig

Trenerkompetanse:

Det kreves at minst en trener per lag har gjennomført Grasrottrener delkurs 1. Klubben ønsker og oppfordrer alle trenere i aldersklassen å inneha Grasrottrener delkurs 1 og 2.

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

TRENING

Økter og øvelser

Eksempler på tilpassede øvelser økter for aldersgruppen 8–9 år kan du finne [her](#)

Øvelser og sammensatte økter finner du også på treningsokta.no

Tilrettelegging og differensiering

For denne aldersgruppen kan følgende eksempler på sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy anbefales:

- Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse
- Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle
- Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økten

Inndeling i faste treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver skal ikke gjennomføres på dette nivået.

Treningsmengde

Tabellen under er kun en anbefaling, og vil ikke passe for alle. For deltagere på flere idretter eller fotballakademi så vil kanskje totalen overstige denne tabellen:

Aktiviteter per uke	Ekstra tilbud / annen aktivitet	Aktiviteter totalt
2	2	4

Hospitering: Hospitering tillates ikke i dette alderstrinnet.

KAMPEN

Spillform og nivåinndeling

Spillform: 5 mot 5 (7 spillere i troppen)

Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill: Nei

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Hospitering og differensiering

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for hospitering finner du [her](#).

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for differensiering finner du [her](#).

Spillere 10-11 år

I denne gruppen har en del spillere utviklet relativt gode ferdigheter og holdninger, mens andre fortsatt henger noe etter på det ene eller det andre (eller begge) områder. Dette medfører at gjennomføring av treninger blir mer utfordrende hvis alle skal få et godt tilbud. Derfor bør det innføres treningsprinsipper som medfører at de ulike spillerne får utfordringer som er tilpasset deres ferdighetsnivå og grad av modenhet. Fokus på samspill i lag øker, samt at man gradvis starter en prosess der spillerne finner sine plasser i spillemønsteret og trener/spiller mer i kjente posisjoner. Det bør hensyntas sosiale behov der det differensieres.

ORGANISERING

Støtteapparat og roller

- Trener
- Lagleder/utstyersansvarlig
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig

Trenerkompetanse:

Det kreves at minst en trener per lag har gjennomført Grasrottrener delkurs 2. Klubben ønsker og oppfordrer alle trenere i aldersklassen å inneha Grasrottrener delkurs 1 og 2, og delkurs 3 fra 11 årsklassen.

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

TRENING

Økter og øvelser

Eksempler på tilpassede øvelser økter for aldersgruppen 10–11 år kan du finne [her](#)

Øvelser og sammensatte økter finner du også på treningsokta.no

Tilrettelegging og differensiering

For denne aldersgruppen kan følgende eksempler på sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy anbefales:

- Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse
- Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle
- Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økten

Inndeling i faste treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver skal ikke gjennomføres på dette nivået.

Treningsmengde

Tabellen under er kun en anbefaling, og vil ikke passe for alle. For deltagere på flere idretter eller fotballakademi så vil kanskje totalen overstige denne tabellen:

Aktiviteter per uke	Ekstra tilbud / annen aktivitet	Aktiviteter totalt
3	2	5

Hospitering

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

KAMPEN

Spillform og nivåinndeling

Spillform: 7 mot 7 (10 spillere i troppen)

Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill: Tilbud om nivåpåmelding (nivå 1, nivå 2) i J/G 11

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Hospitering og differensiering

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for hospitering finner du [her](#).

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for differensiering finner du [her](#).

Spillere 12 år

I denne gruppen har en del spillere utviklet relativt gode ferdigheter og holdninger, mens andre fortsatt henger noe etter på det ene eller det andre (eller begge) områder. Dette medfører at gjennomføring av treninger blir mer utfordrende hvis alle skal få et godt tilbud. Derfor bør det innføres treningsprinsipper som medfører at de ulike spillerne får utfordringer som er tilpasset deres ferdighetsnivå og grad av modenhet. Fokus på samspill i lag øker, samt at man gradvis starter en prosess der spillerne finner sine plasser i spillemønsteret og trener/spiller mer i kjente posisjoner. God kommunikasjon mellom spillere og mellom spiller/trener er sentralt for å skape trygge rammer.

ORGANISERING

Støtteapparat og roller

- Trener
- Lagleder/utstysansvarlig
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig

Trenerkompetanse:

Det kreves at minst en trener per lag har gjennomført Grasrottrener delkurs 3. Klubben ønsker og oppfordrer alle trenere i aldersklassen å inneha Grasrottrener delkurs 1 og 2, og 3.

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

TRENING

Økter og øvelser

Eksempler på tilpassede øvelser økter for aldersgruppen 12 år kan du finne [her](#)
Øvelser og sammensatte økter finner du også på treningsokta.no

Tilrettelegging og differensiering

For denne aldersgruppen kan følgende eksempler på sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy anbefales:

- Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse
- Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle
- Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økten

Det er fortsatt en sterk anbefaling at hele årskull trener sammen, med dynamiske skiller mellom treningsgruppene hvor spillere flyttes imellom for en god balanse av mestring og utfordringer. Dersom det er formålstjenlig, **kan** man dele inn treningsgrupper etter nivå eller treningsiver. **Dette skal skje i samråd med Sportslig Utvalg.**

Treningsmengde

Tabellen under er kun en anbefaling, og vil ikke passe for alle. For deltagere på flere idretter eller fotballakademi så vil kanskje totalen overstige denne tabellen:

Aktiviteter per uke	Ekstra tilbud / annen aktivitet	Aktiviteter totalt
3	3	6

Hospitering

Hospitering skal benyttes i tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.

KAMPEN

Spillform og nivåinndeling

Spillform: 9 mot 9 (Minimum 11, og maks 16 spillere i troppen)

Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill: Nivåpåmelding (nivå 1, nivå 2)

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Hospitering og differensiering

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for hospitering finner du [her](#).

Sotra SK Fotball sine retningslinjer for differensiering finner du [her](#).

Ungdomsfotball

Overgangen til ungdomsfotballen

Erfaringsmessig er alle overganger fra 7`er til 9`er til 11`er fotball en stor utfordring. På dette alderstrinnet er det mye som skjer, og det er viktig med forutsigbarhet myntet på en nedfelt plan og strategi. Det er derfor viktig at alle er lojale mot denne.

Forsikring og rutiner ved skader

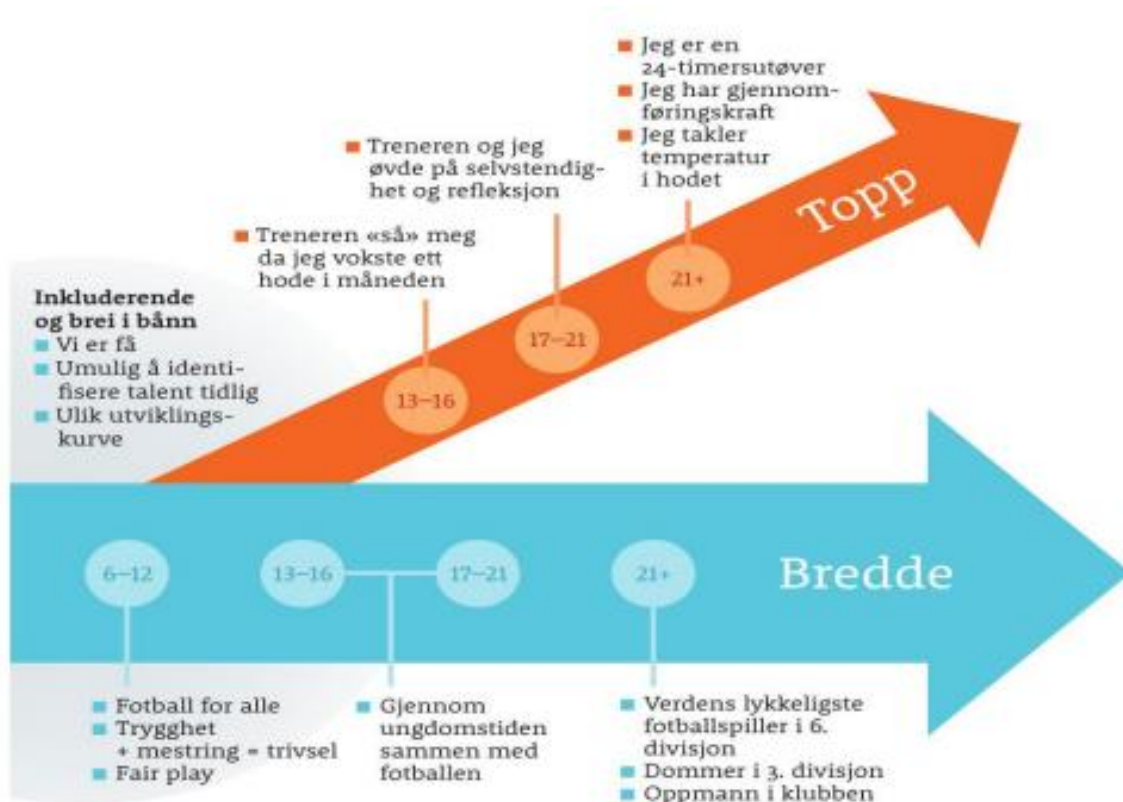
Spillere som har fylt 12 år må være registrert i FIKS som aktive med lagsforsikring inneværende sesong for å være dekket av forsikringsordningen. Se [HER](#) for mer informasjon.

Kommunikasjon og hjelpemidler

Støtteapparatet (én eller flere trenere/lagleder) rundt hvert lag må ha brukertilgang til [FIKS \(Fotballens Informasjon – og kommunikasjonssystem\)](#). FIKS benyttes til å administrere og gjennomføre all fotballaktivitet i NFF-regi. Det betyr blant annet at alle fotballkamper, baner, spillere, dommere, kamprapporter og klubb- og lagroller er registrert i FIKS. Innhenting og administrasjon av data gjøres av forbund, krets og klubb i fellesskap. FIKS er kilden til fotballdata som publiseres på [fotball.no](#) og appen «Minfotball». Appen «Min Fotball» er et flott hjelpemiddel for støtteapparat og foreldre. Her finner man enkelt oversikt over terminlister og kamper for sitt lag.

Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen kjennetegnes best ved at resultater og tabeller blir offentliggjort. Selv om både trenere og spillere har et forhold til det å vinne og tape kamper også i barnefotballen, kan det ofte skape en rekke utfordringer dersom trenere og foreldre blir for opptatt av resultatet og tabellen i ungdomsfotballen.

Hos oss skal utviklingen til hver enkelt spiller prioriteres over lagenes resultater i ungdomsfotballen, og trenere hos oss skal ha denne tankegangen i bunn. Sotra Sportsklubb har som mål «Å gi barn og unge i kommunen et bredt og godt tilbud, der medlemmene føler tilhørighet og trivsel» Hos oss skal alle spillere være velkomne på trening! Alle treninger skal i første rekke være preget av trygghet, mestring og trivsel. Det betyr at vi har mål å beholde «flest mulig», «lengst mulig» og «best mulig» i aktivitet. Det betyr også at våre lag og grupper vil bestå av spillere med store forskjeller både i både interesse og ferdigheter. Mange ungdommer er med først og fremst fordi fotballen er gøy. Andre har ambisjoner om å nå langt som fotballspiller, og ønsker å bruke mer tid på fotballen.



Vi har også et mål om å tilrettelegge tilpasset aktivitet for de spillere som har ambisjoner og stor interesse for egen utvikling. Det betyr å gi spillere et tilbud som gjør at de har mulighet til å «best mulig». I SSK skal det være plass til alle, uansett ambisjoner. For å lykkes med dette mener vi svaret ligger i å være skikkelig god på DIFFERENSIERING. Klubben ønsker samtidig å være veldig bevisste og å jobbe aktivt med denne utfordrende fasen.

Møte med spillere og foresatte

I overgangen mellom barne- og ungdomsfotballen ønsker klubben å forberede og forklare spillere, trenere og foreldre på hvordan klubben ønsker å tilrettelegge aktiviteten for å best mulig ta vare på alle. Det gjøres ved at klubben gjennom SU, tar et med et felles møte med alle spillere, trenere og deres foreldre mellom sesongene i 12- og 13 årsklassene.

Her gis det informasjon rundt tilbudet i ungdomsfotballen og tiltak mot frafall. Det skal informeres om hvordan differensiering og hospitering organiseres. Det skal også informeres om hvordan Landslagsskolen organiseres i forhold til uttak til sonesamling, områdesamling, kretssamling, Equinor talentleir og landslagssamlinger.

Organisering og lagsammensetning

- I ungdomsfotballen kan det, i motsetning til i barnefotballen, være aktuelt å dele inn lag etter interesse og ferdigheter.
- Årsklassen trener sammen. Her brukes differensiering i øktene.
- Vi ønsker å skape jevnbyrdighet i både trening og kamp.
- Alle skal ha mye spilletid i hver kamp hvor de er tatt ut i troppen (minimum 1. omgang), men spilletid kan variere fra spiller til spiller.
- Antall kamper og hvilke kamper hver spiller er tatt ut på kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.

Økte krav og forventninger til spillere

I inngangen til ungdomsfotballen setter klubben litt økte krav til våre spillere:

- Alltid beskjed ved forfall
- Møte tidsnok på trening
- Ta vare på eget utstyr
- Ta vare på klubbens utstyr
- Innsats på trening

Forhindre frafall

I ungdomsidretten generelt og i ungdomsfotballen vår er det naturlig nok et frafall. Sotra Sportsklubb ønsker å arbeide aktivt med å minimere dette frafallet, og i denne sammenheng er flere faktorer viktig. Klubben må lage differensierte tilbud, og forsøke å fange opp de som slutter. Støtteapparatet rundt hvert lag må også bidra til dette. Trenerne rundt laget står ofte spillerne nærmest og det er viktig å prate med dem hva som er årsakene til at de vil slutte. Klubben trenger innspill og forslag til gode løsninger.

I situasjoner der spillere ønsker å slutte skal klubben undersøke om det er andre ting vedkommende kunne tenke seg å prøve, som for eksempel trener, instruktør, dommer eller andre idretter.

Foreldrene i ungdomsårene

- Etablere et stort støtteapparat – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget. Hvert lag skal ha minst en i apparatet med fotballederkurs 1.
- Delta på klubbens dugnader – se klubbens årshjul.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Gjennomføre sosiale tiltak der spillerne føler tilhørighet og trygghet til årgangen og klubb.
- Styrk selvbildet til din ungdom. Ingen betingelser knyttet til resultat, eller sammenligning med andre spillere. Hjelp til å måle ungdommens egen fremgang, og sett det i en sammenheng – øvelse gjør fortsatt mester!

Seriespill med tabell

I 13 - årsklassen meldes lagene på i kretsens serie- og divisjonssystem. Fra dette året settes det opp tabeller, og med det kåres det avdelings- og kretsvinnere etter ferdigspilt sesong. Det spilles i tillegg med opp- og nedrykk i de øverste divisjonene i ungdomsklassene.

Spilleroverganger i ungdomsfotballen

Her er en sammenfattet tekst om hvilke regler som gjelder for spillere som ønsker å prøvespille/trene i andre klubber. Det samme gjelder om spillere fra andre klubber tar kontakt med Sotra SK og ønsker prøvespill/trene med Sotra SK. Det kreves skriftlig godkjenning fra nåværende klubb for at en spiller skal tillates å delta i trening med annen klubb. Kravet om skriftlig godkjenning følger av Overgangsreglementet § 1-3 og gjelder generelt for alle aldersgrupper. Etter denne bestemmelsen kreves nåværende klubbs skriftlige tillatelse for at en spiller skal kunne delta i trening for en annen klubb jf. § 1-3 syvende ledd:

" Når overgang er registrert av NFF, kan spilleren delta i privatkamp og trening for ny klubb. For øvrig kan ikke spiller delta for annen klubb i privatkamp eller trening uten skriftlig tillatelse fra klubben han/hun har spilletillatelse for."

I tilfeller der en overgangsforespørsel er påbegynt, men overgangen ennå ikke er registrert og fullført, kreves det dermed skriftlig tillatelse fra tidligere klubb for at spiller skal kunne delta i trening for ny klubb. Kun en melding fra ny klubb til spillerens nåværende klubb om deltagelse i

trening/prøvespilling er ikke tilstrekkelig.

Overgangsreglementets §§ 4 og 6 regulerer fremgangsmåten som skal benyttes ved overganger:

Overgangsbestemmelser for spillere under 15 år: § 4-1. Før spilleren kontaktes med tanke på overgang, skal ny klubb på ettersiselig måte sende skriftlig underretning til nåværende klubb og spillerens foresatte. Nåværende klubb skal også informeres uten ugrunnet opphold dersom spilleren selv tar kontakt.

Overgang/utlån av amatørspiller over 15 år - Henvendelse spiller i annen klubb: Før det kan gjøres henvendelse til spiller i annen klubb med sikte på overgang/utlån, skal ny klubb på ettersiselig måte sende skriftlig underretning til nåværende klubb. Nåværende klubb skal også informeres uten ugrunnet opphold dersom spilleren selv tar kontakt. Etter at nåværende klubb er underrettet, skal det gå minst to dager før spilleren kan kontaktes.

Differensiering, jevnbyrdighet og hospitering

Differensiering

Differensiering eller positiv forskjellsbehandling handler om å tilrettelegge treningen ut fra spillernes ønsker, motivasjon, interesse, modenhet og ferdighetsmessige ståsted. Dette kan gjelde både på vanskelighetsgrad, mengde, veiledning og gruppeinndeling. Når det gjelder gruppeinndeling, skal disse ikke være statiske, men dynamiske i forhold til innholdet i økta.

På den måten kan alle oppleve mestring og flest mulig holdes i flytsonen.

Vi skiller mellom flere måter å differensiere på i klubben:

1. Differensiert tilbud (klubb-differensiering)
2. Organisatorisk differensiering på feltet i treninga
3. Pedagogisk differensiering på feltet
4. Hospitering

Kombinasjonen av god differensiering, bruk av et utvidet talentbegrep og mestringsorientert læringsklima er god spillerutvikling fordi alle opplever utfordring og mestring. I tillegg vil det trolig redusere frafall.

Differensiering i treningsøkta

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Om vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype avhengig av de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter, og lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både de som har kommet langt og de som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever

både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: start i det små, og differensier i deler av økta.

Differensiering i kampen

- Kjenn spillerne dine! Hvor på banen er spillerne tryggest?
- Keeper, i det bakre leddet, sentralt eller foran?
- På høyre eller venstre side?
- Det minst komplekse er bakerst eller mot en langside; da har spilleren stort sett rommet foran eller inn i banen å forholde seg til.
- Det mest komplekse er sentralt på banen, da må en forholde seg til rom bak, foran og til siden. Her kan en ut ifra forutsetninger gi spillerne ulike utfordringer!
- Bytter du ei hel rekke – eksempel 4 stykker – er rekka sammensatt av ulike typer som gir trygghet for alle
- Sett gode spillere mot gode i posisjoner der de møtes oftere. Unngå at de sterkeste for ofte møter de svakere dersom spriket i ferdighetsnivået er stort mellom ulike spillere i samme kamp.

Jevnbyrdighet

- Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening
- Jevnbyrdighet må aldri bety “topping” av lag. Topping er resultatorientert laginndeling i kamp som vektlegger resultat fremfor mestring og utvikling, og innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre for å oppnå resultater. Dette kan bare skje i særlige tilfeller i ungdomsfotballen som beskrevet [her](#).
- Differensiering og jevnbyrdighet er våre beste virkemidler for trygghet og mestring.

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, oppleves lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne vår motstander, 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. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til – men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og på individnivå: om motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir det de beste betingelsene for individuell utvikling.

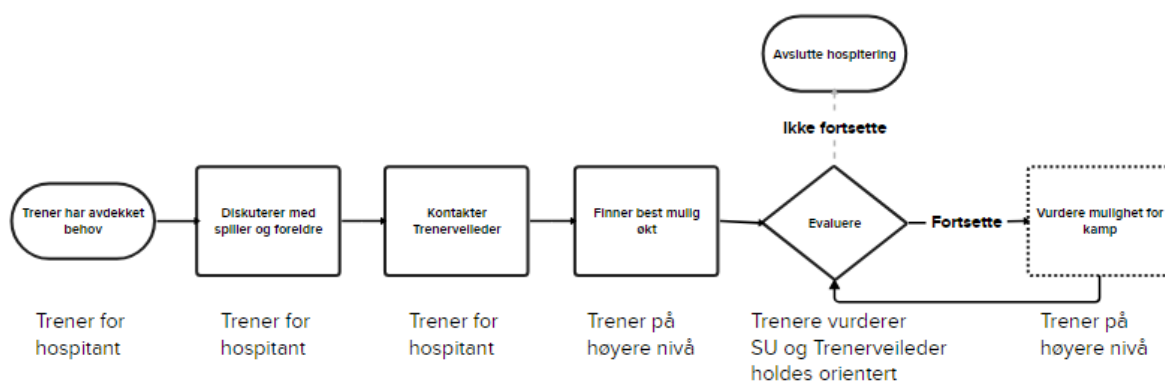
Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spill øvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes bakgrunn? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill–motspill-situasjoner på feltet.

Å møte jevnbyrdig motstand i serie- og turneringsspill er like viktig som i treningssituasjonen. I barnefotballen gjelder det å lage jevnbyrdige lag innad for å møte jevnbyrdig motstand i seriespillet. Mange kretser har åpnet opp for å melde på lag i seriespill etter nivåene «nybegynnere», «trent litt» og «trent mye». Dette gir i utgangspunktet bedre forutsetninger for at kampene blir jevnbyrdige. Alle retningslinjer kan misforstås, bevisst eller ubevisst. Forutsetningen for at ordningen skal fungere etter intensjonen, er at klubbene lager jevnbyrdige lag i egen klubb, for så å finne rett nivå i seriespillet.

Hospitering

Hospitering er en type differensiering. Dette er en måte å tilpasse fotballoplæringen på, der spillere får et sportslig tilbud utover det ordinære tilbudet i egen treningsgruppe/årsklasse. Som utgangspunkt går hospiteringen ut på at spilleren (hospitanten) gis tilbud om en trening i uken i treningsgruppen over for en **kortere, men bestemt periode**. Spillerne trener med eldre spillere der man må oppfatte, vurdere, beslutte og utføre valg på banen raskere. Vi oppfordrer også til hospitering mellom jente- og guttelag. Vi ønsker først og fremst hospitering i trening, da det er her den viktigste utviklingen skjer. Det er spillerens beste som skal være i sentrum, for å sikre at det gir riktig balanse mellom mestring og utfordringer, og for å ha kontroll på totalbelastningen for den enkelte spiller. Ferdighetene til den aktuelle per dato må også vurderes i denne sammenheng, jfr. flytsonemodellen. Foreldre, spillere, trenere, spillerutviklere, trenerveildere og ledere i Sotra Sportsklubb må kjenne til innholdet i begrepene differensiering og hospitering, og også hospiteringsreglene.

Hospiteringsregler



(A) = Hospitantens trener (i ordinær gruppe)

(B) = Trener på nivå over

(SU/TV) = Sportslig Utvalg/Trenerveileder

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) snakker med aktuell spiller og foreldrene om hospiteringen for å understreke konsekvensene (ekstra trening) av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Det er viktig å understreke at dette er for en kortere, men bestemt periode.
3. (A) kontakter Trenerveileder angående saken, og Trenerveileder snakker med (A) og (B) for å avklare situasjonen. Det er fullt mulig for aktuelle trener å bli enige seg imellom, men Trenerveileder må informeres. Perioden skal bestemmes før hospitering iverksettes.
4. (B) må finne treningsøkt som passer best (treningsøkt med mye spill).
5. Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med for en kortere periode og behandles slik som de andre.
6. Evaluering underveis:
 1. (B) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke, og om hospitanten tilpasser seg det sosiale miljøet.
 2. (A) vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
 3. SU/TV har overordnet ansvar og myndighet, og må holde seg orientert om hospitantens utvikling.
 4. Mistrivsel med hospiteringsordningen fører automatisk til at den avbrytes, eller at det tas en pause. I slike tilfeller er det viktig at (A) snakker med hospitant og foreldrene for å avklare situasjonen.
 5. Dersom hospiteringen virker meget bra, kan det vurderes en utvidelse av hospiteringsordningen.

7. Dersom hospitanten er god nok, kan det vurderes om han skal få mulighet i kamp. Dette må vurderes opp mot antall tilgjengelige spillere ettersom hospitant vil ta spilletid.
8. NB! Spillere SKAL ha gode holdninger for å få lov til å hospitere. Viser hospitanter dårlige holdninger, for eksempel ved spill i eget årskull etter hospitering, skal hospitering avsluttes umiddelbart. Hospitering kan vurderes på et senere tidspunkt dersom spilleren har over tid vist at han har lært, og viser gode holdninger.

Aktivitetsplan: årsklasse for årsklasse

Generelle mål og organisering G13 og J13

Mål:

«Å gi hvert medlem et godt tilbud i et godt miljø med tilpasset og utviklende aktivitet».
«Breddeklubb som jakter Toppfotball»

Organisering:

Støtteapparat og roller

Klubben i samarbeid med laget er ansvarlig for å få på plass støtteapparat for klubbens lag. Trener og støtteapparat er på disse lagene på kontrakter. SU lager kontrakter med støtteapparatet. Hvert lag skal ha følgende roller:

- Trener(e)
- Lagleder/utstyersansvarlig
- Foreldrekontakt
- Keepertrener

Kompetansekrav

Trener: NFF Grasrottrener

- NFF Grasrottrener delkurs 1
- NFF Grasrottrener delkurs 2
- NFF Grasrottrener delkurs 3

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

Kamp

Spilleregler for denne aldersgruppen finnes [HER](#)

Spillform

Spillform er stor 9'er med 2x35 minutters omganger. Man spiller 9 mot 9 med keeper.

Banestørrelse

Banestørrelse er 45-50 x 67-72 meter.

Laginndeling

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe. Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter. Sportslig utvalg godkjenner divisjonspåmelding.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Enten lag i samme divisjon, eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning. Alle spillere skal ha tilnærmet likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på med tanke på å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Spilletid

- Alle som er uttatt i troppen til kamp skal ha mye spilletid. Minimum 35 min (en omgang)
- Hvilke kamper hver spiller er tatt ut i tropp til, kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 2, og ikke 2 kamper per uke over lang tid

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi på følgende måter:

- Organisatorisk differensiering på feltet
- Pedagogisk differensiering på feltet
- Hospitering (se mer under)

Ser [HER](#) for mer informasjon om differensiering.

Hospitering

For dette alderssegmentet **skal** det tilrettelegges for hospitering. Hospitering i disse årsklassene kan også være hospitering i andre klubber. Se [HER](#) for mer informasjon om hospitering og hospiteringsregler.

Generelle mål og organisering G14 og J14

Mål:

«Å gi hvert medlem et godt tilbud i et godt miljø med tilpasset og utviklende aktivitet».
«Breddeklubb som jakter Toppotball»

Organisering:

Støtteapparat og roller

Klubben i samarbeid med laget er ansvarlig for å få på plass støtteapparat for klubbens lag. Trenere og støtteapparat er på disse lagene på kontrakter. SU lager kontrakter med støtteapparatet. Hvert lag skal ha følgende roller:

- Trener(e)
- Lagleder/utstyrsansvarlig
- Foreldrekontakt
- Keepertrener

Kompetansekrav

Trener: NFF Grasrottrener

- NFF Grasrottrener delkurs 1
- NFF Grasrottrener delkurs 2
- NFF Grasrottrener delkurs 3

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

Kamp

Spilleregler for denne aldersgruppen finnes [HER](#)

Spillform

Spillform er 11'er med 2x35 minutters omganger.

Banestørrelse

Banestørrelse er vanlig 11'er bane

Laginndeling

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe. Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter. Sportslig utvalg godkjenner divisjonspåmelding.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen: Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning. Alle spillere skal ha tilnærmet likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på med tanke på å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Spilletid

- Alle som er uttatt i troppen til kamp skal ha mye spilletid. Minimum 35 min (en omgang)
- Hvilke kamper hver spiller er tatt ut i tropp til, kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 2, og ikke 2 kamper per uke over lang tid

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi på følgende måter:

- Organisatorisk differensiering på feltet
- Pedagogisk differensiering på feltet
- Hospitering (se mer under)

Ser [HER](#) for mer informasjon om differensiering.

Hospitering

For dette alderssegmentet **skal** det tilrettelegges for hospitering. Hospitering i disse årsklassene kan også være hospitering i andre klubber. Se [HER](#) for mer informasjon om hospitering og hospiteringsregler.

Generelle mål og organisering G15

Mål:

«Å gi hvert medlem et godt tilbud i et godt miljø med tilpasset og utviklende aktivitet».

«Breddeklubb som jakter Toppfotball»

Organisering:

Støtteapparat og roller

Klubben i samarbeid med laget er ansvarlig for å få på plass støtteapparat for klubbens lag. Trener og støtteapparat er på disse lagene på kontrakter. SU lager kontrakter med støtteapparatet. Hvert lag skal ha følgende roller:

- Trener(e)
- Lagleder/utstyransvarlig
- Foreldrekontakt
- Keepertrener

Kompetansekrav

Trener: NFF Grasrottrener

- NFF Grasrottrener delkurs 1
- NFF Grasrottrener delkurs 2
- NFF Grasrottrener delkurs 3
- NFF Grasrottrener delkurs 4

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

Kamp

Spilleregler for denne aldersgruppen finnes [HER](#)

Spillform

Spillform er 11 mot 11 med 2x40 minutters omganger.

Banestørrelse

Banestørrelse 11'er bane.

Laginndeling

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe. Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter. Sportslig utvalg godkjenner divisjonspåmelding.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen: Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning. Alle spillere skal ha tilnærmet likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på med tanke på å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Spilletid

- Alle som er uttatt i troppen til kamp skal ha mye spilletid. Minimum 40 min (en omgang)
- Hvilke kamper hver spiller er tatt ut i tropp til, kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 1,5, og ikke 1,5 kamper per uke over lang tid

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi på følgende måter:

- Organisatorisk differensiering på feltet

- Pedagogisk differensiering på feltet
- Hospitering (se mer under)

Ser [HER](#) for mer informasjon om differensiering.

Hospitering

For dette alderssegmentet **skal** det tilrettelegges for hospitering. Hospitering i disse årsklassene kan også være hospitering i andre klubber. Se [HER](#) for mer informasjon om hospitering og hospiteringsregler.

Generelle mål og organisering G16 og J16

Mål:

«Å gi hvert medlem et godt tilbud i et godt miljø med tilpasset og utviklende aktivitet».

«Breddeklubb som jakter Toppfotball»

Organisering:

Støtteapparat og roller

Klubben i samarbeid med laget er ansvarlig for å få på plass støtteapparat for klubbens lag. Trener og støtteapparat er på disse lagene på kontrakter. SU lager kontrakter med støtteapparatet. Hvert lag skal ha følgende roller:

- Trener(e)
- Lagleder/utstyersansvarlig
- Foreldrekontakt
- Keepertrener

Kompetansekrav

Trener: NFF Grasrottrener

- NFF Grasrottrener delkurs 1
- NFF Grasrottrener delkurs 2
- NFF Grasrottrener delkurs 3
- NFF Grasrottrener delkurs 4

Øvrig kompetanse:

Lagleder skal ha Fotballederkurs 1

Kamp

Spilleregler for denne aldersgruppen finnes [HER](#)

Spillform

Spillform er 11 mot 11 med 2x40 minutters omganger.

Banestørrelse

Banestørrelse 11'er bane.

Laginndeling

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe. Divisjonspåmelding etter kvalitetsvurdering av laget, med utgangspunkt i at man skal spille i en divisjon hvor laget har muligheter til å styre spill/utvikle ballferdigheter. Sportslig utvalg godkjenner divisjonspåmelding.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen: Enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner hvis det passer best for spillergruppens sammensetning. Alle spillere skal ha tilnærmet likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på med tanke på å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Spilletid

- Alle som er uttatt i troppen til kamp skal ha mye spilletid. Minimum 40 min (en omgang)
- Hvilke kamper hver spiller er tatt ut i tropp til, kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 1,5, og ikke 1,5 kamper per uke over lang tid

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi på følgende måter:

- Organisatorisk differensiering på feltet
- Pedagogisk differensiering på feltet
- Hospitering (se mer under)

Ser [HER](#) for mer informasjon om differensiering.

Hospitering

For dette alderssegmentet **skal** det tilrettelegges for hospitering. Hospitering i disse årsklassene kan også være hospitering i andre klubber. Se [HER](#) for mer informasjon om hospitering og hospiteringsregler.

Cuper og ekstratiltak

G16 og J16 skal stille i NM

Overgang fra G/J16 til G/J19

Nå ønsker vi å forberede spillere på seniorfotball. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. For å komme gjennom nåløyet må de individuelle og relasjonelle ferdighetene i løpet av de neste 2 årene begynne å nærme seg noe som Sotra SK sitt A-lag kan benytte seg av framtidig. Sotra SK er så heldige å ha mange gutter i denne aldersgruppen, slik at vi normalt vil kunne ha 2 lag for disse.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge videre på en sunn vinnerkultur og en god treningskultur.

Det er fortsatt viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan stort tempo og intensitet vektlegges i høy grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget

- Skape målsjanser og score mål
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i Sotra SK

Generelle mål og organisering G19

- Det er et mål for å ha lag påmeldt i 1. 2. og 3. divisjon i G19
På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom disse årskullene gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter studier. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.
- G19 trener samlet, men deles gjerne inn i to grupper på deløvelser og spill. Da får man en stor og dynamisk gruppe hvor spillerne får trent og utviklet seg på riktig nivå.
- G19 drives etter A-lagets prinsipper, hvor ferdighet er det viktigste kriteriet for å komme med i treningsgruppen. Dette styres av hovedtrener G19- 1
- G19-1 har minimum 4 aktiviteter i uken, og G19-2 og 3 har minimum 3 aktiviteter i uken.
- De beste spillerne fra G19 bør spille regelmessig på klubbens rekruttlag (B-lag).
- Etablere bånd mot A-laget via en fast hospiteringsordning. Dette kan benyttes som et referansepunkt for spillere – forutsetning er at spilleren holder et godt nok ferdighetsnivå. Dette avgjøres av Hovedtrener Herrer
- Resultat skal ikke overskygge utvikling, men grep for å vinne kamper er på dette nivået en del av læringen.
- Det skal opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppen og hovedtrener
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 1,5, og ikke 1,5 kamper per uke over lang tid
- Kartlegge og registrere potensielle treneremner. Tilstrebe å benytte disse i barne- og ungdomsfotballen
- Cuper: Skal delta i NM G19, øvrig styres av hovedtrener G19-1.

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser
Hvordan er en-mot-en ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?
- Det du trener på blir du god på – tenk på vår spillestil på treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser
- Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?
- Formasjonstrening/strukturtraining som deløvelse:
- Terping av forsvarsspill og angrepstrening.
- Videreutvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress Fysikk:
- Utholdenhet – ved egne øvelser
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning
- Fokuser på eksplosiv styrketrening som har innflytelse på hurtighet
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

G19-spillere i A-lagstallen:

- Spillere i A-lags stallen som holder G19-alder skal som hovedregel følge A-lagets opplegg. Det er A-lagets hovedtrener som bestemmer aktiviteten til den enkelte, dog i tett samarbeid med G19-1 trener.
- A-lags trener og G19-1 trener blir ved start av ny sesong, enig om G19-aktivitet som skal involvere A-lags spillere. Dette gjelder særskilt NM kamper og turneringer.

- Spillere som holder G19-alder i A-lags troppen som ikke får tilstrekkelig kamptilbud der, skal få kamptilbud hos B-lag eller G19.

Spilletid

- Alle som er uttatt i troppen til kamp skal ha mye spilletid. Minimum 45 min (en omgang)
- Hvilke kamper hver spiller er tatt ut i tropp til, kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 1,5, og ikke 1,5 kamper per uke over lang tid

Organisering

Støtteapparat og roller

Hovedutvalget er ansvarlig for å ansette støtteapparat for klubbens lag i seniorfotballen. Hovedstyret godkjenner ansettelse. Trener og støtteapparat er på disse lagene skal være på kontrakter.

Laget skal ha følgende roller:

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Materialforvalter

Kompetansekrav

- Trener: UEFA B-lisens (ikke et krav). Minimum NFF Grasrottrener 1-4)
- Assistenttrener: UEFA B-lisens (ikke et krav). Minimum NFF Grasrottrener 1-4

Generelle mål og organisering J19

- Det er et mål for J19 å ha et lag i 1. divisjon, men her må det vurderes i forhold til spillersammensetning.
På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss fra de er 16 til de er 19 år gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter studier. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.
- J19 drives etter A-lagets prinsipper i henhold til spillestil.
- J19 har et tilbud om minimum 3 aktiviteter i uka.
- Etablere bånd mot A-laget via en fast hospiteringsordning. Dette kan benyttes som et referansepunkt for spillere – forutsetning er at spilleren holder et godt nok ferdighetsnivå. Dette avgjøres av Hovedtrener Damer
- Resultat skal ikke overskygge utvikling, men grep for å vinne kamper er på dette nivået en del av læringen.
- Det skal opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppen og hovedtrener
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 1,5, og ikke 1,5 kamper per uke over lang tid
- Utkrystalliserer det seg et J19-2 etter J16 er det ikke noe problem at disse skilles ut og er uavhengig av J19-1 – dette kan være et lag med evt. færre treningsøkter og foreldretrenere.
- Kartlegge og registrere potensielle treneremner. Tilstrebe å benytte disse i barne- og ungdomsfotballen
- Cuper: Skal delta i NM J19, øvrig styres av hovedtrener J19-1.

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser
Hvordan er en-mot-en ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?

- Det du trener på blir du god på – tenk på vår spillestil på treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser
- Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?
- Formasjonstrening/strukturtrening som deløvelse:
- Terping av forsvarsspill og angrepstrening.
- Videreutvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress Fysikk:
- Utholdenhet – ved egne øvelser
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning
- Fokuser på eksplosiv styrketrening som har innflytelse på hurtighet
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

J19-spillere i A-lagstallen:

- Spillere i A-lags stallen som holder J19-alder skal som hovedregel følge A-lagets opplegg. Det er A-lagets hovedtrener som bestemmer aktiviteten til den enkelte, dog i tett samarbeid med J19-1 trener.
- A-lags trener og J19-1 trener blir ved start av ny sesong, enig om J19-aktivitet som skal involvere A-lags spillere. Dette gjelder særskilt NM kamper og turneringer.
- Spillere som holder J19-alder i A-lags troppen som ikke får tilstrekkelig kamptilbud der, skal få kamptilbud hos J19 eller B-lag dersom klubben har dette.

Spilletid

- Alle som er uttatt i troppen til kamp skal ha mye spilletid. Minimum 45 min (en omgang)
- Hvilke kamper hver spiller er tatt ut i tropp til, kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke, maksimum 1,5, og ikke 1,5 kamper per uke over lang tid

Organisering

Støtteapparat og roller

Hovedutvalget er ansvarlig for å ansette støtteapparat for klubbens lag i seniorfotballen. Hovedstyret godkjenner ansettelse. Trener og støtteapparat på disse lagene skal være på kontrakter.

Laget skal ha følgende roller:

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Materialforvalter

Kompetansekrav

- Trener: UEFA B-lisens (ikke et krav). Minimum NFF Grasrottrener 1-4
- Assistenttrener: UEFA B-lisens (ikke et krav). Minimum NFF Grasrottrener 1-4

Seniorfotball

Sotra SK Fotball ønsker å ha minimum 1 seniorlag på damesiden og minimum 3 seniorlag på herresiden. Dette for å kunne ivareta spillerutvikling og kunne tilby et kamptilbud til de som ønsker det. Seniorlagene er resultatlagene i klubben. Det er disse lagene sine resultater som blir målestokk for hvor godt vi har klart å ivareta bredden og hvor dyktige vi har vært på spillerutvikling. Dersom disse lagene skal speile det arbeidet som er gjort i ungdomsavdelingen, må vi forvente at spillere som er utviklet i klubben er godt representert på disse. Representasjonen av egenutviklede og lokale spillere vil naturligvis variere i forhold til nivået på det enkelte serielaget, og det er derfor lagt inn mål om dette på a-lagene i klubben.

I Sotra ønsker vi å tilrettelegge for kompislag på senior- og oldboys/girlsnivå. Dette er en fin arena for dem som ønsker å spille fotball med venner, og der ambisjonene styres av lagene selv.

Seniorspillerne i klubben

De som spiller på seniorlagene, må være bevisst sitt ansvar som forbilde for andre spillere i klubben. Å kjenne til klubben sine verdier og handle i tråd med disse er derfor særlig viktig i seniorfotballen. Dette er minst like viktig utenfor banen som på banen.

Definering av spillere

Lokal spiller:

Dette er en spiller som kommer fra Øygarden kommune, og nærliggende kommuner som f.eks Bergen, Askøy og Austevoll

Egenutviklet spiller:

En spiller som er tilknyttet klubbens ungdomsavdeling, eller har vært i klubbens ungdomsavdeling eller rekruttlag i 2 år eller mer i alderen 12-21 år.

A-lag herrer

Mål

- Stabilisere seg på øvre halvdel i 2.divisjon – Strekke seg etter Obosligaen
- 22 spillere i A-stall – 16 (maks) profesjonelle kontrakter – 6 amatørkontrakter + hospitering
- Mål om 70% lokale spillere i A-troppen
- Mål om over 25% skal være egenutviklede spillere

Organisering

Støtteapparat og roller

Hovedutvalget er ansvarlig for å ansette støtteapparat for klubbens lag i seniorfotballen. Hovedstyret godkjenner ansettelser. Trener og støtteapparat er på disse lagene skal være på kontrakter.

Laget skal ha følgende roller:

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- (Keepertrener)
- (Fysioterapeut)
- Administrativt ansvarlig
- Materialforvalter

Kompetansekrav

- Trener: UEFA A-lisens
- Assistenttrener: UEFA B-lisens

Spillere

Alle spillere på dette laget skal ha kontrakt. NFFs Standardkontrakt for Proff/Amatørspillere skal benyttes. I disse kontraktene fremkommer goder og forpliktelser mellom spiller og klubb.

Administrativt ansvarlig er ansvarlig for å lage kontraktene med hver enkelt spiller. Kontrakter godkjennes av Leder fotball

Målet til klubben er å ha maks 2/3 del av troppen på proffkontrakt i 2. divisjon.

Noen av spillerne vil holde junioralder, og vil dermed få kamptilbud på klubbens G19 eller B-lag om det trengs.

- Det skal tilrettelegges for alternative treninger (basistrening, spenst og hurtighet m.m). I «vintersesongen» mellom november og januar, er det anbefalt at laget og prioriterer basistrening og futsal spill som aktivitet i perioder.
- Seniorlaget bør ha god kontakt med G19 og G16-trenere om litt felles innhold på det en øver på.

SPILLETID

Det som skiller disse lagene fra andre i Fotballgruppen er hovedsak disponering av spillere i kamper. På seniorlagene står trener fritt til å bestemme spilletid den enkelte spiller får i kampene, i tillegg til hvem som blir benyttet på kamper. Det er dog viktig at en til enhver tid klarer å ha fokus på utvikling og resultat for laget og på samme tid ivareta utviklingen til enkeltspillerne. A-lagsspillere som ikke får tilstrekkelig med spilletid skal etter avtale mellom trener på A-lag og B-lag, delta på kampene til B-laget.

A-lag damer

Mål

- Stabilisere seg blant topp 3 i 3.divisjon - Jakte toppfotball
- 20 spillere i A-stall – 20 amatørkontrakter + hospitering
- Maks 1/3 av stallen på proffkontrakt i 2.divisjon
- Mål om 50% egenutviklede spillere i A-troppen i 3.divisjon

Organisering

Støtteapparat og roller

Hovedutvalget er ansvarlig for å ansette støtteapparat for klubbens lag i seniorfotballen. Hovedstyret godkjenner ansettelser. Trenere og støtteapparat er på disse lagene skal være på kontrakter.

Laget skal ha følgende roller:

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Materialforvalter
- Lagleder (Administrativt ansvarlig)
- (Keepertrener)
- (Fysioterapeut)

Kompetansekrav

- Trener: UEFA A-lisens (ikke et krav). Minimum UEFA B-lisens
- Assistenttrener: UEFA B-lisens (ikke et krav). Minimum NFF Grasrottrener 1-4

Spillere

Alle spillere på dette laget skal ha kontrakt. NFFs Standardkontrakt for Proff/Amatørspillere skal benyttes. I disse kontraktene fremkommer goder og forpliktelser mellom spiller og klubb. Hovedtrener/Administrativt ansvarlig er ansvarlig for å lage kontraktene med hver enkelt spiller. Kontrakter godkjennes av Leder fotball

Noen av disse vil holde J19-alder, og dermed vil få kamptilbud på J19 eller B-lag om det trengs og er etablert i klubben.

- Det skal tilrettelegges for alternative treninger (basistrening, spenst og hurtighet m.m). I «vintersesongen» mellom november og januar, er det anbefalt at laget og prioriterer basistrening og futsal spill som aktivitet i perioder.
- Seniorlaget bør ha god kontakt med J19 og J16-trenere om litt felles innhold på det en øver på.

SPILETID

Det som skiller disse lagene fra andre i Fotballgruppen er hovedsak disponering av spillere i kamper. På seniorlagene står trener fritt til å bestemme spilletid den enkelte spiller får i kampene, i tillegg til hvem som blir benyttet på kamper. Det er dog viktig at en til enhver tid klarer å ha fokus på utvikling og resultat for laget, og på samme tid ivareta utviklingen til enkeltspillerne. A-lagsspillere som ikke får tilstrekkelig med spilletid, skal etter avtale mellom trener på A-lag og B-lag, delta på kampene til B-laget dersom klubben har dette.

B-lag herrer

Mål

- Opprykk til 4.divisjon
- Alle spillerne skal ha amatørkontrakter

Organisering

Støtteapparat og roller

Hovedutvalget er ansvarlig for å ansette støtteapparat for klubbens lag i seniorfotballen. Hovedstyret godkjenner ansettelse. Trener og støtteapparat er på disse lagene skal være på kontrakter.

Laget skal ha følgende roller:

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Lagleder
- Økonomiansvarlig
- Materialforvalter

Kompetansekrav

- Trener: UEFA A-lisens (ikke et krav). Minimum UEFA B-lisens
- Assistenttrener: UEFA B-lisens (ikke et krav). Minimum NFF Grasrottrener 1-4

Spillere

Alle spillere på dette laget skal ha kontrakt. NFFs Standardkontrakt for Amatørspillere skal benyttes. I disse kontraktene fremkommer goder og forpliktelser mellom spiller og klubb. Trenerapparat er ansvarlig for å lage kontraktene med hver enkelt spiller. Kontrakter godkjennes av Leder fotball

B-lag damer

Dersom det viser seg at J19-tilbudet i kretsen viser seg å ikke bliattraktivt, og en god utviklingsarena for spillere i alderen 17 – 19 år bør klubben vurdere etablering av et B-lag ved revidering av Sportsplanen, høsten 2023.



WWW.SOTRASK.NO