

SPORTSPLAN

Gjekstad og Østerøya Idrettsforening



27.11.2022

Innhold

1. FORORD	2
2. INNLEDNING	3
2.1 GØIF Fotballs overordnede mål	3
2.2 Gode holdninger i GØIF Fotball.....	4
3. ORGANISERING AV KLUBBEN	5
3.1 GØIF Fotballs overordnede mål	5
4. TRENER OG SPILLERUTVIKLING	6
4.1 Trenerutvikling.....	6
4.2 Spillerutvikling i GØIF Fotball.....	7
4.3 Differensiering	8
4.4 Hospitering	8
5. BARNEFOTBALL	9
5.1 Retningslinjer for barnefotballen i GØIF Fotball.....	9
5.2 Trening barnefotball i GØIF Fotball	10
5.3 Rammer for overgang fra 7`er til 9`-er og 11`er-fotball	12
6. UNGDOMSFOTBALL	13
6.1 Retningslinjer for ungdomsfotballen i GØIF Fotball	13
6.2 Trening ungdomsfotball i GØIF Fotball	14
7. SENIORFOTBALL	18
8. POLITIATTEST	19

1. FORORD

Gjekstad og Østerøya Idrettsforening (heretter kalt GØIF) ble stiftet 22. februar 1974 og holder til på Østerøya Idrettspark i Sandefjord. Vårt nedslagsfelt er først og fremst Gokstad, Gjekstad og Østerøya. GØIF Fotball skal være en positiv aktør for barn og ungdom i nærmiljøet, og skal oppleves som et trygt og trivelig miljø for våre medlemmer.

GØIF Fotball drives hovedsakelig av frivillige og engasjerte foreldre.

Sportsplanen er en del av klubb utviklingen i GØIF Fotball.

Sportsplanen er et strategisk styringsverktøy for all aktivitet i GØIF, fra barnefotballen og hele veien til seniorfotballen.

Sportsplanen skal:

- ✓ leve opp til klubbens målsettinger.
- ✓ være et levende dokument.
- ✓ brukes som fundament i klubbens barn- og ungdomsarbeid.
- ✓ være et praktisk oppslagsverk.

Sportsplanen skal gjøres kjent for trenere, lagledere, spillere og foresatte på alle nivåer.

Det skal gjennomføres trenerforum som en viktig arena for opplæring, implementering, kvalitetssikring og videreutvikling av planen.

Planen skal foreligge interaktivt på klubbens hjemmeside.

Sportsplanen på nettsiden skal til enhver tid betraktes som gjeldende.

Planen skal tas opp som tema generelt og evalueres årlig på trenerforum etter endt sesong.

Sportslig utvalg kan gjøre endringer/presiseringer i løpet av sesongen, men sportsplanen skal godkjennes på årsmøtet hvert år.



2. INNLEDNING

Sportsplanen skal for klubben:

- ✓ Leve opp til klubbens målsettinger.
- ✓ Være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet.
- ✓ Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og lagledere.
- ✓ Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og laglederutvikling.
- ✓ Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

Sportsplanen skal for trenere/lagledere:

- ✓ Påvirke holdninger i trening og kamp.
- ✓ Gi trenere/ lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballopplæringen.
- ✓ Være et redskap for alle trenere og lagledere, og bidra til et mer planmessig arbeid.
- ✓ Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- ✓ Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.
- ✓ Øke trenerens kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne:

- ✓ Påvirke holdninger i trening og kamp.
- ✓ Påvirke ferdigheter og fysiske egenskaper.
- ✓ Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse.
- ✓ Påvirke sosial kompetanse.



2.1 GØIF Fotballs overordnede mål

Visjon:

Vi vil vite at vi har nådd våre mål når våre medlemmer er glade og stolte over å tilhøre GØIF Fotball, og fordi vi gjennom sportslige og sosiale fremganger blir en attraktiv klubb i vårt nærmiljø.

Ha «dilla på lilla»!

Målsetting:

GØIF Fotball skal være en klubb for alle.

Verdier:

GØIF Fotball skal være:

- ✓ Åpen.
- ✓ Inkluderende.
- ✓ Utviklende.

Klubbens mål:

- ✓ Skal være en veldrevet fotballklubb.
- ✓ Vi skal være et attraktivt tilbud for barn, ungdom og voksne som er glad i fotball.
- ✓ Vi skal være til glede for nærmiljøet.



Klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen:

- ✓ Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- ✓ Gi et tilbud om utvikling av samarbeidsevne, fellesskapsfølelse og tilhørighet.
- ✓ Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillernes alder og modenhet.
- ✓ Oppnå resultater ved å være utviklingsorientert og prestasjonsorientert.
- ✓ På sikt kunne oppnå et helhetlig tilbud for jenter.
- ✓ Være åpne og positive til et fruktbart samarbeide med andre lokale klubber.



Klubbens mål for seniorlagene:

- ✓ Være stabile innenfor breddefotballen.
- ✓ Klubben skal være positive til sportslig suksess innenfor klubbens økonomiske rammer.

2.2 Gode holdninger i GØIF Fotball

Holdningsavtalen er et viktig dokument som ligger på klubbens hjemmeside og **skal leses, forstås og respekteres** av alle som er involvert i våre aktiviteter.

Denne skal bidra til en felles forståelse av klubbens verdier og gi retningslinjer for å skape det miljøet og den tryggheten vi ønsker å ha i klubben.

3. ORGANISERING AV KLUBBEN

GØIF er en **NFF kvalitetsklubb** og skal til enhver tid vurdere hvilke ansvarsområder og rollebeskrivelser som må være på plass for å lede aktiviteten best mulig. En velfungerende organisasjon og gode ledere er et av de mest avgjørende virkemidlene for å oppnå de mål som settes.

I henhold til basislovnormen for idrettslag er en klubb pålagt å ha følgende funksjoner i styret:

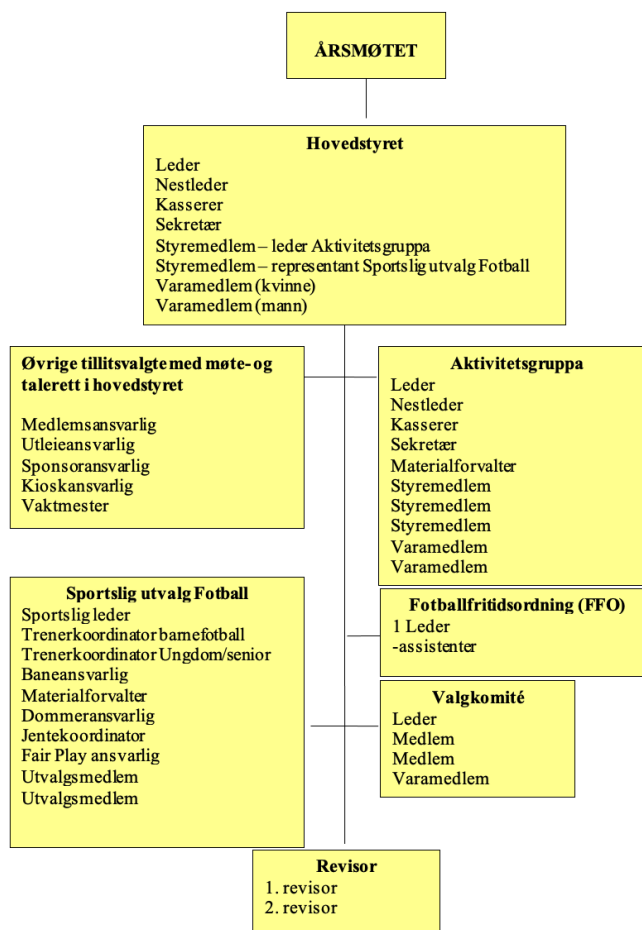
Leder, nestleder, minst ett styremedlem, minst ett varamedlem. Blant styremedlemmene bør en også ha sekretær og kasserer. I tillegg skal årsmøtet velge en valgkomité. Alle andre verv er opp til klubben selv å vurdere.

3.1. Sportslig ledelse

Fotballen drives av et Sportslig Utvalg (SU). Klubbens leder og hovedstyret er

ansvarlig for driften av SU i samarbeid med Sportslig Leder. SU er blant annet ansvarlig for:

- ✓ At terminfestede arrangementer blir avviklet på en forsvarlig måte
- ✓ At aktivitetene og driften i gruppa følger oppsatte handlingsplaner innen rammen av vedtatt budsjett. Avvik skal rapporteres til styret, eventuelt med forslag til omprioriteringer.
- ✓ Å videreformidle informasjon til lagledere og trenere.
- ✓ Påmeldinger til fotballkretsens serier og andre arrangementer
- ✓ At pliktige oppgaver blir sendt, samt at NFFs lover blir overholdt med hensyn til spilleberettigelse.
- ✓ Skal behandle alle faglige saker som gjelder gruppens idrett innen godkjente aktivitetsplaner i klubben, og i saker som bare vedrører gruppen handle selvstendig.
- ✓ Skal gi forslag til hovedstyret om nye aktiviteter, stevner og arrangementer som ikke er godkjent i aktivitetsplan.
- ✓ Skal sørge for at lover og vedtekter overholdes, overtredelse rapporteres til hovedstyret.
- ✓ Innstille kandidater til klubbens hedersmerke og æresklubb for hovedstyret.
- ✓ Skal inspirere tillitsmenn og aktive, og holde god kontakt/informasjon med hovedstyret og øvrige grupper, samt foreldrene i gruppa.



4. TRENER OG SPILLERUTVIKLING

4.1 Trenerutvikling

Overordnede mål GØIF Fotball:

- ✓ Skal bidra til at alle som jobber som trenere/ lagledere på alle nivåer i klubben får den nødvendige skoleringen i [Vestfold Fotballkrets](#) kurstilbud.
- ✓ Skal ha spesifikke ønsker til skolering av trenere/ lagledere i forhold til alle nivåer/alderstrinn.
- ✓ Ønsker å rekruttere og skolere gode trener- og laglederemner fra egen klubb.

Trenerutdanning

GØIF holder i samarbeid med [Vestfold Fotballkrets](#) egne trenerkurs (Barnefotball 1), der den enkelte trener kan utvikle seg, alt etter egne ambisjoner, ønsker og muligheter.



Som klubb ønsker vi å kvalitetssikre barnas aktivitet og trenerutdanning er en viktig del av dette arbeidet. Dette betyr at for de aller yngste **skal** trenerne gjennomføre «delkurs 1, Barnefotball», og én trener i hvert kull skal ta de tre andre delkursene og formalisere dette til «UEFA C-lisens» status.

Trenerforum

Trenerforum er trenerveilederens verktøy for å påvirke flere trenere faglig, samtidig. Det er en møteplass for klubbens trenere der man jobber med fotballfaglig tematikk tilknyttet klubbens sportsplan, for å utvikle trenernes aktivitet på feltet. Trenerforumet bør ha som mål å forbedre trenervirksomhet på feltet – eksempler på slike forumer er:

- ✓ Demoøker – med felles refleksjon rundt observert økt
- ✓ Fagsamlinger – Faglig arbeid rundt et fotballfaglig tema.
- ✓ Seminarer – fagsamlinger arrangert at eksterne aktører.

Trenerforumene er innrammet i klubbens **årshjul**.

4.2 Spillerutvikling i GØIF Fotball

Overordnede mål spillerutvikling i GØIF Fotball:

- ✓ Utvikle flest mulig spillere lengst mulig.
- ✓ Gi et tilbud til alle barn og unge – gutter og jenter som ønsker å utvikle seg som fotballspiller, slik at de får en god mulighet til og nå sitt potensial.
- ✓ Utvikle spillere til GØIFs A-lag, eller (for gutter) til vår samarbeidsklubb Sandefjord Fotball.

I GØIF Fotball ønsker vi å utvikle:

- ✓ HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- ✓ Spillere som er TRYGGE MED BALLEN i alle situasjoner og som er DYKTIGE TIL Å UTNYTTE SINE FERDIGHETER i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- ✓ Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet.
- ✓ Spillere som har VILJE TIL UTVIKLING, som har HOLDNING, FOKUS og FYSIKK.
- ✓ Spillere som ønsker TRENE for å bli god.

Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING.

I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

Hovedelementer spillerutvikling:

I GØIF Fotball prioriterer vi følgende hovedpunkter vedrørende spillerutvikling i barne- og ungdomsårene – for gutter og jenter:

- ✓ Dyktige og utdannende trenere på alle lag.
 - Trenerutvikling.
- ✓ Mer fotballaktivitet for alle gjennom hele året.
 - Tilrettelegge for bedre fotballtilbud gjennom hele året.
- ✓ Sesongforlengelse og anleggsutnyttelse.
- ✓ Større grad av ferdighetsfremmende aktivitet.
- ✓ Differensiering på treninger, alle må mestre.
 - Det henvises til hospiteringsordningen (*se pkt. 4.3*).
 - Optimal trenings- og kamparena.
- ✓ Tydelige krav til treningsmengde og treningskvalitet.



4.3 Differensiering

Definisjon og hensikt:

Definisjon:

- ✓ Med *organisatorisk differensiering* menes at man flytter spillere fra en gruppe til en annen.
- ✓ Med *pedagogisk differensiering* menes at man gir et tilrettelagt tilbud i den gruppen spillerne tilhører.

Hensikt: Gi spillerne mestringsoppgaver og utfordringer ut i fra sitt ståsted.

I barnefotballen ønsker vi å benytte pedagogisk differensiering der vi gir spillerne tilpassede mestringsoppgaver i den gruppen der de har sin naturlige og sosiale tilhørighet, sammen med sine lagkamerater.

Merk: Den gode trener evner å se alle sine spillere. Han/hun skaper entusiasme og motivasjon ved å gi konkrete og positive tilbakemeldinger til alle spillerne i gruppa.

4.4 Hospitering

Definisjon og hensikt:

- ✓ **Definisjon:** En spiller "besøker" et annet fotballmiljø i et begrenset tidsrom hvor han/hun utfordres i.f.t. egen flytsone.
- ✓ **Hensikt:** Gi nye utfordringer til spiller med tanke på videre utvikling.
- ✓ Spiller må være klar ferdighetsmessig og mentalt.

Mulige fallgruver:

- ✓ Totalbelastningen – skal det være i stedet for eller i tillegg til.
- ✓ Kommunikasjon med de involverte.
- ✓ Rovdrift i.f.t. kampsesongen – mange vil bruke spilleren.
- ✓ Tilbakeføring til ordinær gruppe – hvordan takler involverte parter det?

Hvorfor hospitering:

GØIF Fotball har som målsetting å gi alle spillere i klubben et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å spille kamper eller trene mer enn med sitt eget lag. Spilleren tilhører sin egen årsklasse og trener og spiller kamper på eget nivå. Permanent oppflytting og hospitering er ikke vanlig i barnefotballen, og skal i alle tilfeller alltid godkjennes av trenerveileder.

Retningslinjer for hospitering:

- ✓ Opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger, være treningsivrig **og ha et eget ønske om å bli bedre.**
- ✓ For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
- ✓ Trenerne på begge nivåer må ha en tett dialog om- og med disse spillerne.
- ✓ Behovet for hospitering og utvalg av spillere skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører. Trenerne på laget over skal ikke "hente opp" spillere.
- ✓ Trenerne på det laget som spillere trener med, styrer kamphverdagen til hospitantene. Det bør vurderes om hospitantene skal spille kamper for eksempel i 1.div på eget lag framfor 2.div-kamp på laget over.
- ✓ Dersom trenerne og foreldre har spørsmål, eller noe er uklart, vil klubben gjerne ha tilbakemeldinger direkte til trenerveileder som gjelder dette.
- ✓ **Trenerveileder skal alltid godkjenne eventuell hospitering.**

5. BARNEFOTBALL

5.1 Retningslinjer for barnefotballen i GØIF Fotball

Med barnefotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen **f.o.m. 6 år t.o.m. 12 år**.

Laguttak

Hovedprinsippet i GØIF Fotball er at spillere i barnefotballen gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering (se pkt. 4.3 og 4.4).

Inndeling av lag:

- ✓ Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. **Lag er kun for kamper.**
- ✓ I 3`er-fotball bør hvert lag bestå av 4-6 spillere på kamp.
- ✓ I 5`er-fotball bør hvert lag bestå av 6-8 spillere på kamp.
- ✓ I 7`er-fotball bør hvert lag bestå av 8-10 spillere på kamp.
- ✓ **TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME I BARNEFOTBALLEN.** Det er viktig at alle spillere får et godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling.
- ✓ Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.
- ✓ Generell retningslinje: Flest mulig lag, rikt kamptilbud og få innbyttere.

Kamper:

- ✓ G/J 6-7 år deltar i aktivitetsturneringer.
- ✓ G/J 8-12 år deltar i kretsserien.
- ✓ Alle spillerne skal spille like mye.
- ✓ Spillerne bør prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- ✓ Kapteinfunksjonen går på omgang mellom spillerne.
- ✓ Oppvarming til kamper skal skje med innslag av tekniske øvelser med ball og spilløvelser og smålagsspill.

Deltakelse i cuper:

- ✓ Klubben dekker inntil 2 cuper pr. lag i året.
- ✓ Lagene **skal** delta på GØIF-dagen som normalt blir arrangert første helg i september.
- ✓ Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.
- ✓ Retningslinjer for deltagelse i turneringer, inndeling av lag, nivåpåmelding
- ✓ Overordnet målsetting ved deltagelse i cuper er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- ✓ Det skal være en progresjon i reiseavstander til cuper, i takt med økt alder.
- ✓ Planlegger hvilke cuper laget ønsker å delta på i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer. Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen.
- ✓ Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også her.

5.2 Trening barnefotball i GØIF Fotball

Ballbehandling og fart:

Ballbehandling og fart skal prioriteres fra tidlig alder.

Spillerne skal oppfordres til å "TØRRE Å HOLDE PÅ BALLEN" slik at de over tid vil beherske de ulike sidene av ferdigheten BALLKONTROLL/BALLBESITTELSE opp til et høyere nivå.

Det er viktig med mye øving på INDIVIDUELLE DELFERDIGHETER:

- ✓ Ballbehandling/ ballkontroll.
- ✓ Føre ballen.
- ✓ Pasning.
- ✓ Mottak/medtak.
- ✓ Finte, dribble, vende.
- ✓ Avslutninger - skudd.
- ✓ Heading.
- ✓ Takling.

Grunnleggende basis-egenskaper innenfor fart, smidighet, koordinasjon og balanse skal påvirkes gjennom leke-aktiviteter med og uten ball og bruk av "agility-stige", "agility-ringer, hekker med mer.

Bevegelseshurtighet med og uten ball er sammensatt av de tre ulike bevegelsesformer:

Akselerasjoner, bevegelsesendringer og hopp.

Gjennom spill og lek, med og uten ball skal man påvirke disse bevegelsesformene.

Spillet – en god læremester:

Selve kjernen i fotballens egenart er fotballferdigheten. Fotballferdighet defineres som

"hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner for eget lag".

Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner, smålagsspill. Den absolutt viktigste aktiviteten for å utvikle fotballferdigheten i ovennevnte betydning er en stor mengde spesifikk fotballaktivitet der SMÅLAGSSPILL ivaretar den rette læringen samtidig som akkurat denne aktiviteten er motiverende og morsom.

Med smålagsspill menes her primært 5 mot 5, 4 mot 4, 3 mot 3 og sekundært 2 mot 2 og 1 mot 1.

Smålagsspill er kjernen av aktiviteten: Bane, mål, motstander og ball, og mye ballkontakt.

Det inneholder alt som de større spillene har, samtidig som alt foregår så mye mer intenst og fortettet enn i "11 mot 11"-spillet.

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!":

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten. Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet. I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter.

Det er bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

Treningsinnhold:

- ✓ Delferdigheter som: PASNING, MOTTAK, SKUDD, DRIBLING og VENDING må prioriteres.
- ✓ Den beste måten å øve disse delferdighetene er gjennom spill for da trener en ikke bare teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg også trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner.
- ✓ Opp til 9 år bør LEKBETONTE AKTIVITETER og SMÅSPILLVARIANTER være et stort innslag i treningen.
- ✓ Bevegelseshurtighet (fart) med og uten ball.
- ✓ Koordinasjon, rytme, balanse og fotrapphet.
- ✓ Hoveddelen av treningen skal være MED BALL.
- ✓ Det bør spilles med maks 4 på hvert lag + keepere på minst halve treningen. Ulike småspillvarianter er morsomt og veldig ferdighetsutviklende, både i forhold til fotballforståelse og teknikk.
- ✓ Del inn lag og grupper på trening slik at alle får "brynt" seg litt. La gjerne de som har kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre enkelte ganger.

Fotballkampen – et ledd i utviklingen:

Fotballkampen er ikke noe mål i seg selv i barnefotballen. Den er et naturlig ledd i barnas utvikling. I kampen skal barna få vise om ferdighetene de har øvet på, fungerer i en mer urolig og uvant situasjon mot ukjente spillere. Under kampen bør derfor trenere og ledere konsentrere seg om å observere hvordan den enkelte spiller lykkes. Hva behersker han/hun godt og hva klarer de ikke så bra. Etter kampen bør hvert barn få vite litt om hva de har lykkes med – blitt flinkere til.

Barnetrenereens 10 bud i GØIF Fotball:

- ✓ Planlegg treningen – Spillerne har rett til en forberedt trener.
- ✓ Mesteparten av treningen skal skje med ball.
- ✓ Det bør finnes en ball pr. spiller.
- ✓ Unngå køer på trening – Hver spiller skal ha mange ballberøringer.
- ✓ Ha spilleren i sentrum.
- ✓ Gi barna like mye oppmerksomhet.
- ✓ Spill på små områder – Små fotballbein skal spille fotball, ikke løpe fotball.
- ✓ Spill i små grupper.
- ✓ Ha fokus på å utvikle spilleintelligensen – Gi ikke svarene direkte til barna, still spørsmål og la de finne svaret selv.
- ✓ LEK, TRIVSEL og UTVIKLING er viktigere enn kampresultatet!



5.3 Rammer for overgang fra 7`er til 9`-er og 11`er-fotball

Overgangen fra 7`er til 9`-er og 11`er-fotball er ofte en utfordring for spillere og trenere. Flere spillere, større spilleflate, større rom å bevege seg i, økt krav til godt tilslag, økt krav til den relasjonelle og strukturelle dimensjonen av spillet (samhandling offensivt og defensivt) er noen nye utfordringer for små fotballbein. Nedenfor følger noen knagger som trenere og spillere kan jobbe med på trening ved overgangen til 9`er og 11`er-fotball.

Glede med mye ball:

Mange baller på trening, ofte ballkontakt, mye smålagsspill, mye deløvelser med skudd/avslutninger, spilletid for alle, vekt på å ha det gøy samt ferdighetsutvikling fremfor seier/tap.

Glede, tålmodighet og læring.

Bli kjent i ledd og roller:

Trening i å spille sammen i ledd/ delformasjoner i smålagsspill: spissene sammen, midtbaneleddet sammen, bakre ledd sammen (2:2, 4:4, 6:6, 8:8). Lære hva rollene går ut på i smålagsspill: spiss, sentral midtbane, kant, back, midtstopper og målvakt. La spillerne teste ut ulike roller! (Ikke "blir" midtstopper for evig og alltid allerede nå). Oppmuntre/ tilrettelegge for å utvikle den enkeltes styrker og gi den enkelte en rolle der disse kommer til sin rett.

Bevegelse og hurtig pasningsspill:

Skryte av og bevisstgjøre det å angripe med stor bevegelse og at ballen kan gå mye raskere enn noen kan løpe med den (med økt spilleflate er dette viktig).

Tidlige og gode pasninger, gjøre hverandre gode!



Valg og tilslag:

Trene og coache på gode handlingsvalg med ball. Spiller må ha tidlig overblikk – kunne handle hurtig. Spiller må ha godt tilslag, "trøkk" i pasning, skudd.

Ro med ball, unngå stress:

Oppmuntre spillere til å tørre å bruke ferdigheter, til å ha ro med ball og ta gode valg i forhold til lagets måte å spille på (spillestil).

Ta vare på individualisten:

Treningene må by på mange muligheter til utfordring. Individualisten må få skryt når han våger.

6. UNGDOMSFOTBALL

6.1 Retningslinjer for ungdomsfotballen i GØIF Fotball

Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år.

Laguttak:

Hovedprinsippet i GØIF Fotball er at spillere gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen.

For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for hospitering.

Inndeling av lag:

- ✓ Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. **Lag er kun for kamper.**
- ✓ I 7`er-fotball bør hvert lag bestå av 9-11 spillere på kamp.
- ✓ I 9`er-fotball bør hvert lag bestå av 11-13 spillere på kamp.
- ✓ I 11`er-fotball bør hvert lag bestå av 13-11 spillere på kamp.
- ✓ **TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME I BARNEFOTBALLEN.** Det er viktig at alle spillere får et godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling.
- ✓ Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.
- ✓ Generell retningslinje: Flest mulig lag, rikt kamptilbud og få innbyttere.

Sammensetning av lagene:

Det henvises det til klubbens retningslinjer for hospitering.

Generell retningslinje: Flest mulig lag, godt kamptilbud og få innbyttere.

Kamptilbud:

Fra 13 år og oppover er det mulighet til å stille lag i forskjellige divisjoner. Dette for å gi spillerne utvikling i forhold til eget ferdighetsnivå.

Treningsoppmøte og holdninger er kriterier man skal legge vekt på ved inndeling av lag.

Deltakelse i cuper:

- ✓ Klubben dekker inntil 2 cuper pr. lag i året.
- ✓ Lagene **skal** delta på GØIF-dagen som normalt blir arrangert første helg i september.
- ✓ Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.
- ✓ Retningslinjer for deltagelse i turneringer, inndeling av lag, nivåpåmelding
- ✓ Overordnet målsetting ved deltagelse i cuper er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- ✓ Det skal være en progresjon i reiseavstander til cuper, i takt med økt alder.
- ✓ Planlegger hvilke cuper laget ønsker å delta på i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer. Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen.
- ✓ Differensierte cuper med 1. og 2. lag godtas
- ✓ Lagene kan delta på én utenlands-cup i året.

6.2 Trening ungdomsfotball i GØIF Fotball

Litt om spillerutvikling og trening:

I GØIF Fotball ønsker vi å utvikle:

- ✓ HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- ✓ Spillere som er trygge med ballen i alle situasjoner og som er dyktige til å utnytte sine ferdigheter i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- ✓ Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet. Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING. I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

Ferdighetsutvikling:

Den "røde" tråden i utviklingsarbeidet skal være:

- ✓ FERDIGHETSUTVIKLING med vektlegging på å overføre ferdighetene inn i kampsituasjoner.
- ✓ FERDIGHETSTRENING gjennom repetisjoner, mye trening, kvalitetstrening.
- ✓ BEVISSTGJØRING av å øve opp HANDLINGSVALGENE hos spillerne.



FOTBALLFERDIGHET ER KJERNEN I FOTBALLSPILLET.**Kreativt spill og gode ferdigheter:**

I GØIF Fotball ønsker vi trenere og ledere på sidelinjen som er opptatt av kreativt spill og gode ferdigheter. Vi ønsker at det skal spilles etter følgende retningslinjer:

- ✓ Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)
 - ✓ Tilstrebe igangsetting bakfra.
 - ✓ Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
 - ✓ Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
 - ✓ Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspiller.
 - ✓ Varier støttepasningen med vendinger.
 - ✓ Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.
- Unge spillere i GØIF Fotball skal altså OPPFORDRES OG OPPMUNTRES til å bruke grunnleggende taktisk/tekniske ferdigheter i kamper!

Vi skal gi dem positiv feedback når de gjør det og når de gjør det med god kvalitet!

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!":

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i.

Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten.

Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet.

I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter.



Det er bedre **Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!**

Ved læring av fotballferdigheter er spesielt to forhold meget viktige og avgjørende:

- ✓ Spillerne må FORSTÅ hvordan en ferdighet skal utføres og det gjør de aller best ved Å SE ET GODT ØVINGSBILDE! Som trener bør du si minst mulig og vise mest mulig. Gjerne selv om du kan, men gode utøvere er kanskje det beste.
- ✓ ØVING og atter ØVING med utgangspunkt i det gode øvingsbildet!
Unge spillere ønsker å spille fotball. La dem spille! Men man må sørge for at det er kvalitet og at spillaktiviteten er bygd opp metodisk fra grunnen av. Fra smågruppeaktiviteter, via smågruppespill til det ferdige spillet.
For å få fram individuelle ferdigheter og kombinasjonsspill (veggspill, ballovertakelse og overlapping), behøves det både en gjennomtenkt organisering, et tilpasset øvingsutvalg, nødvendige betingelser og ikke minst en aktiv trener som vet hvordan han/ hun arbeider med spillerne for å få frem det beste i dem.

Trening og utvikling av fysiske ressurser:

Målet med den fysiske treningen er:

- ✓ Å utvikle individuelle fysiske basis-egenskaper som gir grunnlag for økt prestasjonsutvikling og skadeforebygging: -Utholdenhet, styrke, hurtighet, koordinasjon og bevegelighet.

Den mest funksjonelle og spesifikke fysiske treningen oppnås best gjennom ulike fotballaktiviteter.

Dette krever:

- ✓ En planmessig og strukturert trening av fysiske ressurser, fra 12 år og oppover.
- ✓ Påvirkning av fysiske ressurser gjennom funksjonelle spilløvelser med høy intensitet.
- ✓ Individuell oppfølging og planlegging / Oppfordre til egentrening av fysiske ressurser.
- ✓ Fysisk testing av hurtighet, spenst og utholdenhet.

Basistrening:

Basistrening er generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutviklingen i ulike idretter.

Hensikten er å forberede spillerne mot en hardere fysisk trening senere i karrieren, samt utvikle et grunnlag som øker spillernes sjanse til å være skadefrie.

Koordinasjon:

- ✓ Balanse (forover, bakover, sideveis) med og uten ball.
- ✓ Forflytningsteknikk / fotkoordinasjon (forover, bakover, sideveis).
- ✓ Løpsteknikk (lære mønsteret, deretter sette krav til frekvens og hurtighet).
- ✓ Rytmeendringer.

Styrke og stabilitet:

- ✓ Styrke stabilitet buk /rygg.
- ✓ Styrke/ spenst i strekkapparatet (En del av dette er koblet til forflytningsteknikk).

Fotballspesifikk hurtighet:

Å være hurtig på en fotballbane skiller seg en hel del ifra å løpe 60-meter.

Et rykk på en fotballbane er oftest mellom 5-40 meter langt, det er sjeldent på en rett linje men involverer oftest retningsforandringer. Oftest finnes en motstander med i rykket som man skal forsøke å ta seg forbi og spillerne behøver å bevege på hodet for å holde kontroll på ball, motspillere og medspillere. Dette betyr at fotballspillere ikke kan trene presis som en sprinter for å forbedre sin hurtighet på banen.

Fotballspesifikk hurtighet er en meget sammensatt egenskap. Den består av forskjellige psykofysiske egenskaper. Blant annet evnen til å reagere og handle raskt, starte og løpe raskt, behandle ballen raskt, sprinte og stoppe. I tillegg består den fotballspesifikke hurtigheten av evnen til raskt å kunne oppfatte, utnytte og ta avgjørelser i enhver situasjon.

Fotball er i tillegg en lagidrett, der samhandlingen i laget, presisjon og hurtighet i samspelet mellom spillerne er en viktig del av den fotballspesifikke hurtigheten.

Fotball spesifikk hurtighet deles opp i 7 ulike "hurtighetsområder":

- ✓ **Spilleforståelse** – er viktig for at spilleren skal kunne lese situasjoner før motstanderen gjør det. Gjennom å øke sin spillforståelse kan spilleren tidligere lese spillet og forflytte seg til situasjonen.
- ✓ **Reaksjonshurtighet** – er hvor hurtig en spiller kan gå ifra å oppfatte en situasjon til å reagere på den.
- ✓ **Akselerasjon** – er hvor hurtig en spiller kan komme opp i sin maksimale hurtighet. Akselerasjonen kan dels forbedres gjennom teknikktraining (startposisjon, armbevegelser, steglengde), men også for eldre ungdom/seniorspillere gjennom styrketrening.
- ✓ **Maksimal hurtighet (med og uten ball)** – er den hurtighet en spiller løper når han/hun løper som hurtigst.
- ✓ **Frekvenshurtighet** – er hvor mange fotisetninger man kan gjøre under en viss tid. Det er oftest bra for fotballspillere å løpe med føttene relativt nære marken da det er vanskelig å endre retning hurtig når man har foten i luften.
- ✓ **Power (hurtig kraftutvikling)** – fysiske forutsetninger for å komme forbi motspiller.
- ✓ **Bevegelsesendringer og hopp.**

Ved trening bør man kombinere 2 eller 3 av "hurtighetsområdene" i en økt.

Koordinasjonsstige, agilityringer, hekker m.m. er hensiktsmessige verktøy for å utvikle:

- ✓ Smidighet / rytme.
- ✓ Retningsforandringer / fart.
- ✓ Balanse.
- ✓ Fotarbeid/ fotrapphet.

Spensttrening:

Det å trene spenst i ungdomsårene er gunstig. En viktig faktor for å lykkes med spensttrening er evnen til å hoppe med riktig teknikk. Selve spenstresultatet er avhengig at man treffer bakken med fotbladet og ikke hælen. "Fotbladstreffen" utvikler størst kraft på kort tid.

Det er viktig å tenke på at ungdom i puberteten har større problemer med å koordinere bevegelser, hvilket kan bidra til en overgangsperiode hvor man timer bevegelser dårligere. Likevel er forbedringspotensialet ved økt spensttrening i puberteten relativt stor. God spenst har også en meget stor effekt på løpesteget, da det er stor sammenheng mellom spenst og hurtighet.

Fotballspesifikk utholdenhetstrening:

Fotball er en intervallpreget utholdenhetssidrett. Spillesekvensene er i perioder av ulik varighet.

Hvor mye, hvordan og med hvilket innhold en spiller skal gjennomføre trening for å forbedre utholdenhet (aerob kapasitet), avhenger av hvor mye trening han/hun har til rådighet, den aktuelle yteevnen, målsettingen og **ikke minst alder og treningsalder.**

Målet med utholdenhetstrening:

- ✓ Utvikle tilstrekkelig FOTBALLSPESIFIKK UTHOLDENHET både med hensyn til kapasitet og vilje/innstilling (evne til å ta ut alt).
- ✓ Å arbeide med relativt høy intensitet over lang tid (hele kampen).
- ✓ Et høyere spilltempo over lang tid (hele kampen). Fotballspesifikk utholdenhetstrening gjennomføres MED BALL og i relevante SPILLSITUASJONER. I tillegg kan det være praktisk nødvendig i noen situasjoner å gjennomføre utholdenhetstrening som ren løping, men det bør være unntaket. Økter som gjennomføres som rene løpeøkter kan legges inn i kombinasjon med FOTBALLSPESIFIKKE for å øke volumet av fysisk påvirkning

7. SENIORFOTBALL

Lagene skal delta i seriesystemet i regi av Vestfold Fotballkrets.

Treningsinnhold avgjøres av trener ut ifra behov for laget og dets spillere.

Lagene kan delta på inntil 2 cuper i året hvor klubben dekker påmeldingsavgiften.

Hospiteringsordningen gjøres i samarbeid mellom gjeldende lags trenere og trenerkoordinator.

Målsetninger for A-lag, herrer:

- Etablere seg i 5.divisjon på kort sikt, på lengre sikt kjempe mot 4.div.
- Være attraktive slik at egne juniorspillere velger å fortsette på seniornivå i klubben, samtidig ha en sosial profil hvor samhold og et godt miljø blir satt i fokus.
Treningsoppmøte skal vektlegges når uttak til kamper foretas.

Målsetninger for A-lag, damer:

- Plassering i seriespill er avhengig av antall spillere. Nivå avgjøres av lagets trener/e.
- Ha en sosial profil hvor samhold og et godt miljø blir satt i fokus.
- Treningsoppmøte skal vektlegges når uttak til kamper foretas.

Målsetninger for Oldboys/ Oldgirls/ Veteran:

- Påmelding i seriespill i de forskjellige klassene avgjøres av antall tilgjengelige spillere.
- Være stimulerende til at egne seniorspillere tilbys et godt alternativ til fortsatt å spille fotball, samtidig ha en sosial profil hvor samhold og et godt miljø blir satt i fokus.



8. POLITIATTEST

Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) vedtok 10. mars 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest mot seksuelle overgrep mot barn.

Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige.

Ordningen trer i kraft 1. januar 2009. Idrettsstyret mener at en felles praksis i hele idretten best mulig sikrer hensynet til barna, hensynet til personvern og hensynet til organisasjonen.

Alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming skal fremskaffe politiattest.

Dette gjøres i samråd med:

- Chris – Michael Olsen som er oppnevnt av styret som ansvarlig for ordningen i idrettslaget.
- e-post: ffo@goif.no
- tlf: 906 83 680

Representanten har taushetsplikt overfor uvedkommende i forhold til de opplysninger de får kjennskap til.

Politiattesten inneholder kun opplysninger om personen for tiden er siktet/tiltalt eller tidligere ilagt forelegg/dømt for brudd på bestemmelser i straffeloven om seksualforbrytelser overfor barn. Idrettslaget har ikke anledning til å be personen om å innhente politiattest for andre straffbare forhold. Innhenting av politiattest er gratis.

Innhenting på en-to-tre:

1. Søk via politiet.no, og legg ved signert/stemplet bekreftelse fra GØIF
2. Politiet sender den til Digipost hvis søker har det. En rask og trygg måte. Eventuelt som post
3. Den søknaden gjelder for, skal framvise sin politiattest til Chris – Michael Olsen. GØIF skal ikke lagre attesten, men kun få den framvist til gjennomsyn.

Personer som ikke har fremvist politiattest uten merknad, kan ikke settes til oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.