



Sportsplan fotball

1. VISJON OG VERDIER

IL Valder skal gjere Valderøya til ein betre plass og bu

Samhald og Glede

2. MÅLSETTING

Sportsplanen er klubbens styrings- og arbeidsverktøy for trenere og sportslig ledelse. Med utgangspunkt i klubbens visjon og målsettinger, legger sportsplanen grunnlaget for ”Flest mulig - lengst mulig - best mulig” i et trygt og utviklende miljø for alle.

Sportsplanen skal:

Øke muligheten for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb.

Sørge for en omforent og robust plan i alt av klubbens fotballaktiviteter.

Gi alle aktive et likeverdig tilbud uavhengig av bakgrunn og foreldreengasjement.

Klubben er sjef!

2. MÅLSETTING

Fotball har som mål, innenfor de rammebetingelser vi rår over (antall trenere/ledere, anlegg og økonomi), å gi et aktivitetstilbud innen fotball til alle barn, ungdom og voksne på Valderøya fra det året de fyller 9 år.

Yngre aktive enn dette er organisatorisk underlagt barneidretten.

Flest mulig - lengst mulig

Vi ønsker å beholde flest mulig av våre barn og unge lengst mulig innenfor fotballmiljøet. Utgangspunkt for å klare dette er et ønske om å gi alle et godt fritidstilbud i et miljø preget av trygghet, mestring og trivsel.

Fotball er for alle, ikke bare for de beste.

Flest mulig - best mulig

Vi ønsker å legge forholdene til rette for at unge spillere med spesielle forutsetninger, ferdigheter, innstilling og vilje (talenter) skal kunne utvikle sitt potensial over tid til det beste for rekruttering til klubbens a-lag og/eller norsk fotball forøvrig.

3. HOLDNINGER

Rettesnor for feedback til de aktive fra trenerne i Valder:

1. Sørg for at all feilretting skjer ved positiv formulering.
2. Fokuser på å ta noen på fersken i å gjøre noe godt!

3. HOLDNINGER

Miljø

IL Valder skal gjennom tilrettelagt aktivitet sørge for at trivselementet står i fokus. Vi skal drive breddeidrett hvor også de mest ivrige skal gis et ekstra tilbud. Hovedfokus er imidlertid å få med flest mulig, lengst mulig. For å lykkes må trivsel på og utenfor banen prioriteres.

Et godt lag er ikke nødvendigvis summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å handle sammen og påvirke hverandre positivt.

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Å utvikle et godt miljø rundt det enkelte lag, er i første rekke avhengig av treneren, laglederen og foreldrekontakten. Rammene for et godt miljø settes av trener/lagleder, som må være åpne og kameratslige i omgangsformen samtidig som man setter klare grenser for hva som er tillatt eller ikke.

Erfaringsmessig øker miljøets betydning i takt med at spillerne blir eldre, samtidig som miljøarbeidet blir mer krevende.

Å jobbe for bedre holdninger og et godt miljø rundt et lag, må alltid være like viktig som å jobbe med tekniske/taktiske ferdigheter.

3. HOLDNINGER

Fair Play

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Treneren er ofte en viktig person for barn og unge som spiller fotball. Det skal være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives.

Alle trenere og lagledere bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft. Derfor oppfordres alle trenere til å sette seg inn i IL Valders Fair Play perm som ligger på ilvalder.no

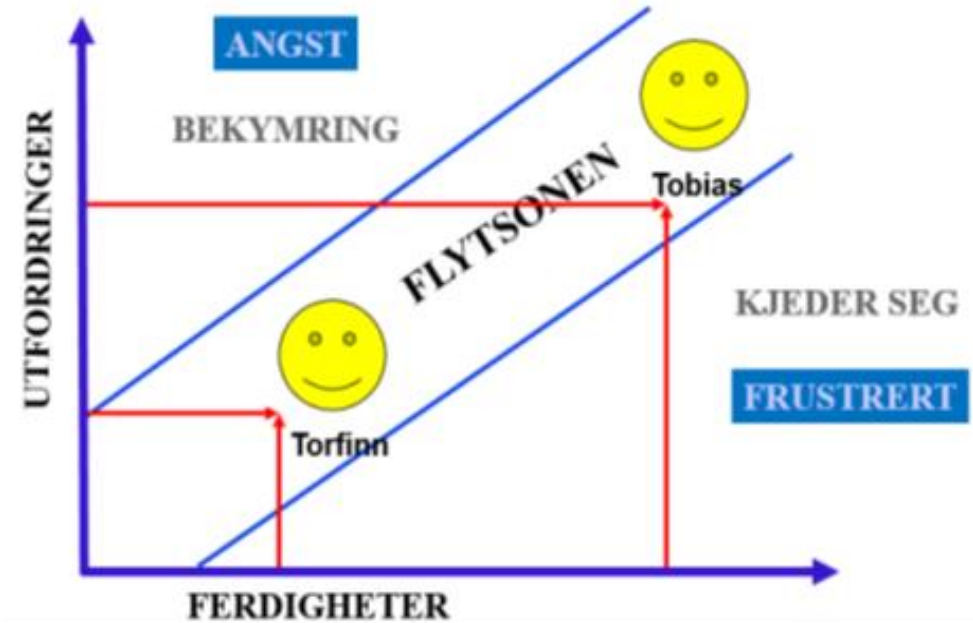
I IL Valders FairPlay perm ligger det rollebeskrivelser og maler på hvordan FairPlay aktiviteten i Valder skal gjennomføres

4. Aktivitet

I barne- og ungdomsfotballen vil det være store forskjeller på spillernes målsettinger. Mange unge spiller fotball fordi de ønsker å bli så gode som mulig, men for de aller fleste er motivet først og fremst å ha det gøy og sosialt.

Klubbens oppgave er å legge til rette for et differensiert tilbud, både på den enkelte trening og i det totale tilbudet.

I Valder fotball skal dette foregå dels ved hjelp av hospitering og differensiering.



5. Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Punktet henger derfor mye sammen med [differensiering](#) beskrevet i punktet under.

Det gir lite ferdighetsutvikling om laget er svært overlegent motstanderen.

Vi vinner uten å måtte anstrenge oss.

I motsatt fall, om vi er svært underlegne, virker det demotiverende å aldri oppleve mestring.

Trenere bør derfor 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 ferdigheter?

6. Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker vi å tilrettelegge slik at barn får ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering.

Faste løsninger på differensiering, det vil si å ha faste grupper i trening og kamp over tid, er det samme som å drive en seleksjonspraksis. Det ønsker vi ikke i Valder.

Differensiering handler om hvordan vi i kortere sekvenser kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til det beste både for laget og den enkelte.

Tilpass gjerne vanskelighetsgrad i øvelsen ved å innføre eller fjerne ulike begrensninger

6. Differensiering

Tips til differensiering

| Pasningsøvelser | Skuddtrening | Tilpasset smålagsspill | Laginndeling |
|---|---|---|---|
| <p>Variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå.</p> <ul style="list-style-type: none"> Innside, utside, vrist Venstre fot, høyre fot eller vekselvis. <p>Organiser flere øvelser med ulik vanskelighetsgrad.</p> | <p>Skudd på død ball Skudd på rullende ball Skudd med:</p> <ul style="list-style-type: none"> Godfoten Keiva Touch-begrensning Differensiering i medtak / mottak og vending | <ul style="list-style-type: none"> Varier antall spillere på hvert lag Touch-begrensninger Banestørrelse Press de beste på tid og rom | <p>Sett opp lag der en spiller med/mot:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bedre spillere Jevngode spillere Svakere spillere |

I KAMP:

- Kjenn spillerne dine! Hvor på banen er de tryggest?
- Det minst komplekse er bakerst eller på siden, da spilleren stort sett har rommet foran og/eller inn i banen å forholde seg til.
- Det mest komplekse er sentralt på banen, da en må forholde seg til rom bak, foran og til siden.
- Bytt posisjoner og utfordre spillere på denne måten.
- Sett f.eks. backen på spiss om laget leder mye.
- Tenk jevnbyrdighet gjennom hele kampen!

7. Hospitering

| Hospitering | |
|-----------------|---|
| Forutsetninger | <ul style="list-style-type: none"> • Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening og/eller kamp i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag. • Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. |
| Styring | <p><u>Hospitering skal være initiert og styrt av trenere og sportslig ledelse!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Foreldre skal alltid informeres først. • Trenerveileder har det overordnede ansvar og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen. • Trener for et høyere rangert / eldre lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp. • Trener for et lavere rangert / yngre lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp. • Hospitering tilbys spillere i 10-års klassen og oppover. |
| Totalbelastning | <p>Totalbelastning er summen av alle aktiviteter spilleren deltar i, herunder skole, familie, venner og andre sportslige / ikke-sportslige aktiviteter.</p> <p>Følgende er helt grunnleggende før oppstart og senere ved gjennomføring av en hospiteringsordning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De spillere som ønsker og vurderes som modne nok til å hospitere på et høyere nivå, skal i utgangspunktet ha hatt tilnærmet 100 % oppmøte på eget lags treninger og kamper. • Spillere som kun velger å prioritere hospiteringstreningene/kampene bør få beskjed om at de vil miste tilbudet hvis de ikke forholder seg til avtalt oppmøte på ordinære lagstreninger/kamper. <p>Spillere bør i snitt ikke spille mer enn 1,5 kamper pr.uke. Periodevis kan det naturlig nok være unntak fra dette, men ikke over lengre perioder.</p> |

8. Inndeling av lag

Alle kull har stor variasjon i utvikling, motivasjon og ferdighetsnivå. Dette må vi ta hensyn til ved påmelding av lag. Valder skal være en klubb der resultatfokus prioriteres lavere enn personlig og lagmessig utvikling. Erfaring fra tidligere sesonger er derfor et viktig kriterium ved påmelding av lag. Lagene i barnefotball settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Det er ikke tillatt å melde på toppede lag i barnefotballen i Valder.



Trygghet og utfordringer + mestring = Trivsel og utvikling

9. Turneringsbestemmelser/påmelding

I Valder skal alle lag ha lik mulighet til å delta på cuper og turneringer uavhengig av engasjement og økonomi i laget og foreldregruppen for øvrig.

De yngste lagene deltar på geografisk nære endags-turneringer. Videre er det naturlig at deltakelsen har en fornuftig progresjon i forhold til aldersklasse.

Aktuelle bestemmelser og turneringer er angitt i års-spesifikke planer i del 2.

10. Dommere

Rekruttering og oppfølging av dommere er en kjerneoppgave i Valder.
Alle aktive i klubben må gjennomføre klubbdommerkurs det året de fyller 13 år.
Valder har egen dommerkoordinator som sitter i klubbens sportslige utvalg og i styret til klubbens talentfond.

Valder har som målsetning;

- 100% av fotballaktive 13-åringer gjennomfører årlig klubbdommerkurs
- at 25 % av de som gjennomfører klubbdommerkurs skal dømme flere en 10 kamper før fylte 15 år
- at en ny klubbdommer tar kretsdommerkurs hvert andre år
- å være representert med dommer i toppfotballen



Sportsplan fotball

Del 2

Alders spesifikke sportsplaner

Sportsplan 9-åringer

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|---|--|--|
| <p>Innhold på treningsøkta</p> <p>Del 1 - 20 % Sjef over ball (Basisferdigheter) Alle skal være sammen i del 1</p> <p>Del 2 - 30 % Spille med og mot (1 vs 1, 2 vs 2, 1 vs 2) og avslutning på mål. Del gruppa i 2 grupper.</p> <p>Del 3 - 50 % Spille fotball Ta innkast og corner på vanlig måte.</p> <p>Treningsmengde</p> <p>1-2 økter per uke Øktene bør være 75 minutt</p> <p>Rutiner</p> <p>Minst 1 ball per spiller Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening Oppfordring til egentrening med ball</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering</p> <p>Ikke aktuelt for 9-åringer</p> | <p>Kamper</p> <p>5er fotball Anbefalt tropp er 7-8 spillere</p> <p>Lik spilletid for alle 9-åringer Rullering på alle posisjoner, ingen spesialisering Unngå fjernstyring på kamp – ros masse Alle 9 åringer skal få tilbud om å delta på minst 2 miniturneringer og minst en lokal cup i året.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Fokus på sportslig og sosial utvikling - ikke resultat Alle trenerne skal delta på barnefotballkvelden. Minst 1 trener skal ha grasrottrenerkurs delkurs 1 Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 6 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre skal møte på minimum 1 foreldremøte pr år</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> <p>Spillere Møte opp til rett tid på trening Skal utarbeide Fair Play lagregler sammen med trenerne</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål</p> <ul style="list-style-type: none">- Sjef over ball- Score mange mål- Starte spill bakfra <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre. Aldri snakk ned andre med/mot spillere Respekt for dommer</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle 9-åringer på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 60% av alle gutter på 9-år på Valderøya skal spille fotball. 50% av alle jenter på 9-år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle 9-åringer skal lære god lagånd og fair play. Alle 9-åringer skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle 9-åringer skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan 10-åringer

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|--|---|--|
| <p>Innhold på treningsøkta Del 1 - 20 % - Sjef over ball (Basisferdigheter) Alle skal være sammen i del 1 Del 2 - 30 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) og avslutning på mål Del gruppa i 2 grupper. Del 3 - 50 % - Spille fotball Ta innkast og corner på vanlig måte.</p> <p>Treningsmengde 1-2 økter per uke Øktene bør være 75 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening Oppfordring til egentrening med ball</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering Alle 10 åringer som har lyst skal få tilbud om å hospitere på trening med 11-åringene. Hospiteringen skal være trenerstyrt når det gjelder antall og periode.</p> | <p>Kamper 5er fotball Anbefalt tropp er 7-8 spillere</p> <p>Lik spilletid for alle 10-åringer Rullering på alle posisjoner, ingen spesialisering Alle 10- åringer skal få tilbud om å delta på seriekamper og minst en lokal cup i året.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Alle trenerne skal delta på barnefotballkvelden. Minst 1 trener skal ha grasrottrenerkurs delkurs 1 Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 6 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre skal møte på foreldremøter</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> <p>Spillere Møte opp til rett tid på trening Skal utarbeide Fair Play lagregler sammen med trenerne</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål - Sjef over ball - Score mange mål - Starte spill bakfra - Første forsvarer og vi andre - Første angriper og vi andre</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle 10-åringer på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 60% av alle gutter på 10-år på Valderøya skal spille fotball. 50% av alle jenter på 10-år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle 10 -åringer skal lære god lagånd og fair play. Alle 10-åringer skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle 10-åringer skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan 11-åringer

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|--|--|--|
| <p>Innhold på treningsøkta Del 1 - 20 % - Sjef over ball (Basisferdigheter) Alle skal være sammen i del 1 Del 2 - 30 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) og avslutning på mål Del gruppa i 2 grupper. Del 3 - 50 % - Spille fotball Ta innkast og corner på vanlig måte.</p> <p>Treningsmengde 2 økter per uke Øktene bør være 90 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening Oppfordring til egentrening med ball</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering Alle 11 åringer som har lyst skal få tilbud om å hospitere på trening med 12-åringene. Hospiteringen skal være trenerstyrt når det gjelder antall og periode.</p> | <p>Kamper 7er fotball Anbefalt tropp er 10 spillere</p> <p>Lik spilletid for alle 11-åringer Rullering på alle posisjoner, ingen spesialisering Alle 11-åringer skal få tilbud om å delta på seriekamper og minst en lokal cup i året.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenerne Alle trenerne skal delta på barnefotballkvelden. Minst 1 trener skal ha grasrottrenerkurs delkurs 1, alle oppfordres til å ta delkurs 2 Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 6 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre skal møte på foreldremøter</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> <p>Spillere Møte opp til rett tid på trening Skal utarbeide Fair Play lagregler sammen med trenerne</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål Starte spill bakfra og vending av spill Første angriper ferdigheter (1A) - rettvendt, feilvendt og sidestilt Første forsvarer ferdigheter (1F) - ta av fart, sidestilling og kroppskontakt Omstilling</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle 11-åringer på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 50% av alle gutter på 10-år på Valderøya skal spille fotball. 40% av alle jenter på 10-år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle 11 -åringer skal lære god lagånd og fair play. Alle 11-åringer skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle 11-åringer skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan 12-åringer

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|--|--|---|
| <p>Innhold på treningsøkta Del 1 - 10 % - Sjef over ball (Basisferdigheter) Alle skal være sammen i del 1 Del 2 - 40 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) og avslutning på mål Del gruppa i 2 grupper. Del 3 - 50 % - Spille fotball Ta innkast og corner på vanlig måte.</p> <p>Treningsmengde 2 økter per uke Øktene bør være 90 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening Oppfordring til egentrening med ball</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering Alle 12 åringer som har lyst skal få tilbud om å hospitere på trening med 13-åringene. Hospiteringen skal være trenerstyrt når det gjelder antall og periode.</p> | <p>Kamper 7er fotball Anbefalt tropp er 10 spillere</p> <p>Lik spilletid for alle 12-åringer Rullering på alle posisjoner, ingen spesialisering Alle 12 åringer skal få tilbud om å spille seriekamper og minst en lokal cup i året. Alle 12 åringer skal få tilbud om delta på Seljecup</p> <p>Spillere skal som hovedregel ikke spille mer enn 1,5 kamp i uken, og heller ikke være med på mer enn 3 kamper per 2 uker. Om en spiller har spilt hele eller store deler av en kamp, skal ikke denne spilleren spille kamp dagen etter.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Alle trenerne skal delta på barnefotballkvelden. Minst 1 trener skal ha grasrottrenerkurs delkurs 1, alle oppfordres til å ta delkurs 2 Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 6 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre møter på foreldremøtet</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> <p>Spillere Møte opp til rett tid på trening Skal utarbeide Fair Play lagregler sammen med trenerne</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål Starte spill bakfra og vending av spill Første angriper ferdigheter (1A) - rettvendt, feilvendt og sidestilt Første forsvarer ferdigheter (1F) - ta av fart, sidestilling og kroppskontakt Omstilling og Orientering</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle 12-åringer på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 50% av alle gutter på 12-år på Valderøya skal spille fotball. 40% av alle jenter på 12-år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle 12 -åringer skal lære god lagånd og fair play. Alle 12-åringer skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle 12-åringer skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan 13-åringer

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|--|--|--|
| <p>Innhold på treningsøkta 10 % - Basisferdigheter 30 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) 10 % - Avslutning på mål 50 % - Spille fotball</p> <p>Treningsmengde 2 økter per uke Øktene bør være 90 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Alle skal være sammen i første del av treningen Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering Alle 13 åringer som har lyst skal få tilbud om å hospitere på trening med 14-åringene. Hospiteringen skal være trenerstyrt når det gjelder antall og periode. Sportslig utvalg kan overstyre trener i enkelttilfeller. De beste jentespillerne skal få tilbud om å hospitere på trening og kamp hos guttene. Ved spilletid så teller jentetrening = guttetrening</p> | <p>Kamper 9er fotball Anbefalt tropp er 12-13 spillere.</p> <p>Alle som er med på kamp skal spille minst 30 minutt, tilpass gjerne for å få jevnbyrdige kamper. Alle 13 åringer skal få tilbud om å spille seriekamper og minst en lokal cup i året. Alle 13 åringer skal få tilbud om delta på Hydrocup. Treningsoppmøte og holdninger kan legge føringer for spilletid. Spillere skal som hovedregel ikke spille mer enn 1,5 kamp i uken, og heller ikke være med på mer enn 3 kamper per 2 uker. Om en spiller har spilt hele eller store deler av en kamp, skal ikke denne spilleren spille kamp dagen etter.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Minst 1 trener skal ha grasrottrenerkurs delkurs 1, alle oppfordres til å ta delkurs 2. Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 10 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre møter på foreldremøtet</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> <p>Spillere Alle 13 åringer skal gjennomføre klubbdommerkurs</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål Starte spill bakfra og vending av spill 1A og 1F ferdigheter 2A og 2F ferdigheter Omstilling og Orientering</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle 13-åringer på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 40% av alle gutter på 13-år på Valderøya skal spille fotball. 35% av alle jenter på 13-år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle 13 -åringer skal lære god lagånd og fair play. Alle 13-åringer skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle 13-åringer skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan 14-åringer

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|--|---|--|
| <p>Innhold på treningsøkta 10 % - Basisferdigheter 30 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) 10 % - Avslutning på mål 50 % - Spille fotball</p> <p>Treningsmengde 2 økter per uke Øktene bør være 90 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Alle skal være sammen i første del av treningen Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering Alle 14 åringer som har lyst skal få tilbud om å hospitere på trening med 15/16-åringene. Hospiteringen skal være trenerstyrt når det gjelder antall og periode. Sportslig utvalg kan overstyre trener i enkelt tilfeller. De beste jentespillerne skal få tilbud om å delta på trening og kamp hos guttene. Ved spilletid så teller jentetrening = guttetrening</p> | <p>Kamper 11er fotball Anbefalt tropp er 15-16 spillere</p> <p>Alle som er med på kamp skal spille minst 30 minutt, tilpass gjerne for å få jevnbyrdige kamper. Treningsoppmøte og holdninger kan legge føringer for spilletid. Alle 14 åringer skal få tilbud om å spille seriekamper og minst en lokal cup i året. Alle 14 åringer skal få tilbud om å delta på Norway Cup</p> <p>Spillere skal som hovedregel ikke spille mer enn 1,5 kamp i uken, og heller ikke være med på mer enn 3 kamper per 2 uker. Om en spiller har spilt hele eller store deler av en kamp, skal ikke denne spilleren spille kamp dagen etter.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Minst 1 trener skal ha grasrottrenerkurs delkurs 2, alle oppfordres til å ta delkurs 3 Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 10 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre møter på foreldremøtet</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål Starte spill bakfra og vending av spill 1A og 1F ferdigheter 2A og 2F ferdigheter Omstilling og Orientering Avstand mellom lagdeler</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle 14-åringer på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 40% av alle gutter på 14-år på Valderøya skal spille fotball. 35% av alle jenter på 14-år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle 14 -åringer skal lære god lagånd og fair play. Alle 14-åringer skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle 14-åringer skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan 15 og 16-åringer

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|---|---|--|
| <p>Innhold på treningsøkta 10 % - Basisferdigheter 30 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) 10 % - Avslutning på mål 50 % - Spille fotball</p> <p>Treningsmengde 2 økter per uke Øktene bør være 90 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Alle skal være sammen i første del av treningen Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering Alle 15 og 16 åringer som har lyst skal få tilbud om å hospitere på trening med juniorlaget. Hospiteringen skal være trenerstyrt når det gjelder antall og periode. Sportslig utvalg kan overstyre trener i enkelt tilfeller. De beste jentespillerne skal få tilbud om å delta på trening og kamp hos guttene. Ved spilletid så teller jentetrening = guttetrening</p> | <p>Kamper 11er fotball Anbefalt tropp er 15-16 spillere</p> <p>Alle som er med på kamp skal spille minst 30 minutt. Treningsoppmøte på fotball og holdninger kan legge føringer for spilletid. Turneringer oppfordres det til, antall/hvor er opp til gruppen. Kontinuerlig individuell oppfølging.</p> <p>Spillere skal som hovedregel ikke spille mer enn 1,5 kamp i uken, og heller ikke være med på mer enn 3 kamper per 2 uker. Om en spiller har spilt hele eller store deler av en kamp, skal ikke denne spilleren spille kamp dagen etter.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Minst 1 trener skal ha hele grasrottrenerkurs , alle oppfordres til å ta delkurs 3 og 4 Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 10 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre møter på foreldremøtet</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål Starte spill bakfra og vending av spill 1A og 1F + 2A og 2F ferdigheter Omstilling og Orientering Avstand mellom lagdeler Rolletrening</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle 15 og 16-åringer på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 40% av alle gutter på 15 og 16-år på Valderøya skal spille fotball. 30% av alle jenter på 15 og 16-år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle 15 og 16-åringer skal lære god lagånd og fair play. Alle 15 og 16-åringer skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle 15 og 16-åringer skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan 17-19-åringar

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|--|--|---|
| <p>Innhold på treningsøkta 10 % - Basisferdigheter 30 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) 10 % - Avslutning på mål 50 % - Spille fotball</p> <p>Treningsmengde 3 økter per uke Øktene bør være 90 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Alle skal være sammen i første del av treningen Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening</p> <p><i>Se Valders øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering De som er lengst fremme skal få tilbud om å trene med senior Det oppfordres til å i stor grad rullere på hvem som hospiterer med senior Hospiteringen skal være trenerstyrt når det gjelder antall og periode. Sportslig utvalg kan overstyre trener i enkelt tilfeller. De beste jentespillerne skal få tilbud om å delta på trening og kamp hos guttene. Ved spilletid så teller jentetrening = guttetrening</p> | <p>Kamper 11er fotball Anbefalt tropp er 15-18 spillere</p> <p>Alle som er med på kamp skal spille. Treningsoppmøte på fotball og holdninger kan legge føringer for spilletid. Turneringer oppfordres det til, antall/hvor er opp til gruppen Kontinuerlig individuell oppfølging.</p> <p>Spillere skal som hovedregel ikke spille mer enn 1,5 kamp i uken, og heller ikke være med på mer enn 3 kamper per 2 uker. Om en spiller har spilt hele eller store deler av en kamp, skal ikke denne spilleren spille kamp dagen etter.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Minst 1 trener skal ha hele grasrottrenerkurs , alle oppfordres til å ta delkurs 3 og 4 Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering - alle lag skal ha: 1 trener per 12 spillere 1 lagleder 1 foreldrekontakt</p> <p>Foreldre Alle foreldrene skal årlig få utlevert sportsplan. Foreldre møter på foreldremøtet</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål Starte spill bakfra og vending av spill 1A og 1F + 2A og 2F ferdigheter Omstilling og Orientering Avstand mellom lagdeler Rolletrening</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Sportslig mål Kvalik til 1.divisjon hvert år Minst 1 lag i 1.divisjon hvert år</p> <p>Rekruttering og beholdningsmål Alle i alderen 17-19 år på Valderøya skal få tilbud om fotballaktivitet. 30% av alle gutter i alderen 17-19 år på Valderøya skal spille fotball. 25% av alle jenter i alderen 17-19 år på Valderøya skal spille fotball.</p> <p>Valdermetoden Alle i alderen 17-19 år skal lære god lagånd og fair play. Alle i alderen 17-19 år skal få mye skryt og skal sendes hjem fra trening og kamp med hyggelige ord. Alle i alderen 17-19 år skal oppleve mestringsglede på hver trening og i hver kamp.</p> |



Sportsplan Senior

| Treninga | The Valder Way - Samhold & Glede | Mål |
|---|--|--|
| <p>Innhold på treningsøkta 10 % - Basisferdigheter 30 % - Spille med og mot (1 mot 1, 2 mot 2, 1 mot 2) 10 % - Avslutning på mål 50 % - Spille fotball</p> <p>Treningsmengde 3-4 aktiviteter i uken Øktene bør være 90 minutt</p> <p>Rutiner Minst 1 ball per spiller Alle skal være sammen i første del av treningen Unngå kø Husk uttøying Kort samling før og etter trening</p> <p><i>Se Valdels øvelsesbank og treningsøkta.no for å finne gode øvelser til treninga.</i></p> <p>Hospitering Trenerteam fra de aktuelle lagene fra ungdomsfotballen bestemmer hvem som skal være med å hospitere, men seniortrener bestemmer hvor mange. Trenerteam for seniorlag kan "låse" en spiller fra kamper i ungdomsklassen om en skal starte seniorkamp samme uke. Det skal være mulig å hospitere ned til ungdomslag om ønskelig.</p> | <p>Kamper 11er fotball Anbefalt tropp er 15-18 spillere</p> <p>Trenerteam bestemmer spilletid. Alle som er med på kamp bør spille. Valder skal jobbe langsiktig og tenke på bredden, ved at en rullerer på laget og ikke bare tenker "neste kamp".</p> <p>Spillere skal som hovedregel ikke spille mer enn 1,5 kamp i uken, og heller ikke være med på mer enn 3 kamper per 2 uker. Om en spiller har spilt hele eller store deler av en kamp, skal ikke denne spilleren spille kamp dagen etter.</p> <p>Oppsummering etter trening og kamp Kort og med fokus på å forsterke det positive</p> <p>Trenere Fullført minimum C-trenerkurs Alle trenere skal delta på minst 2 trenerforum per år.</p> <p>Organisering To trenere To lagledere To spiller-representanter (en hovedrepresentant og en vara)</p> <p>Sosialt To sosiale samlinger ila året for laget</p> | <p>Hovedmål Valder skal skape et inkluderende og trygt læringsmiljø der alle blir sett, og opplever mestring i hver trening og på hver kamp.</p> <p>Faglige delmål Starte spill bakfra og vending av spill Omstilling og Orientering Rolletrening Laget i angrep Laget i forsvar Identifisere spillers faser</p> <p>Holdningsmål Trenere og lagledere skal være gode rollemodeller for spillere, motstandere, dommere og foreldre.</p> <p>Spillergruppe Seniorlagene bør ha minst 12 aktive spillere over 20 år. Vektlegge lokal tilhørighet i spillergruppa. Vi ønsker å ha minst ett seniorlag i dame- og herreklassen.</p> <p>Sportslig mål Herre – spille i øverste kretsserie Dame - spiller i øverste eller nest øverste kretsserie</p> <p>Valdermetoden Alle seniorspiller skal vise god lagånd og fair play. Alle seniorspillere skal ha fokus på positive tilbakemeldinger Alle seniorspillere skal være gode forbilder for yngre spillere i klubben.</p> |





Copyright ILValder 2020 - Denne sportsplanen ble versjonert Oktober 2020

Følgende trenere i IL Valder var med på oppdateringen;
Stein Vidar, Susann, Geir Anders, Toivo, Amund, Britt Dagny,
Frank, Nils Eivind, Ronny, Tom- Gøran, Eddie og Steffen