

# Sportsplan

## SPORTSPLAN FOR ÅLEN IL FOTBALLGRUPPA 2011 – 2012

### INNLEDNING

Ålen IL er en breddeklubb som skal gi et tilbud som er tilpasset alder, nivå og ferdigheter. Fotballgruppa har som målsetting å gi et aktivitetstilbud til alle barn og unge, samt til voksenfotball tilpasset ambisjonsnivå. Vi ønsker at så mange barn og unge i alderen 6-19 år skal delta på fotball- aktiviteter. Klubben skal være inkluderende, skape trivsel, og det skal være trygt og artugt for den enkelte spiller å være med på fotballaktiviteter. Samtidig ønsker vi å glede omgivelsene med vår idrett.

Idrettslagets verdiord – spenstig, trygt og artugt (STA) – ønsker vi å leve opp til.

Fotballbanen skal være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter, og det skal legges vekt på utvikling av gode basisferdigheter og holdninger..

For at disse skal trene og spille kamper under ordnede forhold, vil mange fotballedere være engasjert i trening, kamper og organisering av aktiviteten. Sportsplanen skal gi ledere, spillere og foreldre ledetråder og retningslinjer i treningsarbeidet for barn og unge. I tillegg til denne planen vil mer informasjon om hvert enkelt års trinn bli gitt via lederne for lagene. Planen vil bli distribuert til lederne for lagene, og det er ledernes oppgave å formidle innholdet videre til foreldrene. Fotballgruppa vil følge opp planen ved hjelp av trenerkoordinatoren(TK).

Trenerne for laga fra og med 14 år (helårstilbudet) engasjeres fra 1. januar til 31.12.

### SPORTSPLAN MICRO/MINI

#### Lek og Morro

- Micro omfatter aldersgruppa 7-8 år og mini 9 og 10 år. (-Rene jente og guttelag, så sant det er nok spillere av begge kjønn, jevn gode lag, mest mulig jevn aldersfordeling
- Dersom det skal opprettes tilbud for 6-åringer må disse ha egne treninger/leker
- Laga spiller 5-er fotball og det anbefales 6-8 spillere pr lag(1-3 innbyttere).Skal benytte 3-er ball
- Oppstart treninger etter påske, bør ha 2-4 treninger før sesongstart rundt 15. mai
- En til to treninger pr. uke i sesongen, med varighet ca 1 time
- Spilles serie organisert av lokale klubber. Dette rulleres mellom klubber i distriktet. Micro må organiseres blant de laga rundt oss som ønsker denne aldersfordelinga
- Deltar i Os Cupen
- Mest mulig lik spilletid. Det skal tilrettelegges for utvikling av alle spillere for alle ferdighetsnivå, i trening og kamp
- Egen lagleder og helst to trenere pr. lag
- Lederne må gjennomgå intern opplæring før sesongstart. Eget møte med TK for sportslig opplegg for sesongen
- Lederne blir kjent med aktivitetslederkurs/skoloring og utviklingstrapp for trenere
- Sportslig legges det vekt på lek og moro
- ”Øvelser” legges opp i forhold til minimerket og gjennomføres. Vi legger minimerket til trening, og gjennomføres annen hvert år
- Det oppfordres at 10-åringer med nivå hospiterer på trening til 12-åringer
- Se for øvrig øvelsesbank for mini

### SPORTSPLAN 11-12 ÅR

- Rene jente og guttelag, så sant dette er mulig
- Oppstart treninger 1. februar, trener inne en gang pr uke i vinterhalvåret for gutter og jenter som har anledning. Opprette treningstilbud for de som ikke har annet tilbud. Øvrige starter etter håndballsesongen
- Skal være et tilbud til flere. Gis tilbud til de som ikke deltar i andre idretter i vintersesongen, prøve å unngå kollisjon med andre idretter
- Spiller 7'er fotball og det anbefales min 7 spillere pr lag. Vurdere to lag ved f.eks. 14 spillere, se an årskull
- En til to treninger pr uke i sesongen
- Spiller serie organisert av kretsen
- Årlig deltakelse i en cup
- Mest mulig lik spilletid gjennom sesongen. Ved deltakelse på cup skal alle føle seg som «en del av laget»
- Spillerne rullerer innad i laget, slik at de får prøve seg i alle posisjoner
- Sportslig vektlegges tekniske ferdigheter, fortsatt lek og moro i fokus
- En til to trenere og lagleder pr. lag
- Trenere oppfordres til å gjennomgå NFF/NIF sitt aktivitetslederkurs
- Trenere/lagledere gjennomgår intern opplæring før sesongstart. Eget møte med TK for sportslig opplegg for sesongen
- Trenere blir kjent med skoloringsplan og utviklingstrapp for trenere
- Skal avholde spillemøte/foreldremøte før sesongstart der løpet og forventninger blir klarlagt for sesongen. Evalueringmøte ved sesongslutt
- Det oppfordres at hospitering på trening til 14-åringer for enkeltspillere som har kommet langt i utviklingen
- Innstille enkeltspillere til sonesamlinger (BDO) til TK.
- Treninger for øvrig, se øvingsbank for aldersgruppa

## **SPORTSPLAN GUTTER OG JENTER 13-14 ÅR.**

- Rene jente og guttelag så sant dette er mulig
- Det skal være helårs fotballtilbud til spillere som ønsker trening hele året
- Det skal tilrettelegges for utvikling av alle spillere for alle ferdighetsnivå, i trening og kamp – spillere kan hospitere i andre alderklasser etter ferdighetsnivå. Dette administreres via TK
- 2 treninger i sesongen + kamper
- Delta i minimum en cup i løpet av sesongen
- Ønske om en innendørs-cup i løpet av vinterhalvåret
- Obligatorisk klubbdommerkurs for 14-åringer. Dommerkoordinator er ansvarlig
- Tekniske ferdigheter vektlegges. Lek og moro må heller ikke glemmes
- Fokus på egen ferdighetsutvikling, basisferdigheter
- Teoretisk forståelse av spillet
- 2 trenere + lagleder
- Minimum NFF/NIF's aktivitetslederkurs. Det bør legges til rette for kursing av trenere
- Skal avholdes spillemøte før sesongstart, slik at løpet blir lagt og forventninger avklart. Evalueringssmøte etter sesongslutt
- Treninger for øvrig, se øvelsesbank for aldersgruppa
- Ålen il ønsker å nominere 13- og 14-åringer til sonelag, basert på ferdigheter, holdninger og treningsiver. Dette gjøres til TK.

## **GUTTER OG JENTER 15-16 ÅR**

- Rene jente og guttelag
- Helårs treningstilbud for spillere i denne klassen. Min to treninger i uka i vinterhalvåret, evt jenter og gutter sammen. Vurdere trening sammen med senior/G14.
- To treninger i sesongen + kamper
- Det skal tilrettelegges for utvikling av alle spillere for alle ferdighetsnivå, i trening og kamp- spillere kan hospitere opp i klassene i forhold til ferdighet
- Årlig deltakelse i en cup
- Ønske om en cup innendørs i løpet av vinterhalvåret
- Vurdere deltakelse i NM
- Tekniske og taktiske ferdigheter vektlegges. Det oppfordres til at den enkelte trener mot ferdighetsmerke.
- Fokus på den enkeltes ferdighetsutvikling – ikke gruppa.
- Teoretisk forståelse av spillet
- To trenere + lagleder. Felles keepertreninger med andre lag i klubben. Keepertrener kommer med opplegg for keepere
- Trenere bør inneha minimum NFF/NIF's aktivitetslederkurs. Alle trenere skal få tilbud om videre skoleing
- Skal avholde foreldre- og spillermøte før sesongstart der løpet og forventninger blir klarlagt for sesongen. Evalueringssmøte ved sesongslutt
- Fotballgruppa stiller med representant på foreldremøte der denne har fokus på foreldrerollen og sportsplan
- Treninger for øvrig, se øvelsesbank for aldersgruppa
- Ved få egne spillere kan samarbeid med andre klubber vurderes

## **SENIOR DAMER/HERRER**

Skal for kommende sesong ha målsetting om å få etablert yngre spillere inn i seniortroppen. Det legges vekt på sosialt godt miljø med sportslig utvikling av enkeltspillere. Det er etablert en del delmål. Går på banen for å gjøre gode sportslige prestasjoner.

Rekrutterer spillere fra egen stall

Skal ha helårs treningstilbud

En hovedtrener +2 assistenter (hvorav en keepertrener)

### **Generelt:**

- Det skal videre settes ned en gruppe som i løpet av våren skal ha en 4 års plan for seniorfotballen i Ålen
- Initiativ på aktiviteter som ikke belastes fotballgruppa kan gjennomføres uten godkjenning
- Hvis ønskelig, kan vinterserie arrangeres uavhengig av kretsen