

SPORTSPLAN



Gullhaug IL's visjon

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Gullhaug IL's verdier

Glede – Samhold – Mestring



Contents

1 Revisjonsoversikt	2
2 Innledning	3
3 Visjon og verdier	4
4 Målsetting	4
5 Krav til klubben	5
6 Krav til trenere og lagledere	5
7 Krav til foreldre og foresatte	6
8 Krav til spillere	6
9 Fair Play	7
10.1 Organisering av lag i GIL	7
10.2 Lagspåmelding	7
10.3 Kampavvikling	8
10.4 Oppfølging av tilbakemeldinger og sanksjoner fra krets	9
11 Dommerutvikling	9
12 Årshjulet	9
13 Trenerkompetanse og skoleringsplaner	10
13.1 Gøy med Ball (under 6 år)	12
13.2 Aldersgruppe 6-7 år (3-er fotball)	12
13.3 Aldersgruppe 8-9 år	14
13.4 Aldersgruppe 10-11 år	15
13.5 Aldersgruppen 12-13 år	16
13.6 Aldersgruppen 15-16 år	18
13.7 Aldersgruppen 17-19år	19
13.8 Seniorfotball	21
14 Hospitering, oppflytting og differensiering	21



1 Revisjonsoversikt

Tabellen nedenfor viser versjonshistorikken til sportsplanen. Siste versjon står øverst.

Navn	Dato	Forfatter(e)
Versjon 2.6: Lagt til kap. 10.2-4	27/01-22	Alen Gluhovic og Tonje Værnes
Versjon 2.5: Korreksjoner, layout	25/01-22	Alen Gluhovic
Versjon 2.4: Total overhaling av sportsplanen grunnet utdatert versjon	Påbegynt 22/04-21 Ferdig 31/05-21	Atle Thorbjørnsen og Alen Gluhovic
Versjon 2.3: beskrevet begrepene differensiering / jevnbyrdighet, lagspåmelding, trenerforum og turneringsbestemmelser	30 oktober 2014	Arnor
Versjon 2.2: Lagt inn mål GIL som Fair Play klubb + lagt inn visjon og verdier	September 2014	Arnor
Versjon 2.1: Lagt inn mål om "best på fair play"	Juni 2012	Arnor
Versjon 2.0: Oppdatering i forhold til samarbeidsavtale med Strømsgodset Oppdateringer i forhold til mer spesifikke krav til skoleringsplan (trening), eksempelvis antall touch per spiller.	Juni 2012	Arnor og Scott
Versjon 1.4. Mindre oppdateringer og justeringer	August 2011	Arnor og Scott
Versjon 1.3: Oppdatert ihht kommentarer fra kretsen ved Espen Solemdal. Blant annet lagt inn skoleringsplan for trenere	Mars 2010	Arnor og Scott
Versjon 1.2: oppdatert hospitering og oppflytting	November 2008	Arnor og Scott
Versjon 1.1, Oppdatering ihht kommentarer fra høring. Første offisielle versjon	27 mai 2008	Arnor og Scott
Versjon 1 Høringsversjon	9 mai 2008	Arnor og Scott



Initiell versjon	15 mars 2008	Arnor og Scott
------------------	--------------	----------------

2 Innledning

Denne sportsplanen er utarbeidet for barne-, ungdoms- og seniorfotballen i Gullhaug Idrettslag.

Målsettingen til dette dokumentet er:

- Sportsplanen er et verktøy for å oppnå den overordnende visjonen til GIL, som er Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig. Dette skal oppnås gjennom GIL sine grunnverdier som er Glede – Samhold – Mestring.
Sportsplanen skal underbygge vårt ønske som klubb om å utvikle et godt miljø hvor folk støtter hverandre, trives og tar ansvar. Vi ønsker å skape en arena der spillere får mulighet til å utvikle sine fotballferdigheter og sosiale ferdigheter og bidra til å skape et godt oppvekstmiljø for barn og unge i nærmiljøet.
- Sportsplanen skal være et levende styringsverktøy for spillere, trenere og ledere i fotballen i GIL.
- Sportsplanen skal være et hjelpemiddel for spillere, trenere og ledere i fotballen i GIL ved at den gir retningslinjer for de ulike rollene og en oversikt over forventninger og ansvar som GIL setter for de ulike rollene.
- Sportsplanen skal gi en informativ oversikt over normal ferdighetsutvikling for de ulike alderstrinnene, og skal brukes som et spesifikt hjelpemiddel til trenere og for å gi informasjon til spillere, foresatte og andre interesserte.

Sportsplanen er et levende dokument, noe som videre innebærer at denne bør utvikles i takt med at både tid og kontekst endres. Det er styret ved sportslig utvalg som er ansvarlig for at sportsplanen til enhver tid er operasjonell og blir fulgt. Sportslig styre i klubben er også ansvarlig for at det blir gjennomført opplæring av ledere og trenere i sportsplanen.





3 Visjon og verdier

Gullhaug IL's visjon

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Gullhaug IL's verdier

Glede – Samhold – Mestring

4 Målsetting

- Ha et fullverdig fotballtilbud til aldersgruppene fra 6 år og oppover.
- Gi alle lag et godt sportslig og sosialt tilbud.
- Gi alle spillere mulighet til ferdighetsutvikling tilpasset den enkelte.
- Etablere klubbhuset som et sportslig, sosialt og miljømessig anker.
- Ønsker at våre lag i aldersbestemte klasser (13-19år) skal hevde seg blant de 15 beste lagene i Vestfold.
- Være representert med spillere i VFK sitt spillerutviklingsprogram for relevante aldersgrupper.
- Være en av Vestfolds beste klubber på «Fair Play» i praksis og på papiret.
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, dommere og ledere samt holde på disse.





5 Krav til klubben

- Gi et fullverdig tilbud til alle
- Tilrettelegge slik at alle spillere har gode utviklingsmuligheter
- Ha kvalifiserte trenere, samt utvikle disse
- Utvikle og opprettholde et godt fotballmiljø
- Ha et godt samarbeid med skolene i nærområdet
- Utvikle og opprettholde et godt samarbeid til samarbeidsklubb(-er)
- Sørg for at informasjon er tilgjengelig for alle klubbens trenere og lagledere. Dette omfatter bl.a. Sportsplan, navnelister, treningsøkta.no osv.
- Ha tilfredsstillende fasiliteter

6 Krav til trenere og lagledere

- Levere politiattest
- Delta på møter (trenerforum) og forholde seg til rutiner og vedtak i klubben
- Følge klubbens gjeldende retningslinjer
- Være et godt forbilde for spillerne
- Lære spillerne respekt og toleranse ovenfor dommer og med- og motspillere
- Unngå kjefting og banning
- Ros, oppmuntring samt konstruktiv kritikk
- Må kunne «se» alle spillerne i en gruppe
- Bruke GIL profilert tøy på trening og kamp
- Holde seg oppdatert på sportsplan og til enhver tid jobbe i henhold til klubbens visjoner
- Respektere trenings- og kamptidspunkter
- Holde orden i lagets utstyr, samt si ifra dersom noe mangler er begynner å forfalle





- Minst en av lagets trenere skal ha bestått NFFs Grasrottrener kurs, samt holde kompetansen oppdatert til enhver tid. Dette innebærer de ulike nivåene i NFFs Grasrottrener.
- Ønskelig at alle som er involvert på trenersiden tar de nødvendige kursene/nivåene i NFFs Grasrottrener. Dette er dog ikke et krav, men et ønske fra klubben

7 Krav til foreldre og foresatte

- Bidra med positivitet og oppmuntring fra sidelinjen.
- La trener og lagleder gjøre jobben sin. Dersom man er uenig i beslutninger skal disse tas opp med trener og/eller sportslig leder etter trening/kamp UTEN at spillere er til stede.
- Møte opp på dugnader.
- Bidra med transport for egne og eventuelt andres barn til kamp/trening.
- Møte opp på flest mulig kamper og treninger – barna ønsker det.
- Være en støtte for laget og hjelpe til med oppgaver som f.eks foreldrekontakt.
- Respekter dommerens avgjørelser.
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr til enhver tid
- Husk at barna gjør som du gjør og ikke som du sier

8 Krav til spillere

- Respektere dommerens avgjørelser
- Respektere trenerens avgjørelser
- Ha respekt for motspillere, medspillere, trenere og dommere
- Møte opp presis til trening og kamp
- Melde ifra dersom man ikke kommer på trening eller kamp





- Klubben har nulltoleranse for bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler i sammenheng med fotballens aktiviteter
- Utøve fair play både på trening og i kamp
- Ikke ødelegge trening eller kamp for andre

9 Fair Play

I Gullhaug IL er **respekt** et nøkkelord i sammenheng med Fair Play. Vi skal vise respekt for medspillere, motspillere, dommere, ledere og trenere. God høflighet og folkeskikk må gjelde også på fotballbanen.

Trenere og lagledere er sammen med Fair Play ansvarlig i Gullhaug IL ansvarlige for fair play på sine respektive lag. Fair Play er en kontinuerlig prosess som må utøves hele tiden. Vi refererer ellers til NFF sine sider om Fair Play:

[Fair play - Norges Fotballforbund](#)

10.1 Organisering av lag i GIL

For å kunne starte opp et nytt lag i GIL må det etableres et støtteapparat rundt laget på minst tre voksne personer. Det skal også til enhver tid være minimum tre voksne per lag som har ulike roller. Følgende roller må til enhver tid være oppfylt:

- Trener
- Lagleder
- Foreldrekontakt

Andre regler gjelder for senior- og veteranlag.

10.2 Lagspåmelding

Sportslig leder avholder møte med trenere og lagledere angående påmelding til serie ca 14 dager før påmeldingsfristen. Møtene blir inndelt etter fristene som er satt av kretsen.





Lagspåmeldingen skjer i første kvartal av året.

- Barnefotballen (8-12 år) har frist 1.mars
- Ungdomsfotballen (13-19 år) har frist 1.februar
- Menn 7.div og Kvinner 4.div har frist 1.februar
- Senior 7'er og Veteran har frist 1.mars
- Første runde i aktivitetsturneringene for 6-7 år er 1.april

<https://www.fotball.no/kretser/vestfold/aktivitet/seriene/invitasjon-til-hovedsesongen/>

Klubben følger NFF sine anbefalinger for antall spillere per spillform:

3er fotball: 4-5 spillere

5er fotball: 7 spillere

7er fotball: 9 spillere

9er fotball: 12-14 spillere

11er fotball: 14-18 spillere

Trenere og lagledere melder inn antall lag til sportslig leder som melder på lagene i Fiks

10.3 Kampavvikling

I barnefotballen er det klubbdommeransvarlig som lager forslag til kampoppsett med utgangspunkt i treningstider. Det er lagleder som har ansvaret for å kontrollere at kamptidspunkt passer.

Lagene har selv ansvar for å stille med kampvert, dette har vært en av foreldrene i laget. Dette skal ikke være en av lagets trenere eller lagledere.

<https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/kampvert.pdf>

I ungdomsfotballen er det kretsen som setter opp kamper og dommere. Trenere og lagledere har ansvaret eventuelle korreksjoner i kamptidspunkt/kampdag.





Lagene er selv ansvarlig for å stille med kampvert. Kampverten skal ikke være en av trenerne eller lagledere.

10.4 Oppfølging av tilbakemeldinger og sanksjoner fra krets

Tilbakemelding/sanksjoner fra krets som gjelder medlem/gruppe/lag i GIL skal behandles av sportslig ledelse. Sportslig leder og/eller trenerveileder skal først forsøke å lukke avviket. Eks. ved å kontakte og informere trener/lagleder om avviket. Ved større avvik, eller at avvik ikke blir lukket så skal styret informeres. Styret tar da over oppgaven med å lukke avviket.

11 Dommerutvikling

GIL har pr dags dato et samarbeid med Holmestrand Idrettsforening (HIF) når det kommer til dommerutvikling. Alle spiller i GIL får tilbud om å delta på et dommerkurs året de fyller 13 år. Dette kurset har vært arrangert i samarbeid med HIF.

12 Årshjulet

Klubben har et eget årshjul som markerer tidspunkter for generelle aktiviteter i klubben.



13 Trenerkompetanse og skoleringsplaner

Ønskelig kompetanse for trenere på de ulike alderstrinnene

Aldersgruppe	Ønsket kompetanse
5-6 år «Gøy med ball»	Her ønsker vi først og fremst engasjerte foreldre som har et ønske om å bidra
6-8 år	NFFs Grasrottrener 1: Barnefotballkurset
9-10 år	NFFs Grasrottrener 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet
11-12 år	NFFs Grasrottrener 3: Mot ungdom – lengst mulig
13-19	NFFs Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig
Seniornivå	

NFF tilbyr i tillegg UEFA B- lisens, som er videreutdanning fra Grasrottrener 4 og retter seg inn mot ungdomsfotballen, og UEFA A- lisens som er rettet inn mot toppfotballen. Det stilles dog krav fra NFF og opptak må søkes. Ta kontakt med klubben for videre informasjon.

Oversikt over spillformer i barnefotball –

Alder	6–7 år	8–9 år	10–11 år	12 år
Spillform (obligatorisk)	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9
Spillform (tilbud)			5 mot 5	5 mot 5 7 mot 7
banestørrelse (bredde x lengde)	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	40–50 x 58–64 m
ballstørrelse	«3» eller lettvektball (290 g) «4»	«3» eller lettvektball (290 g) «4»	4	4
Straffesparkfelt	–	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m
Mål (bredde x høyde)	1,2–1,5 x 0,75–1 (minimål)	3 x 2 m	5 x 2 m	5 x 2 m
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja
Spilletid	2 x 20 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Straffespark	Nei	Ja – 6 m	Ja – 8 m	Ja – 8 m
Anbefalt minimum spillertropp	5	7	9	11
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Nei
Pressfri sone	Nei	Ja	Ja	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei
Kamprapport	Nei	Nei	Nei	Frivillig
Minimumskompetanse dommer	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer/ frivillig	Klubbdommer/ frivillig

13.1 Gøy med Ball (under 6 år)

Fotball for personer under 6 år er bare et treningstilbud, "Gøy med ball", og skal ikke være en konkurranseform der man spiller mot andre klubber.

Siste halvår før 6 år kan spillerne delta på treninger til 6 åringene, som forberedelse til oppstart eget lag. Stikkordet her er «AKTIVITET». Tilbudet er for alle, og det er aktivitet med ball, ikke nødvendigvis fotball, som skal vektlegges.

13.2 Aldersgruppe 6-7 år (3-er fotball)

13.2.1 Sportslig

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet. Hovedfokus disse første årene skal være:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Aktivitet med ball

Det spilles treerfotball i denne aldersgruppen fordi denne spillformen er bedre tilpasset spillernes modenhet – både i hodet og i beina. I treerfotballen er man alltid involvert, fordi ballen aldri er så langt unna at man mister kontakten med spillet. Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball. Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.

Treerfotball spilles med tre utespillere på små mål og uten målvakt. For å optimalisere spillformen bør treerfotball helst spilles med vant eller nett rundt banen, slik at ballen holdes i spill kontinuerlig



13.2.2 Organisering

- Det er fortrinnsvis minst to trenere pr lag.
- Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF`s barnefotballkveid.

13.2.3 Trening

- Gutter og jenter kan spille sammen, men egne jentelag tilstrebes dersom det er mulig.
- Sesongen bør starte senest 1. mars og vare ut oktober.
- 1-2 treninger i uken i sesongen, inkludert aktivitetsturneringer.
- Treningsvarighet: 1 time.
- Det kan gis treningstilbud hele året, med innetrening i vinterhalvåret. 1 trening pr uke utenom sesongen
- Fotballferier bør følge skoleferier.

13.2.4 Kamptilbud

- Laget deltar i NFF Vestfold sine aktivitetsturneringer
- Laget bør delta i ytterligere 2 turneringer – se foreslåtte turneringer.
- **Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.**

13.2.5 Ferdigheter/øvelser

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor Aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Smålagspill og Scoringstrening. Kontinuerlig aktivitet med ball er hovedfokus. Øvelsene tilpasses størrelse og modenhet slik at vi unngår kø på treningene. Unngå for mye variasjon i øvelsene slik at spillerne har tid og mulighet til å mestre disse.





13.3 Aldersgruppe 8-9 år

13.3.1 Sportslig

Hovedfokus skal fortsatt være:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Aktivitet med ball

For aldersklassene 8–9 år spiller vi femmerfotball. Igjen er spillformen tilpasset spillernes modenhet.

I femmerfotballen vil vi utvikle fotballferdighetene videre fra treerfotballen. Vi kan nå begynne en tilnærmet rolletrening, med målvakter, backer, midtbane og spisser/kanter. Her skal alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.

13.3.2 Organisering

- Det er fortrinnsvis minst to trenere pr lag.
- Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF`s Grasrottrenerkurs – del 1

13.3.3 Trening

- Egne jentelag tilstrebes, dersom det er mulig.
- Sesongen bør starte senest 1. mars og vare ut oktober.
- 1-2 treninger i uken i sesongen, inkludert kamper.
- Treningsvarighet: 1 time.
- Det kan gis treningstilbud hele året, med innetrening i vinterhalvåret. 1 trening pr uke utenom sesongen
- Fotballferier bør følge skoleferier.



13.3.4 Kamptilbud

- Laget deltar i NFF Vestfold 5`er-serie.
- Lagspåmelding ihht til prinsippet «jevnbyrdighet» - alle lag på samme nivå.
- Laget bør delta i ytterligere 2 turneringer – se foreslåtte turneringer.
- **Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.**

13.3.5 Ferdigheter/øvelser

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor Aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Spille med og mot, Smålagspill og Scoringstrening. Fremdeles er det viktig å holde flyt i aktiviteten, unngå kø og tilpasse øvelsene til spillerne. Unngå for mye variasjon i øvelsene slik at spillerne har tid og mulighet til å mestre disse.

13.4 Aldersgruppe 10-11 år

13.4.1 Sportslig

Fortsatt vektlegges aktiviteten og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter.

For aldersklassene 10–11 år spiller vi sjuerfotball. Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen – tilpasset alder og modning. Relasjonene mellom de ulike rollene på laget ligger nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen). Sjuerfotball er en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen. Det taktiske aspektet ved spillet begynner sakte å snike seg inn og spillerne begynner å få forståelse for rollene sin.

13.4.2 Organisering

- Det er fortrinnsvis minst to trenere pr lag.
- Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF`s Grasrottrenerkurs – del 2



13.4.3 Trening

- Egne jentelag tilstrebes, dersom det er mulig
- Det bør gis treningstilbud hele året.
- 2 treninger i uken i sesongen, inkludert kamper.
- Treningsvarighet: 1,5 time.
- Fotballferier bør følge skoleferier.

13.4.4 Kamptilbud

- Laget deltar i NFF Vestfold 7`er-serie.
- Lagspåmelding ihht til prinsippet «jevnbyrdighet» - alle lag på samme nivå.
- Laget bør delta i ytterligere 2 turneringer – se foreslåtte turneringer.
- **Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.**

13.4.5 Ferdigheter/øvelser

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor Aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Spille med og mot, Smålagspill og Scoringstrening. Aktivitet med ball vektlegges fremdeles på trening. Tilpass øvelsene til gruppens ferdigheter og modning, samt oppretthold flyt i aktivitetene. Unngå for mye variasjon i øvelsene slik at spillerne har tid og mulighet til å mestre disse.

13.5 Aldersgruppen 12-13 år

13.5.1 Sportslig

Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter.

For aldersklassen 12 år spiller vi nierfotball. Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra sjuerfotballen. Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp over til spillformer for aldersklassene 13 år og eldre. I nierfotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball,



der fysiske forutsetninger er mer avgjørende. Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. Nierfotball gir en mer naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball»

13.5.2 Organisering

- Det er fortrinnsvis minst to trenere pr lag.
- Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført *NFF's Grasrottrenerkurs – del 3*

13.5.3 Trening

- Egne jentelag er ønskelig dersom det er mulig.
- Det bør gis treningstilbud hele året.
- 2-3 treninger i uken i sesongen, inkludert kamper.
- Treningsvarighet: 1,5 time.
- Fotballferier bør følge skoleferier.

13.5.4 Kamptilbud

- Laget deltar i NFF Vestfold 9`er-serie.
- Laget bør delta i ytterligere 2 turneringer – se foreslåtte turneringer.
- Lagspåmelding kan bryte prinsippet «jevnbyrdighet», hvor alle lag er påmeldt samme nivå.
- **Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.**

13.5.5 Ferdigheter/øvelser

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor Aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Spille med og mot, Smålagspill og Scoringstrening. Øvelsene tilpasses gruppens modning og ferdigheter. Differensiering skal brukes slik at spillerne opplever mestring, og flyt i aktivitetene skal opprettholdes.

13.6 Aldersgruppen 15-16 år

13.6.1 Sportslig

Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter.

I denne aldersklassen spilles det først og fremst 11 mot 11. Fysiske forutsetninger begynner å bli mer avgjørende, samtidig som det taktiske aspektet ved spillet begynner å vise seg. I denne aldersgruppen ønsker vi å bevisstgjøre spillerne på hvordan de skal skape og bruke rom på banen, samt stenge rom for motstander. Spillerne begynner selv å finne sine roller og plasser på banen. Her begynner relasjonene mellom spillerne å vise seg. Spillerne skal lære å bruke teknikk i riktig taktisk sammenheng. Videre skal spillerne bli kjent med viktige «knagger» som posisjonering, avstand, press og sikring.

13.6.2 Organisering

- Det er fortrinnsvis minst to trenere pr lag, helst 3.
- Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført *NFF's Grasrottrenerkurs – del 4*

13.6.3 Trening

- Egne jentelag.
- Det bør gis treningstilbud hele året.
- 2-3 treninger i uken i sesongen, inkludert kamper.
- Treningsvarighet: 1,5 time.
- Fotballferier bør følge skoleferier.
- Spillene oppfordres til å drive med egentrening (styrke/kondisjon)
- Tilbud om trening med eldre årskull for de som ønsker

13.6.4 Kamp

- Laget deltar i NFF Vestfold 11`er-serie.

- Laget bør delta i ytterligere 2 turneringer – se foreslåtte turneringer.
- Lagspåmelding kan bryte prinsippet «jevnbyrdighet», hvor alle lag er påmeldt samme nivå.
- Alle må få spilletid, men treningsoppmøte, innsats og adferd har betydning for spilletid. De som er bedt om å møte til kamp skal spille minimum en omgang.

13.6.5 Ferdigheter/øvelser

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor Aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Spille med og mot, Smålagspill og Scoringstrening. I tillegg kommer A1, A2, A3, F1, F2 og F3 inn.

13.7 Aldersgruppen 17-19år

13.7.1 Sportslig

Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter

11'er fotball. I denne aldersgruppen begynner vi å fokusere på spillestil og fotballfilosofi. Den taktiske dimensjonen av fotball kommer sterkere inn og det skal jobbes med både det tekniske og taktiske aspektet ved spillet. Målet er å skape selvstendige fotballspillere. Det skal stilles krav til kvalitet. Spillerne må i større grad ta ansvar for egen utvikling og innser at andre interesser kan komme i veien for fotballen. Skole er viktigere enn fotball og er selvsagt gyldig fravær som ikke skal ha innvirkning på laguttak og spilletid. Vi ønsker at spilleprinsippene fra tidligere skal videreutvikles.

13.7.2 Organisering

- Det er fortrinnsvis minst to trenere pr lag, helst 3.
- Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført *NFF's Grasrottrenerkurs – del 4*
- Dersom det er interesse skal treneren(e) få tilbud om UEFA B- lisens



13.7.3 Trening

- Egne jentelag.
- Det bør gis treningstilbud hele året.
- 2-3 treninger i uken i sesongen, inkludert kamper.
- Treningsvarighet: 1,5 time.
- Fotballferier bør følge skoleferier.
- Spillene oppfordres til å drive med egentrening (styrke/kondisjon)
- Tilbud om trening med seniorgruppen for de som ønsker

13.7.4 Kamp

- Laget deltar i NFF Vestfold 11`er-serie.
- Laget bør delta i ytterligere 2 turneringer – se foreslåtte turneringer.
- Lagspåmelding kan bryte prinsippet «jevnbyrdighet», hvor alle lag er påmeldt samme nivå.
- Alle må få spilletid, men treningsoppmøte, innsats, holdning og adferd har betydning for spilletid. De som er bedt om å møte til kamp skal spille minimum en omgang.

13.7.5 Ferdigheter/øvelser

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor Aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Spille med og mot, Smålagspill og Scoringstrening. I tillegg kommer A1, A2, A3, F1, F2 og F3 inn. Øvelsene skal i stor grad gjenspeile kampsituasjoner, hvor spillerne blir bevisstgjort på valgene de tar, og valgene som er «mulig» i ulike situasjoner.





13.8 Seniorfotball

Gullhaug IL har pr. dags dato et seniorlag i Vestfolds 7'er serie. Treningsgruppen består av spillere fra senior og veteran. Det vil komme en oppdatering på dette punktet når rammene for å få plass et 11'er lag er på plass.

14 Hospitering, oppflytting og differensiering

Hospitering:

Klubbens hovedregel for hospitering er: En spiller med gode holdninger og ferdigheter over tid skal få muligheten til å trene/spille på et høyere nivå. Hensikten med hospiteringen er å tilpasse trenings- og kamparenaen til spilleren. Dette gjelder begge kjønn og eventuelt på tvers av kjønn der dette er aktuelt.

Regler for hospitering

- Hospitering skal alltid være «i tillegg til». Dette vil si at eget lag skal prioriteres og at eventuell hospitering kommer i tillegg.
- Hospitering skal avtales mellom de aktuelle trenerne i klubben og spilleren. I tillegg skal foresatte informeres og det er ønskelig at sportslig leder i klubben informeres.
- Spillere som hospiterer konkurrerer om en plass på laget på lik linje med de andre spillerne på laget som spilleren hospiterer på.
- All hospitering er frivillig

Oppflytting

Spillere som har prestert på et naturlig høyere nivå over lengre tid kan vurderes til oppflytting. Dette vil si at spilleren blir en permanent del av en høyere årsklasse og ikke midlertidig som ved hospitering.





Regler for oppflytting

- Foresatte til spilleren skal involveres
- Sportslig leder i klubben skal involveres
- Oppflytting skal kun vurderes dersom det er ønskelig for alle parter (spiller, trenere og foreldre)

Differensiering:

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn en treningsgruppe og tilpasse treningen til den enkelte spilleren. Differensiering handler ikke om at alle som er på trening skal gjøre nøyaktig det samme, men i stedet skal øvelsene tilpasses de ulike spillernes erfaring og nivå. Det er også viktig å merke seg at differensiering ikke handler om å dele inn gruppen i «de gode spillerne» og «de ikke fullt så gode spillerne». Det handler om at spillerne til enhver tid skal få utfordringer på sitt nivå.

Et veldig godt eksempel på differensiering er at alle spillerne er med på samme øvelse, men med ulike variasjoner. En pasningsøvelse kan tilpasses spillerens nivå og ferdigheter ved å øke avstand, variere pasningstype samt implementere andre elementer som retningsbestemt mottak eller å bruke «feil» bein.

Differensiering er med andre ord å kunne individualisere treningen innenfor rammen av et lag.

