

# Sportslig plan for Snertingdal Fotball



Snertingdal Fotball er et idrettslag organisert av Snertingdal IF allianseidrettslag  
Klubbnummer idrettens database: KL05020065  
Gruppenummer idrettens database: GR0502006526

## Innholdsfortegnelse

Hvorfor ha en sportslig plan? .....	3
Hovedmål .....	3
Delmål - for å nå hovedmålene .....	3
Konkretisering av delmål - og beskrivelse av tiltak .....	3
HOLDNINGSPAKAT .....	6
Medlemskap .....	8
Treningsavgift .....	8
Utstyr .....	8
Drakter .....	8
Inndeling av lag .....	8
Spillere på ulike alderstrinn .....	9
Påmelding av lag .....	9
Turneringer .....	9
Deltagelse på Knøttiaden .....	10
Treninger .....	10
Treningssteder i vinterperioden .....	10
Treningssteder i seriespillperioden .....	11
Kamparena .....	11
Kampverter .....	11
Foreldrevettregler .....	12
Orden på og rundt banene .....	13
Kioskvakter .....	13
Speakeranlegg .....	13
Dugnader .....	13
Deltagelse på Tinget til IØFK og NFF .....	13
Basar og Kick-off .....	13
Årsavslutning .....	13
Regler/instrukser for lagledere/trenere .....	14
Hovedfokus i trening på de ulike alderstrinn fra 7 år til 16 år: .....	14

## Hvorfor ha en sportslig plan?

For at alle skal være klar over de grunnleggende prinsipper, holdninger og verdier som Snertingdal Fotball ønsker å ha i forbindelse med sin aktivitet. Dette vil gjøre det forutsigbart for alle parter. Planen er utarbeidet i henhold til Norges Idrettsforbund, Norges Fotballforbund og Indre Østland Fotballkrets sine regler og retningslinjer.

Det vil være naturlig at en slik plan endres i forhold til ambisjoner/erfaringer. Den sportslige planen vedtas på hvert årsmøte, første gang på årsmøtet i mars 2011. Eventuelle endringer eller tillegg til planen skal sendes skriftlig til styret, senest 14 dager før årsmøtet. Alle medlemmer over 15 år har stemmerett på årsmøtet.

## Hovedmål

**Aktivisere flest mulig barn og unge i Snertingdal**  
**Utvikle spillere, trenere og ledere med gode holdninger**  
**Utvikle gode fotballspillere**  
**Aktivisere voksne i alle aldre i klubbmiljøet**  
**Aktive i klubben skal være stolt av Snertingdal**  
**Aktive i klubben skal være gode ambassadører for Snertingdal**

## Delmål - for å nå hovedmålene

- 1: Utdanne trenere og ledere
- 2: Samarbeide med andre idretter i Snertingdal
- 3: Holdningsplakat
- 4: Seniorgruppe
- 5: Dommere
- 6: Fotballskole
- 7: Minimerke og teknikkmerke
- 8: Kunstgressbane
- 9: Vedlikeholde og utvikle banene

## Konkretisering av delmål - og beskrivelse av tiltak

### 1 - Utdanning av trenere og ledere

Gjennom å utdanne trenere og ledere skal Snertingdal Fotball gi et godt fotballfaglig tilbud til alle, og utvikle gode fotballspillere, som kan være positive ambassadører for stedet Snertingdal.

#### Trenerutdanning

Trenere i Snertingdal Fotball bør ha gått kurs tilpasset den aktiviteten de har ansvaret for. Det første trenerkurset til Norges Fotballforbund -Trener 1- er delt inn i fire deler.

Del 1 er aktivitetskurs for barnefotball. Alle trenere i aldersgruppen 7-12 år bør ha tatt dette kurset.

Del 4 er aktivitetslederkurs for ungdomsfotball. Alle trenere i aldersgruppen 13-19 år bør ha tatt dette kurset.

Det er ønskelig at flest mulig tar alle 4 delkurs, slik at de får hele Trener 1-utdanningen. Snertingdal Fotball betaler kursavgift.

I tillegg arrangerer IØFK gratis barnefotballkveld (3 timer) på våren hvert år. Alle trenere i aldersgruppen 7-12 år skal delta på denne inspirasjonskvelden hvert eneste år – det er alltid noe nytt, og det er viktig og nyttig!

#### **Keepertrenerkurs**

NFF tilbyr gjennom IØFK keepertrenerkurs for barnefotball, og keepertrenerkurs for ungdomsfotball. Med relativt enkle grep kan unge keepere få gode tips til hvordan de skal bli enda bedre – og derfor er det viktig at Snertingdal Fotball har flere som går på disse kursene. Snertingdal Fotball betaler kursavgift.

#### **Lederutdanning**

NFF tilbyr gjennom IØFK ulike kurs. Snertingdal Fotball skal oppmuntre til at interesserte tar lederutdanning, slik at klubben har flere som kan gjøre klubben enda bedre. Snertingdal Fotball betaler kursavgift.

## **2 - Samarbeid med andre idretter**

Gjennom å samarbeide med andre idretter i bygda skal Snertingdal Fotball jobbe for at flest mulig barn og unge er aktive i flere idretter gjennom hele året.

Snertingdal Fotball skal delta aktivt på møtene i SIF allianse, og jobbe for at samarbeidet med SIF Håndball, SIF Orientering og SIF Ski fungerer godt.

## **3 - Holdningsplakat**

Snertingdal Fotball ønsker gjennom sin fotballaktivitet å tilrettelegge for at barn, ungdom og voksne deltar i et miljø som skaper positive verdier og holdninger.

Måten vi oppfører oss på sier noe om oss selv og stedet vi er i fra. Snertingdal Fotball ønsker å utvikle positive ambassadører for bygda Snertingdal, og ønsker derfor at alle i klubben - fra yngst til eldst skal forholde seg til klubbens holdningsplakat. Det er ett av virkemidlene for å bli bevisst på egen oppførsel. Respekt er et nøkkelord – den enkelte skal ha respekt for alle mennesker på og utenfor banen.

#### **SIF fotball skal:**

- snakke med spillerne om Holdningsplakaten, minne dem om hvor viktig det er med gode holdninger og respekt for andre.
- Sportslig leder skal komme å presentere Holdningsplakaten for hvert enkelt lag.
- Samarbeide med skolen for å bedre holdninger blant barna.
- Trenere og lagledere forplikter seg til å overholde holdningsplakaten og sørge for at den etterleves.

## **4 - Seniorgruppe**

Seniorgruppa møtes en gang i måneden på Tones matbar, og er en sammensatt gjeng med tilknytning til ski, håndball og fotball. De er positive til å delta på småjobber og dugnad. Snertingdal Fotball skal ha dialog med seniorgruppa, og legge til rette for at de kan hjelpe til med praktiske gjøremål rundt treningsbaner og kamparena.

## **5 - Dommere**

Alle 5-er og 7-er kamper dømmes i utgangspunktet av dommere som finnes i egen klubb. Det betyr at alle kamper i barnefotballen, samt 13-årsklassen, og evt. andre 7-er lag i eldre årsklasser dømmes av egne dommere som klubben har. Indre Østland Fotballkrets har et opplegg for Klubbdommerkurs.

**Snertingdal fotball skal:**

- Arrangere Klubbdommerkurs og utdanne minst 10 klubbdommere.
- Utnevne dommerkontakter, som kan følge opp dommerne og gi dem veiledning.
- Klubben skal innen 2015 ha 3 dommere i 11-er fotball.

**6 – Fotballskole**

- Snertingdal fotball skal årlig arrangere fotballskole i starten av august for aldersgruppen 6-12 år. Vi ønsker at spillere fra A-lag og G16 stiller som instruktører.
- I løpet av denne fotballskolen skal klubbens spillere få mulighet til å ta minimerke og teknikkmerke som står i punkt 7.

**7 - Ferdighetsmerker for aldersgruppen 6-14 år: Minimerke og teknikkmerke**

Norges Fotballforbunds minimerke og teknikkmerke er en fin måte for spillerne til å utvikle evnen til å behandle ballen. Målgruppen er aldersgruppen 6-14 år. Ved å trene mot et merke så stimuleres det til fotballaktivitet også utenom fellestreningene. Trening mot et merke vil gi spillerne en fin mulighet til å måle framgang, og gi dem følelsen av mestring og se at trening gir resultater. Merkene finnes i sju forskjellige vanskelighetsgrader: Minimerket 1 og 2, samt teknikkmerket i blått, rødt, bronse, sølv og gull. Alle som klarer prøvene får merke og diplom fra Indre Østland Fotballkrets

- alle lagene fra og med "Lek med ball" (6-7 år) til og med G13 skal trene mot å ta minimerke/ferdighetsmerke. Alle spillere skal gis forutsetning for at de tar et merke.

**8 - Vedlikeholde og utvikle banene**

Snertingdal Fotball har tre baner som vi bruker store resurser på å vedlikeholde og utvikle. Gode treningsforhold er viktige for å utvikle gode spillere, og en god og fin kamparena er viktig for alle som et samlingspunkt – samt for å vise fram Snertingdal på en positiv måte.

**Snertingdal fotball skal:**

- Sørge for at banemannskapet har nødvendig utstyr for å ivareta banene best mulig.
- holde orden rundt banene.
- Utrede muligheten for å bygge ny kiosk med mulighet for lagerrom, tidtakerbu, scooter/redskapsgarasje og møterom i samarbeid med SIF ski.



# HOLDNINGSPLAKAT

## FOR SNERTINGDAL FOTBALL

Denne plakaten er en del av Snertingdal Fotball sitt Fair Play-program, som også omfatter hele fotballsporten. Fair Play er mye mer enn gule og røde kort, det handler om respekt for alle mennesker på og utenfor banen. Dette handler også om hvordan vi ønsker at våre spillere og ledere skal representere Snertingdal Fotball.

### **FAIR PLAY HANDLER OM RESPEKT**

Vis respekt for dommeren og spillets regler.

Vis respekt for treneren, laget og lagkameratene dine.

Vis respekt for motspillere/ledere, og publikum.

Ikke bidra til mobbing og annen dårlig oppførsel.

Ikke bidra til banning og ufint språkbruk.

Bidra positivt til at alle føler seg velkommen og trives i miljøet.

### **SNERTINGDAL FOTBALL FOR MANGFOLD OG INKLUDERING**

Vi i Snertingdal Fotball ønsker at alle skal trives, føle seg trygge og ha det gøy.

Vi ønsker å utvikle spillere, trenere og ledere med gode holdninger.

Vi ønsker å utvikle gode fotballspillere.

Vi i Snertingdal Fotball tror at Trygghet og Utfordringer + Trivsel = Mestring og Utvikling

Vi skal være en klubb for ALLE uansett nivå og ambisjoner.

Vi vil at alle aktive stiller opp på kick-off i april, og avslutning i oktober.

Vi vil at alle i Snertingdal Fotball skal fremstå som gode ambassadører og representanter for klubben.

Vi forventer derfor at du opptrer på en høflig måte, og går foran som et godt eksempel.

**DETTE INNEBÆRER AT SNERTINGDAL FOTBALL IKKE TOLERERER EKSEMPELVIS:**

- Mobbing, baksnakking og ekskludering
- Lyving
- Stjeling
- Trakassering av dommere, trenere, ledere, foreldre, medspillere, motspillere og publikum
- Banning og ufint språkbruk
- Handlinger som ellers kan skade Snertingdal Fotball sin anseelse

**Det er påbudt med leggskinn i trening og kamp, av forsikringsmessige årsaker.** På banen handler det om å respektere kampreglementet/turneringsreglementet og spilleregler.

Utenfor banen handler det om å respektere klubbens lover og regler.

**ØKONOMISKE FORPLIKTELSER OG FELLES INNSATS**

Respekter klubbens fastsatte frister for betaling av kontingenter og aktivitetsgebyr. Du forplikter deg til å delta på inntektbringende dugnader i regi av klubben og eget lag.

Vi forventer at foreldre/foresatte/familie engasjerer/følger opp egne barn, og bidrar positivt i miljøet.

**VED BRUDD PÅ HOLDNINGSPLAKATEN**

Klubbens styre vil ta hånd om saker som omhandler brudd på holdningsplakaten.

Ved brudd på holdningsplakaten, vil følgende sanksjoner bli tatt i bruk:

A: Irettesettelse: internt møte med trener og leder, med varsel om at nye brudd på holdningsplakaten kan føre til utelukkelse, jfr pkt B. Foreldre/foresatte vil bli informert.

B: Utelukkelse: Utelukkelse fra kamper og treninger over en periode på inntil 3 måneder.

Ved alvorlige brudd på holdningsplakaten kan det bli aktuelt med andre sanksjoner, da kan saken bli anmeldt til NIFs

Domsutvalg.

**VELKOMMEN TIL SNERTINGDAL FOTBALL**

## Medlemskap

Snertingdal IF er et allianseidrettslag som består av klubbene Snertingdal Fotball, Snertingdal Håndball, Snertingdal Orientering og Snertingdal Ski. For tiden er SIF Alliansen organisert slik at medlemskap må betales til SIF Alliansen, og man knytter seg ikke til noen aktivitet. Årsmøtet i SIF Alliansen bestemmer størrelse på medlemskontingent. Man kan velge mellom enkeltmedlem barn, enkeltmedlem voksen, eller familiekontingent (voksne og barn til og med 18 år).

## Treningsavgift

Styret i Snertingdal Fotball fastsetter størrelse på treningsavgift i Snertingdal Fotball. Evt. økninger i treningsavgiftene må vedtas på årsmøte.

## Utstyr

Snertingdal Fotball skal ha følgende utstyr tilgjengelig for lagene:  
Fotballer, drakter, keeperhansker, vester, kjepler, førstehjelpskoffert. Sportslig leder har ansvaret for å kartlegge behov.

## Drakter

Draktene er Snertingdal Fotball sin eiendom, selv om eksterne sponsorer har støttet innkjøp. Hvis man slutter å spille fotball skal drakten leveres vasket og brettet til lagleder. Drakten skal kun brukes på kamp – ikke på trening! Etter at sesongen er ferdig skal drakten leveres vasket og brettet til lagleder. Lag i barnefotballen (7-12 år) benytter vester ved draktlikhet. Lag fra ungdomsfotballen skal ha to draktsett; røde hjemmedrakter og hvite bortedrakter.

## Inndeling av lag

Intensjonen er at vi skal oppleve en kamphverdag der spillerne kun sitter på benken når de er så slitne at de ber om en pause, men husk at det skal også tas hensyn til lik spilletid. Ideelt antall spillere på kamp for et femmerlag er 7 spillere. Ideelt antall spillere på kamp for et sjuerlag er 9 spillere.

Inndeling av lag:

Klubben må melde på lag i begynnelsen av mars.

Innen 1. mars må trenere og lagledere kartlegge hvor mange spillere hvert lag har. Etter den avklaringen ser man hvor mange lag som skal meldes på i serie. NB! Er man 12 spillere eller mer på et 5-er lag, så bør man stille to lag i serien. Og er man 16 spillere eller mer på et 7-er lag, så bør man stille to lag i serien.

Fordeling av spillere på lag:

De som vil spille 1 kamp fordeles på to ulike lag av trenere/lagledere.

Trenere og lagledere må ta hensyn til flere momenter når de fordeler spillere på to lag:

De som vil spille 2 kamper er med på begge lag. Før høstsesongen kan man evt. bytte om på hvilke spillere som er på lag (for de som bare vil spille 1 kamp i uka). Laget trener sammen en gang i uka – alle spillere. På den måten får de ivrigste tre dager i uka med organisert fotball, og de litt mindre ivrige får to dager i uka.



## Spillere på ulike alderstrinn

For å få større treningsgrupper, ønsker vi at to og to aldersgrupper trener sammen. Det skal være minimum to trenere i sammenslåtte treningsgrupper. Fra sesongen 2016 skal følgende aldersgrupper trene sammen:

G7-G8  
G9-G10  
G11-G12  
G13-G14  
G15-G16

Vi skal i tillegg gi tilbud om trening til 6-åringene, men ønsker i utgangspunktet at disse ikke stiller i serie”.

Det vil være aktuelt at noen spillere er med på flere enn ett lag; dette kalles hospitering, og vurderes individuelt. Dette er det sportslig leder/sportslig utvalg, trener, foresatte og spiller som må bli enige om. Ved uenighet er det sportslig leder/sportslig utvalg som tar den endelige avgjørelsen, forutsatt at spilleren samtykker. Spillere som er med i en årsklasse over skal OGSÅ spille i årsklassen under sammen med sine klassekamerater. Dette er viktig for spilleren og ikke minst for laget under.

## Påmelding av lag

Sportslig leder kartlegger hvor mange lag som skal meldes på ut fra kriterier som beskrevet i punktet ”inndeling av lag”. Styret melder på lag i seriesystemet til NFF Indre Østland.

## Turneringer

Styret bevilger en sum pr lag pr år, som laget kan benytte for å delta på turneringsdeltagelse. Overstiger man denne summen må laget (foreldre/foresatte) dekke dette. Brukes mindre enn bevilget sum, så overføres ikke restbeløp til neste år. Man får altså ett beløp pr lag pr år. Eksempler på turneringer som lagene kan være med på hvis de ønsker. Det er selvsagt mulig å delta på ”mindre” turneringer som ligger nærmere geografisk enn eksemplene tilsier.

Minijenter/minigutter	(7-10 år) Lokale turneringer i kommunen/nabokommuner
Lillejenter/lillegutter	(11-12 år) Små turneringer i Sverige, fortrinnsvis lokale turneringer
Småjenter/smågutter	(13-14 år) Nasjonal turnering, eks. Norway Cup, Scandia Cup
Jenter/gutter	(15-16 år) Større turneringer i nordiske land, eks. Dana Cup, Gothia Cup
Juniorfotball	(17-19 år) Større turneringer i nordiske land og Europa
Seniorfotball	Turnering/evt treningsleir

Vi gjør oppmerksom på at for de litt eldre lagene så vil kostnadskrevende turneringer medføre at man må planlegge i svært god tid, og man må avklare med styret om muligheten til å ha dugnad for å dekke kostnadene. Da må man på forhånd ha satt opp et oversiktlig og realistisk budsjett, og ha 2/3 flertall i foreldre/spiller-gruppen

## Deltagelse på Knøttiaden

Lag i alderen til og med 9 år skal delta på Knøttiaden hvert år.

## Treninger

### Møt opp på trening og kamp!

I kampsesongen forventes det at spillerne møter på treninger. Er man forhindret fra å møte på trening eller kamp, så må foreldre/foresatte gi beskjed til lagleder/trener.

I vinterhalvåret skal treningen for lag i barnefotballen være frivillig. Ettersom det da vil være en del som ikke er med, så vil det være smart at flere lag trener samtidig for å utnytte plass og trenerressurser.

Barnefotballtreninger utenom seriespillet bør være på dager som ikke kolliderer med andre idretter i Snertingdal. I en liten bygd som Snertingdal vil det være viktig at alle barn og unge er aktive i flere idretter så lenge som mulig. Typiske vinteridretter som håndball og ski skal det derfor oppmuntres til å være med på.

Snertingdal Fotball skal ha trenere som gir et så godt fotballfaglig og sosialt tilbud, at mange vil bruke tid på fotballtrening. Fra og med 13 år teller resultater, og tabeller blir en naturlig del av fotballen. I tillegg ser man ofte at det stilles større krav til et godt faglig fotballtilbud fra spillerne.

Fra og med andre års småjente/smågutt (14 år) kan man spille 11-er fotball, og dette er en overgang som krever mer trening, og derfor vil det være naturlig med økt treningsmengde, også på vintertid. Ungdomsfotballtreninger bør i så stor grad man kan være på dager som ikke kolliderer med andre idretter i Snertingdal. Det vil si at for de som er aktive i flere idretter, så bør man få til et opplegg som gjør at man kan kombinere deltagelse i flere idretter. Deltagelse i andre idretter er fullgod trening, men vi oppfordrer alle i aldersgruppen til å spille fotball ofte – jo mer trening, desto større mestring!

SIF Ski arrangerer klubbrenn i januar, februar og mars, svært mange barn og unge er aktive i både ski og fotball, og for at ikke de skal måtte velge bort en aktivitet, så skal IKKE Snertingdal Fotball sine lag ha treninger på onsdager i disse månedene.

## Treningssteder i vinterperioden

### Snertingdal skole:

"Vanlig" gymsal, gratis å benytte, men svært begrenset med ledig tid pga andre aktiviteter.

### Snertingdalshallen:

Håndballhall, leiepris justeres hvert år. Kostnader ved leie av Snertingdalshallen betales av SIF fotball.

### Grusbanen:

Dette er en snø-/isbane som brøytes fra 1. januar ved behov..

### Eksterne haller:

Kan leies av alle lag dersom det er 2/3 flertall i foreldre/spiller-gruppen. Leien må betales av den enkelte spiller.

Fristen for å melde treningstider til vinterhalvåret settes til 1. desember og fristen til å melde treningstider for sommerhalvåret settes til 1. april.

Lag under 12 år skal ha treningstider først på kvelden, de eldre lagene trener etterpå.

Styret har ansvar for å leie haller og treningsbaner ut fra meldt behov. Styret skal ha oversikt over alle treningstider sommer og vinter.

### **Treningssteder i seriespillperioden**

Grusbanen (særlig aktuell før gressbanene er klare)  
Dalheim (særlig aktuell før Skogheim og Lia er klare)  
Skogheim (nedre Snertingdal)  
Liaplassen (øvre Snertingdal)

### **Kamparena**

Perstugguflåa er kamparena for alle lag, banemester avgjør når banen kan tas i bruk.

### **Kampverter**

Alle foresatte skal være kampverter etter tur.

I alle hjemmekamper i barne- og ungdomsfotballen skal det være kampverter, der målet er å skape gode rammer og positiv opplevelse for alle som møter opp på klubbens hjemmekamper. Kampvertene får en vest som gjør de lett synlige, og de skal være blide og hyggelige, og ta godt i mot gjester.

Oppgaver:

- Ta kontakt med klubbdommeren når han/hun ankommer (som har fått info om at en voksen med grønn vest skal ha ansvar for kampen og dommeren).
- Ta en runde rundt banen før kampen, ønske velkommen!
- Bidra til Fair Play hilsen før og etter kampen og være tilstede under hilsen.
- Gi positiv oppmerksomhet til foreldregruppene fra begge lag.
- Dele ut foreldrevettreglene (grønne kort).
- Avslutter med å ønske gjestene velkommen tilbake.
- Fortelle motstanderens lagleder og andre at toalett er inne på skolen ved garderobene, og nøkkel for å komme inn der finnes i kiosken.

Forberedelser: Lese foreldrevettreglene, lest sportslig plan

Vær positiv – positivt engasjement smitter!

Tenk på følgende: Hvordan ønsker vi å bli møtt når vi kommer på bortekamp?

# Foreldrevettregler

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
12. Kjør forsiktig, både til trening og kamp, du har med dyrebar last.
13. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier

## **Orden på og rundt banene**

Det forventes at spillere og foresatte hjelper til å holde orden på og rundt banene:  
Etter kamper og treninger: Se over banen og innbytterbenkene.  
Kast søppel i søppelkassene.

## **Kioskvakter**

Kioskvaktene gjør en veldig viktig dugnadsinnsats. Ettersom de fleste bare er innom kiosken en gang eller to i løpet av året, så er det utarbeidet en sjekkliste, som gjør det enklere å huske alt man skal gjøre.  
Denne sjekklista må man huske å krysse av på, og signere.

## **Speakeranlegg**

Nytt speakeranlegg/høytalere er kjøpt inn, og dette er noe alle lag kan benytte.  
For eksempel kan man spille musikk før og etter kamp.  
I tillegg vil nok mange sette pris på om man leser opp lagoppstillinger.  
Dette må i så fall lagleder gjøre, evt. avtale med en annen person som gjør det.  
På kampene i ungdoms- og voksenfotballen kan man også lese opp målscore og resultat.  
Det skal ikke leses opp målscore eller resultat i barnefotballen.  
Det ligger en kort bruksanvisning som ligger ved anlegget, det er enkelt å bruke!

## **Dugnader**

Det koster mye penger å drifte Snertingdal Fotball. For at vi ikke skal ha for høye aktivitetsgebyr, så er vi avhengige av å ta på oss dugnader. Det forventes at alle medlemmer i klubben stiller opp på dugnader. Fordeling av inntektene fra dugnader bestemmes av det sittende styret.

## **Deltagelse på Tinget til IØFK og NFF**

Snertingdal Fotball skal være representert på Tinget i Indre Østland Fotballkrets (arrangeres hvert år). Dette er viktig for å være oppdatert på aktuelle tema i kretsen, viktig for å knytte kontakter til andre klubber, og viktig for å synliggjøre at Snertingdal Fotball er en aktiv og positiv klubb.  
Deltagelse på NFF forbundsting vurderes av styret.

## **Basar og Kick-off**

Det forventes at alle spillere stiller opp på arrangementet, fra de yngste til de eldste.  
Alle spillere i barnefotballen stiller opp i sine drakter.

## **Årsavslutning**

Det forventes at alle spillere stiller opp på arrangementet, fra de yngste til de eldste.  
Utdeling av diplomer og statuett.

## Regler/instrukser for lagledere/trenere

- Møt forberedt og i god tid til alle treninger og kamper. Vær et godt forbilde!
- Alle skal være med og forstå at alle har sine egne forutsetninger og behov for å delta.
- Vær oppmuntrende og positiv, uten å se på resultat. Gi ros mange ganger, og ha en positiv vinkling når du veileder. Husk å se alle og bruk gjerne kroppsspråk; "tommel opp", smil, blunk eller nikk.
- Husk alltid: Det viktigste er trivsel, glede og trygghet.
- Involver barna/spillerne og gi dem ansvar; gi dem mulighet til å uttale seg etter kamp/trening og vær åpen for positive forslag/kritikk.
- Skap tilhørighet og lagfølelse for alle.
- Skap også gode relasjoner i foreldre- og lagledergruppa. Ha gjerne foreldremøter jevnlig ved behov, og ta en evaluering ved årets slutt, samt et forberedende foreldremøte før sesongstart.
- Vær nøye med oppvarming/uttøying/drikkepauser.
- Ha respekt og god oppførsel til motstandere, dommere og publikum.
- Vær selv aktiv overfor klubben i forhold til nødvendig skolering/kompetanse.
- Husk å påvirke forståelse av at fotball ikke er viktigere enn skole/utdanning.
- Ellers forventes/kreves det at du opptrer i samsvar med de krav som stilles til spillerne.
- Skal overholde punktene i holdningsplakaten.

## Hovedfokus i trening på de ulike alderstrinn fra 7 år til 16 år:

Husk fra holdningskontrakten: **Trygghet og utfordringer + Trivsel = Mestring og utvikling!**

Husk å bruke brosjyrene fra NFF: **Barnefotball - verdier og virkemidler. Smålagsspill.**  
Husk hovedpunkter fra **Barnefotballkveld i Indre Østland Fotballkrets:**

- Aldri kø på trening!
- Foreldrene kan hjelpe til på trening med enkle ting, for eksempel positive kommentarer!
- Husk drikkepauser
- Spillsituasjon på trening: 2 mot 2 - 3 mot 3 - maks 4 mot 4!
- Felles start på treningen - deretter differensiert, for eksempel de beste mot de beste
- Fokus på prestasjon, framgang, FAIR PLAY – **ikke** på seier/tap!
- Legg vekt på prestasjonene der de lykkes
- Selvtillit kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra kamerater, foreldre og trenere
- God oppførsel i laget, mot motstander og dommere er like viktig som en innsidepasning!

## **Minijenter og minigutter 7-8 år**

### **Teknikk:**

- Bli venner med ballen
- Kontrollere ballen
  - Føre ballen
  - Dempe ballen
    - Slå pasninger
  - Skyte
- Dødballsituasjoner – hvordan utføres
  - Utspark/utkast
  - Avspark
  - Innkast
  - Frispark
  - Hjørnespark

**Taktikk:** Orienter seg på banen - **Fysikk:** Lek

## **Trening minijenter og minigutter 9-10 år**

### **Teknikk**

- Føring av ballen
- Vending med ballen
- Dribling
- Skudd
  - Vrist
  - Innside
- Dempinger
  - Fotsåle
  - Innside
  - Bryst
- Trikse/sjonglere
- Keepere
  - Gripeteknikk

**Taktikk:** Lagspill er samarbeid! - **Fysikk:** Lek

## **Lillegutter/Lillejenter: 11-12 år**

### **Teknikk**

- Videreutvikle det som er lært tidligere
- Føring/vending/dribling
- Finter
- Dempinger
  - Hele kroppen
- Skudd
  - Hel volley

- Halv volley
- Headinger
- Trikse/sjonglere
- Keepere: generell keepertrening

#### **Taktikk**

- Når er vi forsvarere
- Når er vi angripere
- Gjøre seg spillbar
- Pasningskygge
- Utnytte bredde
- Enkelt om lagsformasjon
  - Forsvar
  - Midtbane
  - Angrep

**Fysikk:** Koordinasjonstrening.

### **Smågutter/Småjenter: 13-14 år**

#### **Teknikk**

- Videreutvikle tekniske ferdigheter
- "Hurtig" teknikk/teknikk under press
- Pasningsteknikk
  - Lange pasninger
  - Korte pasninger
  - Støttepasninger
  - Gjennombruddspasninger
- Hodespill under press
- Taklinger
- Spillesituasjoner med betingelser

#### **Taktikk**

- Bredde/dybde
- Støtte/sikring
- Veggspill/overlapping
- Bevegelse med og uten ball
- Angrep
  - 1. angriper (ballfører)
  - 2. angriper (støtte til ballfører)
  - 3. angriper (skape bevegelse/rom ved løp)
  - Avslutninger
- Midtbane
  - Presse/markere/nekterom
  - Sideskyvning
  - Overgang forsvar /angrep
- Forsvar
  - 1. forsvarer (nærmest ballfører)
  - 2. forsvarer (sikre 1. forsvarer)
  - presse/sikre/markere/nekterom



- Keeper
  - Riktig grep
  - Plassering
  - Alene mot angriper
  - Starte angrep raskt

### **Fysikk**

- Spenst
- Hurtighet
- Balanse
- Kondisjon gjennom intensitet i øvelser
- Koordinasjon

### **Gutter/Jenter: 15-16 år**

#### **Teknikk**

- Videreutvikle det tidligere lærte
- Større krav til kvalitet i de tekniske ferdighetene
- Kvalitetstrening i dødballsituasjoner
- Hodespill
- Pasningsvarianter
- Egenutvikling i forhold til sterke/svake sider

#### **Taktikk**

- Spilleprinsipper
- Angrep: skape rom
- Forsvar: nekte rom
- Utvikle forståelsen for press/sikring og utfordring/støtte
- System/lagorganisering
- Videreutvikle den taktiske forståelsen generelt

### **Fysikk**

- Styrke
- Kondisjon
- Koordinasjon



**Snertingdal Fotball  
Postboks 27  
2838 Snertingdal**