SPORTSPLAN SHIUL 2022/2023 

Sportsplanen gir bestemmelser om hvordan tillitsvalgte og foresatte skal forholde seg til viktige styringsområder i

klubben. Det er klubben som legger premissene for hvordan aktiviteter skal drives, ikke lagene selv eller enkeltindivider. Fotballgruppa er i tillegg underlagt de overordnede vedtekter og bestemmelser fra forbund, fotballkrets, årsmøte og hovedstyre.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Styringsområder**  |  | **Merknader/ Henvisninger**  |
| **Klubbens målsetning** | Hovedmålet er – sammen med andre – å bidra til å bygge og utvikle et godt oppvekstmiljø og voksenmiljø. Hele organisasjonen skal derfor styres med forankring i følgende stikkord:​- Lokalmiljøet- Idretts- og Ungdomsaktiviteter- Fellesskap- Barn, ungdom og voksne- Synlighet​SHIUL skal bli oppfattet som en ærlig og redelig organisasjon somivaretar sine forpliktelser i idrettens organisasjon. |   |
| **Klubbens visjon** | Fellesskap og helse i lokalmiljøet gjennom konkrete aktiviteter.  |  |
| **Fotballgruppa sine spesifikke verdier og vårt formål** | **Våre Verdier****S**amhold**H**oldninger **I**drettsglede**U**tvikling**L**agspiller **Formål**Gjennom samhold på tvers av alder og tilhørighet til klubben, tilrettelegger vi for at alle skal føle seg hjemme på Bråtevangen.  |  |
| **Eierskap til sportsplan** | Sportsplanen skal være forankret hos alle som er involvert rundt fotballen i SHIUL. Foreldre involveres i sportsplan på foreldremøter og trenere og lagledere via trener- laglederforum. Sportsplanen skal revideres hvert år på trener- laglederforum. Oppdatert sportsplan ligger alltid ute på shiulfotball.no  |  |
| **Dommere** | * Klubben er ansvarlig for en rekrutteringsplan for dommere.
* Klubben har en dommerutvikler og to dommeransvarlige som følger opp dommere.
* G/J12 og G/J 13 skal gjennomføre dommerkurs. Dette gjøres både for å rekruttere dommere, men også for å bevisstgjøre dommers rolle.
 | **Rekrutteringsplan** for dommere finner du på [shiulfotball.no](https://www.shiulfotball.no/?fbclid=IwAR1a1ukm0kFde8SoRgFhsL2cjP_xkhPVeyRfwKCbMUFsxCvWl3HuH9D7bhs)**Sportsplan for dommere** finner du på [shiulfotball.no](https://www.shiulfotball.no/dommere) sin hjemmeside  |
| **Fair Play** | * Fair play skal gjennomsyre hele klubben fra de minste til de største.
* Kampvertene har en viktig rolle i vår klubb, og de skal følge instrukser for kampvert. Vi ønsker en kampvert-ansvarlig i hvert lag.
* Alle spillere gjennomgå og underskrive Fair-play kontrakt.
* Det skal være en fair-play ansvarlig i fotballstyret, som følger opp dette.
* Alle trenere må gjennomgå fair-play reglementet en gang i halvåret med spillergruppa.
* I SHIUL er det nulltoleranse for nedsettende oppførsel og kommentarer.
 | **Fair-play reglementet** finner du på [shiulfotball.no](https://www.shiulfotball.no/fair-play) **Instruks for kampvert** finner du på [shiulfotball.no](https://www.fotball.no/kretser/akershus/samfunns--og-verdiarbeid/fair-play/kampvertens-oppgaver/)**Trenervettregler** finner du på [shiulfotball.no](https://www.shiulfotball.no/klubbh%C3%A5ndboka)  |
| **Trener- og laglederstruktur** | Klubben ønsker gode team rundt hvert lag. Klubben ønsker at det er minst to trenere og en lagleder pr. lag. Alle spillere skal føle at de blir sett av trenerteamet på hver trening. Trenere og lagledere er ansvarlig for å avholde minst to foreldremøter i året. Politiattest kreves av alle som har en rolle rundt laget. Trenere: Trenere skal til enhver tid følge gjeldene sportsplan, legge opp og gjennomføre treningsplaner, gjerne basert på SHIUL sin øvelsesbank og lede laget i kamper. Trenere rapporterer til sportslig ledelse og det forventes at trener og lagleder møter på trener- lagledermøtene. Ved uavklarte forhold rundt trenere, treningsopplegg, mengde eller lagoppsett, bringes spørsmålene opp til sportslig ledelse i fotballstyret. Lagledere: Lagleder koordinerer aktiviteter og dugnadsarbeidet i laget. Lagleder har ansvaret for FIKS fra 12års fotball og oppover. | **Rollebeskrivelser** for trenere og lagledere finner du på [shiulfotball.no](https://www.shiulfotball.no/trener-og-lagleder)  |
| **Fotballstyret** | FIKS-ansvarlig i fotballstyret er ansvarlige for opplæring av lagleder/ trener fra 12 års fotball. En fra sportslig ledelse i fotballstyret skal være med på minst et foreldremøte pr lag pr år.  |  |
| **Foreldre involvering** | Klubben ønsker aktive foreldre som heier på LAGET. Klubben ønsker at foreldre ikke sitter eller står med nesa i mobilen under kamp eller treninger. Det blir avholdt minimum to foreldremøter i løpet av året. Foreldrevettregler finner du på shiulfotball.no | Dersom foresatte ikke blir hørt etter reglene i sportsplanen, henvises disse til skriftlig å kontakte fair-play ansvarlig eller Jr ansvarlig i fotballstyret. |
| **Jentesatsning** | SHIUL ønsker å satse på jentefotball. Her er vi selvfølgelig avhengige av de ulike kullene for å kunne stille reine jentelag. Klubben skal arrangere jente-treninger eller jente-akademi. Dette kan med fordel være på tvers av alderskull. Klubben etterstreber å få inn jenter som trenere og forbilder for de yngre jentespillerne, og vi jobber aktivt for å få med så mange jenter både som instruktører og deltagere på Tine fotballskole. Klubben forsøker å få til et arrangement hvor jentene blir med å se på en kamp i toppserien/ kvinnlandskamp.  |  |
| **Andre idretter** **og/eller alternative treningstilbud** | Det er et mål om å forsøke å tilpasse at det ikke ligger fotballtreninger på samme dager som andre aktiviteter i lokalmiljøet så langt det lar seg gjøre. Klubben ønsker til enhver tid å arrangere fotball-SFO og fotball-akademi for både jenter og gutter. Fotballskole arrangeres en helg i august hvert år.  |  |
| **Viktig på trening**  | * Starte med skadeforebyggende på alle treninger fra 5 år til senior.
* Alle bidrar til en positiv opplevelse på trening.
* Alle skal bli sett av trenere på treninger og kamper.
* Alle øver på å bruke begge bein.
 |  |
| **Differensiering av lag og spillere** |  Ingen faste differensierte lag. Periodisk differensiering kan benyttes for treningsgrupper. Hensikten med differensiering skal være at alle skal få utfordringer og opplevelse av mestring på sitt eget ferdighetsnivå. Det er et mål å følge jevnbyrdighets- prinsippet – men dette skal ikke oppnås ved «topping».  |  |
| **Hospitering** | * Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.
* Vi har ingen aldersgrense for hospitering, fordi det kan brukes for at vi skal kunne stille lag i flest mulig kull. Hospitering kan også brukes for mestring, motivasjon og utvikling.
* Gjelder både spillere, trenere og dommere. Over en periode, i et system. Skal ikke gå utover eget lag.
* Ved behov for ekstra spillere fra årskull over eller under skal hovedtrener kontaktes, og vedkommende bestemmer hvem som deltar.
* Av hensyn til forsikring krever hospitering i andre klubber alltid skriftlig godkjenning.
* Ferdigheter OG holdninger til grunn
 |  |
| **Uorganisert aktivitet** | Uorganiserte treninger/aktiviteter som gjennomføres av tillitsvalgte og/eller foreldre iklubbens anlegg skal være* Åpne for alle (alle som kommer skal inkluderes)
* Ikke være gjentagende selektive forespørsler til enkeltspillere
* Skal ha preg av lek (gjerne med flere årskull)
* Samlinger som bærer preg av selektive ekstratreninger og talentutvikling utenfor

klubben skal ikke finne sted. Interesserte som ønsker å yte en slik innsats forutsetteså gjøre dette i klubbens regi, og innenfor klubbens bestemmelser. Skal godkjennes avstyret før det gjennomføres. |  |
| **Andre regler** | * Fotballgruppa og trenere og lagledere skal årlig gjennomgå sportsplanen for å sikre bred forståelse blant de involverte.
* Sportsplanen skal også presenteres på web og til foresatte i eget foreldremøte.
* Innkjøp skal avtales med sportslig ledelse i styret.
* Spond skal benyttes som kommunikasjonsverktøy blant lag og for trenere og lagledere. Det sitter en i fotballstyret som er ansvarlig for å opprette grupper og følge opp Spond.
* Det er ikke tillatt med egne lagskasser for de ulike lagene.
 |  |
| **Avvik fra sportsplanen** | * Ved bevisst avvik fra klubbens bestemmelser vil dette medføre krav om skriftlig forklaring fra tillitsvalgt og/eller foresatte. Styret kan beslutte å gi en skriftlig advarsel direkte til tillitsvalgte, foresatte eller aktive. Ved gjentagelse kan styret beslutte eksklusjon fra tillitsverv eller medlemskap i klubben.
 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styringsområder**  | **6 – 7 år** (3er fotball) | **8 – 11 år** (5er og 7er) | **12 – 19 år**(9er og 11er) | **Senior**  | **Merknader**  |
| **Trener og trenerutdannelse** (kurs dekkes av klubben) | En trener per lag med minimum NFF Grasrottrener del 1. Klubben ønsker at alle som er trenere innfrir minimumskravene til NFF. | En trener per lag med minimum NFF Grasrottrener del 1. Klubben ønsker at alle som er trenere innfrir minimumskravene til NFF. Det er og ønskelig med Grasrottrener del 2.  | 12 år: En trener per lag med minimum NFF Grasrottrener del 1. 13-19 år: En trener per lag med minimum NFF Grasrottrener del 1 og 3Klubben ønsker at alle som er trenere innfrir minimumskravene til NFF. Det er og ønskelig med Grasrottrener del 2 og/eller 4.  | Det er ønskelig med relevant trenerutdannelse.  |  |
| **Inndeling av lag**  (se også differensiering) | Anbefales det å melde på flere lag. I kull med mange jenter er det ønskelig med egne jentelag i 3er fotball. | I kull med mange jenter er det ønskelig med egne jentelag.  | Fra 7er fotball er det ønskelig med rene jente og guttelag. Samarbeid på tvers av alder eller naboklubber kan være nødvendig. |  | Ved kapasitetsmangel på bane eller hall, kan det enkelte årskull (G eller J) deles opp i treningsgrupper på tvers av alder, basert på differensiering eller sosiale hensyn. I 5er og 7er er et lag med 2-3 innbyttere en ideell sammensetning for maksimal spilletid.  SHIUL vil ha fokus mot samarbeid med naboklubber, for dannelse av jentelag.Meld på lag i forhold til nivået spillerne er på.  |
| **Spillerinvolvering** | **6-7år*** Spillere skal få være med å velge favorittøvelser
 | **8-11år** * Egne spillermøter med samlet gruppe fra 11 år.

Spillere skal få være med å velge favorittøvelser | **12-19år** * Egne spillermøter med samlet gruppe 2 g./år.
* Egne individuelle spillermøter med utviklingsmål fra 12 år.

Spillere skal få være med å velge favorittøvelser | **Senior*** Egne spillermøter med samlet lag 2 g./år.
* Individuelle spillermøter etter behov.
 |  |
| **Treningsmengde**  | * 1 gang pr. uke + eventuell ivrig gruppe fra 7år.
* Fri i juli og desember.
* 1 effektiv time.
 | * 2 ganger pr uke + evt. ivrig gruppe.
* Fri i desember

Inntil 1,5 effektiv time | * 2-3 ganger pr. uke + eventuell hospitering eller samarbeid med naboklubb.

Inntil 2 effektive timer. | * 2 ganger pr. uke
* Inntil 2 effektive timer.

Mulighet for weekend- oppkjøring mot vår/høst. | Treningsmengden er veiledende og må avgjøres i forhold til den enkelte gruppe. Treningskamper er å betrakte som trening. Det skal alltid «trenes mer enn det spilles».  |
| **Viktig på kamper og treningskamper** | * Tilnærmet lik spilletid.
* Spille ball
* Rullere posisjoner
* Tilstrebe jevnbyrdighet
* Fair Play regler
* Anbefaler 4-5 spillere pr kamp.
 | * Tilnærmet lik spilletid, forutsatt rimelig deltagelse på trening over tid.
* Spille ball, starte bakfra.
* Rullere posisjoner ut ifra forutsetninger.
* Tilstrebe jevnbyrdighet
* Fair Play regler
* Anbefaler 2-3 innbyttere for 5er og 7er kamper.
 | * Fortrinnsvis lik spilletid, forutsatt rimelig deltagelse på trening.
* Mer spesialisering i posisjoner, men rullering til 14 år, med unntak av keeper.
* Spille ball
* Fair Play regler
* Anbefaler 3-5 innbyttere.
 | * Kampplan i tråd med spillestil
* Utnytte spillerstallen og gi treningsvillige sjanser.
* Fair Play regler
 | Treningskamper er å se på som trening. |
| **Deltagelse i cup** | **6-7år** * Ikke utlandet (unntak Sverige)
* Klubben dekker inntil 2 cuper.
* Cup er en viktig sosial arena.
 | **8-11år*** Ikke utlandet (unntak Sverige)
* Klubb. Dekker inntil 2 cuper.
* Cup er også en viktig sosial arena.
 | **12-19år*** Klubb dekker kontingent for 2stk. Cuper.
* Cup er også en viktig sosial arena.
 | **Senior*** Klubb dekker kontingent for 2stk.Cuper.
* Cup er en viktig sosial arena også på seniornivå.
 | Det skal tas økonomiske hensyn ved valg av cup, men i barnefotballen forsøkes det å samle lagene til minst 1 felles cup i året. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styringsområder** | **3er fotball** | **5er fotball** | **7er fotball** | **9er fotball** | **Senior** | Merknader |
|  **Utviklingsmål**  | * Kunne beherske innsidepasning og kunne motta ballen med fot.
* Øve på samspill.
* Prøve å føre ball med begge ben.
 | * Beherske pasninger med innside som treffer medspiller.
* Kunne motta ballen med begge føtter
* Føre ball med begge føtter.
* Kunne variere høyden på pasninger og skudd.

Lære innkast. | * Beherske innsidepasninger med vinkler.
* Føre ball med begge bein i høyt tempo med kontroll.
* Beherske ballplassering i avslutningssituasjoner.
 | * Lære seg orientering før, ved og etter levering av ball.

Spilleforståelse i valg av tid og rom. | Skal årlig definere sine mål for sesongen i samråd med SU. Her er det ønskelig med både sportslige og sosiale mål.  | Se **øvelsesbank** på shiulfotball.noSe skoleringsplaner fra NFF: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/2021/nye-skoleringsplaner-i-barnefotballen/  |
| **Spillefilosofi** **SHIUL ønsker å satse på spill med ball.**  | * Lek med ball, mottak, pasning.
* 3V3.
* Fokus på lek fremfor konkurranse.
* Spille jevne kamper.
 | * Ballbesittelse.

Spille jevne kamper. | * Ballbesittelse.
* Spille jevne kamper.
 | * Ballbesittelse.
 | Ballbesittelse.På seniornivå er det trenerapperatet sammen med SU senior som definerer sin spillefilosofi.  |  |